

SAPRAST AUTISMU

SAPRAST PASAULI

SAPRAST SEVI

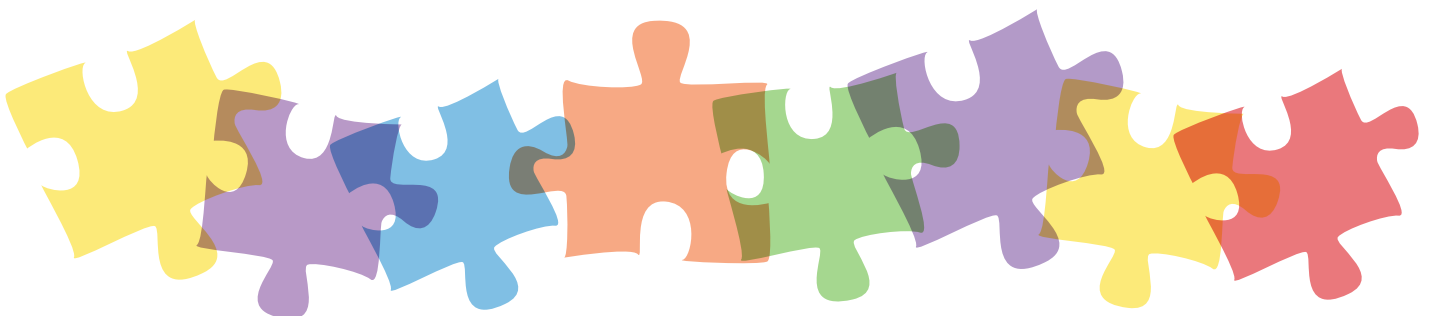
**Informatīvi izglītojoši materiāli
vecākiem un atbalsta personālam**



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS DEPARTAMENTS



LATVIĀS AUTISMA APVIENĪBA



Saturs

Kas jāņem vērā speciālistam, ja ierodas cilvēks ar autiska spektra traucējumiem	3
Prāta teorija	13
Sensorais jutīgums	17
Vizuālās un verbālās spējas cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem	20
Stratēģijas, lai palīdzētu bērniem ar autismu mācīties	24
11 ieteikumi par apbalvošanas stratēģiju	29
Vispārēji principi, mācot cilvēku ar autiska spektra traucējumiem izmantot transportu	31
Sensorās sajūtas	33
Saskarsmes un komunikācijas grūtības transportā	34
Sagatavošanās braucienam	36
Autobusa maršruts un laiks. Sociālā stāsta piemērs bērniem ar autiska spektra traucējumiem	39
E-talona izmantošana autobusā. Sociālā stāsta piemērs bērniem ar autiska spektra traucējumiem	40
Sabiedriskā transporta lietošanas instrukcijas piemērs pieaugušajiem ar autiska spektra traucējumiem	41
Satiksmes un laika plānošana	42
Dažas patiesības par autisma terapiju	43
Metodes, kas domātas tieši autisma terapijai	46
Latvijā lietotās psihoterapijas metodes un to piemērotība cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem	51
Speciālisti, kas var palīdzēt cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem	57

Kas jāņem vērā speciālistam, ja ierodas cilvēks ar autiska spektra traucējumiem

Pirms tikšanās:

- ✚ Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem bieži satraucas, ja jāiet uz jaunu vietu un jārunā ar nepazīstamiem cilvēkiem.
- ✚ Jo vairāk skaidras informācijas Jūs varat sniegt pirms tikšanās, jo lielāks atvieglojums tas būs Jūsu klientam ar autiska spektra traucējumiem. Ir labi, ja Jūsu organizācijas mājaslapā ir karte, kā atrast organizāciju.
- ✚ Gan bērni, gan pieaugušie būs pateicīgi, ja pirms tam varēs aplūkot Jūsu fotogrāfiju. Sevišķi tad, ja Jūs strādājat ar bērniem, noderīga ir Jūsu kabineta fotogrāfija uz durvīm, jo tad bērns, gaidot tikšanos, var jau iepriekš uzzināt, kā iekšā izskatīsies.
- ✚ Ja tuvinieki ir brīdinājuši, ka šim cilvēkam ir īpašas bailes iet iekšā nepazīstamās telpās, var būt noderīgi aizsūtīt pa e-pastu pirms tikšanās sava kabineta fotogrāfiju.
- ✚ Pieauguši cilvēki un pusaudži ar autiska spektra traucējumiem būs pateicīgi, ja Jūs, jau norunājot vizīti, īsi izstāstīsiet, cik ilgi tā noritēs, un kāds būs Jūsu tikšanās saturs.







Konsultāciju laiks

- ✚ Ja konsultācija ir plānota, tad nebūtu vēlams mainīt tās laiku, jo cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem patīk rutīna, grafiki un apkārtne, kurā nenotiek pārmaiņas.
- ✚ Ja ir zināms, ka ierastajā rutīnā kaut kas mainīsies, tad ir ieteicams klientu ar autiska spektra traucējumiem jau laikus brīdināt, lai izvairītos no nepatīkamām sekām.







Telpas sagatavošana konsultācijai

- ✚ Jāņem vērā, ka cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem var būt saasināta sensorā uztvere - tāpat „jūtīgāka” redze, dzirde, tauste, oža. Ir jācenšas, lai telpa, kurā jūs tiksieties, neradītu papildus kairinājumus.



Redze

-  Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem bieži izjūt diskomfortu, ja ir pārāk spilgts apgaismojums. Samaziniet apgaismojumu līdz tādām līmenim, lai tas nebūtu pārāk uzmācīgs.
-  Ja iespējams, vēlams dabiskais apgaismojums. Izvairieties no lampām ar „raustīgu”, mirgojošu gaismu.
-  Jāpiedomā arī par apģērbu, ko Jūs velkat uz konsultāciju - būtu vēlams, lai tas nebūtu spilgtās krāsās, bet gan piezemētos toņos.
-  Ir cilvēki, kuri nespēj skatīties uz melnbalti svītrainu apģērbu, jo tas rada optisku ilūziju - ņirboņu acu priekšā un var izraisīt pat reiboni.
-  Arī aksesuāru lietošana, piemēram, spīdīgas, krāsainas rotas, var pārāk novērst cilvēka ar autiska spektra traucējumiem uzmanību no konsultācijas mērķa.
-  Sekojiet līdzi, lai Jūsu darba telpā būtu kārtība – izmētātas vai salauztas lietas var radīt spēcīgu diskomfortu jebkuram Jūsu klientam.

Dzirde

-  Cilvēkiem, kuriem ir autiska spektra traucējumi, bieži mēdz būt saasināta skaņu uztvere.
-  Ir maksimāli jānovērš visi fona trokšņi, kas ir apkārtējā vidē.
-  Aizveriet logu, ja ir dzirdamas ārā braucošo auto skaņas vai putnu čivināšana.
-  Izslēdziet tehniku – datoru, ventilatoru, atslēdziet telefonam skaņu.
-  Neradiet liekas skaņas pats: nešķirstiet papīrus bez vajadzības, neklikšķiniet pildspalvu, nestumdiet krēslu.
-  Visas šīs skaņas, kuras šķiet ikdienai tik pierastas un nemanāmas, var traucēt cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem.

Oža

-  Nelietojiet pārāk spēcīgas smaržas un dezodorantus.
-  Labāk, lai pieņemšanas telpā nestāv uz palodzes hiacintes vai citi spēcīgi smaržojoši augi.

Pieskārieni

✚ Cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem nepatīk, ja viņiem pieskaras negaidīti, tādēļ, ja ir plāns viņus, piemēram, apķert, tad pirms apķeršanas šis cilvēks ir jābrīdina.

Vēlme pēc nemainīgas kārtības

✚ Ja Jūs strādājat ar cilvēkiem ar autiskā spektra traucējumiem ikdienā, esiet piesardzīgi ar izmaiņām telpā.

✚ Nepārbīdiet mēbeles bez vajadzības.

✚ Ja strādājat ar bērniem – aizvietojiet salauztās rotaļlietas ar līdzīgām vai tādām pašām.

✚ Ja telpa kādu iemeslu dēļ jāmaina – brīdiniet par to savu klientu iepriekš.

Īpašās intereses / īpašās bailes

✚ Bērniem vai cilvēkiem, kam ir smagāki autiska spektra traucējumi, var rasties pastiprināta interese par kādu priekšmetu telpā (piemēram, ventilatoru vai kādu noteiktu rotaļlietu), no kura viņu uzmanību ir ļoti grūti novērst.

✚ Ir cilvēki, kuri kļūst burtiski pārņemti ar kādu lietu (sevišķi, ja viņi ir uztraukušies un tādējādi meklē sev mierinājumu).

✚ Pirmajā tikšanās reizē atzīmējiet priekš sevis, kas tā ir par lietu. Pirms nākošās tikšanās labāk ir šo lietu nolikt nost (varbūt Jūs to vēlāk varēsiet izmantot kā motivējošu faktoru vai balvu).

✚ Visbiežāk bērni ar autiska spektra traucējumiem var kļūt „pārņemti” ar tehniskām lietām – datoru, telefonu, televizoru, atskaņotāju u.tml.









Šis ir vēl viens iemesls, lai datoru pirms tam izslēgtu.

✚ Varat izmantot piktogrammas „STOP”, lai norādītu, kuras lietas nevajag aiztikt.






✚ Esiet gatavi, ka cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem var būt arī kādas specifiskas bailes (piemēram, no lietām, kas var radīt skaļu troksni, vai no lietām, kas saistās ar piedzīvotu izbīli. Piemēram, kāds bērns var atteikties iet iekšā telpā, kurā atrodas rotaļu suns).

✚ Līdz pirmajai tikšanās reizei Jūs to nezināsiet. Atzīmējiet to savos pierakstos un turpmāk, sagaidot šo klientu, biedējošās lietas novāciet.















Sagaidīšana

-  Kad pie Jums ierodas cilvēks ar autiska spektra traucējumiem - sasveicinieties ar viņu.
-  Ir liela varbūtība, ka cilvēks vairīsies veidot acu kontaktu.
-  Ja klients Jums neatbild, tad nav vajadzības paaugstināt balsi, jo saasinātās sensorās uztveres dēļ cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var sabīties. Ja viņam nav dzirdes traucējumi, viņš Jūs ir sadzirdējis.
-  Arī pieskārieni, piemēram, rokas paspiešana, nav nepieciešami, jo cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem pieskārieni var izraisīt nepatiku.
-  To varēsiet ieviest ar laiku, kad klients būs pie Jums pieradis un Jums būs radies kontakts.
-  Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem parasti dzīvē ir bijuši tie, kas ir noraidīti, izsmieti un iebiedēti, tādēļ viņiem ir nepieciešams ilgāks laiks, lai atvērtos citiem.
-  Nav ieteicams jebkāda veida attiecības mēģināt attīstīt pārāk ātri – ir jāļauj cilvēkam pierast pie otra - ir jābūt pacietīgam.
-  Parādiet viņam darba vietu. Pastāstiet, ko jūs šodien darīsiet un pieturieties pie šī plāna. Būtu labi, ja Jūs arī pateiktu, cik nodarbība beigsies.

Sarunas uzsākšana

-  Daudziem cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem mēdz būt īpašas aizraušanās.
-  Ir ieteicams sākt ar viņa interešu izziņāšanu, jo, kad tiek runāts par tematu, kas klientu neinteresē, nekāda komunikācija neiznāk.
-  To, ka sarunas temats šo cilvēku neinteresē, būs ļoti vienkārši pamanīt – viņš iesaistīsies sarunā ļoti minimāli vai neiesaistīsies vispār.
-  Tādēļ iesākumā pēc iespējas vairāk jāuzzina par cilvēka ar autiska spektra traucējumiem spējām un interesēm, lai ar to palīdzību varētu veidot pirmo kontaktu.
-  Specifiskās intereses vēlāk var būt izmantojamas kā darba instruments.

Sarunas veidošana

-  Sarunājoties ar cilvēku ar autiska spektra traucējumiem, jāņem vērā, ka ir jāizmanto tieša valoda bez pārnestām nozīmēm.
-  Ir jārunā konkrēti un literāri pareizos terminos, jāizvairās no žargona, sarkasma un mājienu izmantošanas. Šāda saziņa klientam var būt nesaprotama.
-  Viņa valodas sapratne, iespējams, ir burtiska.
-  Piemēram, ja Jūs sakāt „līst kā ar spaiņiem”, cilvēks var meklēt spaiņus, kas krīt no debesīm, un par to var būt satraucies.
-  Arī teicienu „izraudāt acis” var uztvert kā sejas īpatnību, un tas var radīt milzīgu stresu.
-  Izvairieties dot norādījumus „caur puķēm” (piemēram, nav vērts bērnam ar autiska spektra traucējumiem teikt: „Tev jau kartupeļus var ausīs stādīt” – bērns mājienu nesapratis, taču var ļoti uztraukties par Jūsu ļaunprātīgo nolūku un turpmāk nelaist Jūs sev tuvumā).
-  Runājiet lēnām un skaidri.
-  Runājiet izteiksmīgās intonācijās.
-  Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var uzdot daudz jautājumu, lai labāk saprastu sniegto informāciju.
-  Ir iespēja, ka cilvēki lietas pārprot. Šādos gadījumos ir jābūt pacietīgiem un jāpaskaidro viss vēlreiz.
-  Bērnam ar autiska spektra traucējumiem vajadzētu adresēt informāciju, vispirms nosaucot viņa vārdu.
-  Norādēm, ko sakām bērniem, vienmēr jābūt tiešām, skaidrām un konkrētām. Pretējā gadījumā viņi tās nesapratis. Piemēram, norādi: “Uzvedies klasē labi,” bērns ar autiskā spektra traucējumiem nesapratis. Taču norāde: “Kamēr esmu ārpus klases, paliec savā vietā,” uzreiz būs skaidra.
-  Ir nepieciešams laiks, lai cilvēks ar autiska spektra traucējumiem atbildētu - klusuma brīdī, kas tajā laikā izveidojas, cilvēks apstrādā uzņemto informāciju.
-  Svarīgi ir atcerēties, ka šis klusuma brīdis nenozīmē, ka cilvēks Jūs nedzirdēja vai ignorē jūs.

- ❏ Ir svarīgi nesniegt jaunu informāciju brīdī, kad cilvēks ar autiska spektra traucējumiem apstrādā iepriekš iegūto informāciju.
- ❏ Dažiem cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem veidojas eholālija – it kā „atbalss runa”. Piemēram, ja tiek jautāts, vai viņš vēlas dzert, cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var atkārtot – „vai tu vēlies dzert?”
- ❏ Cilvēks var arī izmantot šo frāzi „vai tu gribi dzert?”, lai paprasītu padzerties.
- ❏ Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem informāciju labāk uztver vizuālā nekā verbālā veidā.
- ❏ Turiet pa rokai bloknotu un pildspalvu.
- ❏ Zīmējiet, veidojiet shēmas, atzīmējiet svarīgākos sarunas punktus, veidojiet sarakstus ar lietām, kas jāatceras.
- ❏ Veidojiet sev „vizuālās saziņas” līdzekļus – tās var būt fotogrāfijas, zīmēti attēli, piktogrammas, dažādas datortehnoloģijas.
- ❏ Īpaši darbā ar bērniem ar autiska spektra traucējumiem, ieteicams izmantot vizuālus palīglīdzekļus, piemēram, “komunikāciju tāfelī” vai “komunikāciju grāmatu”. Šajā tāfelē ir attēli, kuros lietas, cilvēki un darbības attēlotas simbolu, fotogrāfiju, zīmējumu un rakstisku vārdu veidā. Bērns var norādīt uz to attēlu, kurā ir attēlots tas, ko viņš grib darīt. Protams, tāfele tiek novietota bērna augumā, lai viņš visu tajā var aizsniegt un parādīt.
- ❏ Ja Jūs plānojat strādāt ar cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem regulāri, noteikti iepazīstieties ar vizuālās komunikācijas pamatprincipiem (Picture Exchange Communication System).
- ❏ Ja izmantojat planšetdatoru, tad varat lejupielādēt dažādas aplikācijas (aplikāciju saraksts pieejams tiešsaistē: <http://www.autismspeaks.org/autism-apps>).

Izmantotā valoda runājot ar cilvēku, kuram ir autiska spektra traucējumi

- ❏ Ir jābūt iejūtīgam, aprakstot cilvēku, kuram ir autiska spektra traucējumi. Ir jāizvairās teikt „autisks cilvēks”, jo daudz maigāk un pareizāk ir „cilvēks, kuram ir autiska spektra traucējumi”.
- ❏ Ir jāizvairās no psiholoģiskiem terminiem, jo šos terminus cilvēks var nesaprast vai pārprast. Jāizvairās no pārspilējumiem.

✚ Informāciju citiem par cilvēku ar autiska spektra traucējumiem pasniegt tikai tad, ja cilvēks ar autiska spektra traucējumiem nav klāt. Ja šis cilvēks ir klāt, viņš ir jāiekļauj sarunā - runāt viņa klātbūtnē par viņu, izliekoties, ka viņa tur nav, nekādā gadījumā nedrīkst - šie cilvēki visu saprot.

✚ Runājot ar cilvēku, svarīgi, lai jautājums un apgalvojums skanētu atšķirīgās balsis intonācijās. Runājiet nesteidzīgi. Ja vēlaties pasniegt informāciju, jāatceras, ka stāstot, kas jādara, tiks iedots vairāk informācijas, nekā jautājot.

Lietas, kas var Jūs pārsteigt Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem Jums šķiet rupjš

✚ Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem mēdz teikt visu tieši tā kā ir. Tieši šī atklātuma un godīguma dēļ šos cilvēkus mēdz pārprast kā rupjus un nepieklājīgus.

✚ Svarīgi atcerēties, ka šis tiešums nav domāts, lai kādu aizskartu. Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem pat var nesaprast, ka sava tiešuma dēļ ir kādu aizskāruši.

Pastiprināta sensorā interese

✚ Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var izturēties neparasti, ja viņš pievērš uzmanību neparastām sajūtām – aptausta dažādas virsmas, lai izjustu to faktūru (piemēram, mēbeles, tapetes, Jūsu džemperī), piešķiebj vai kustina galvu, lai izpētītu redzes izjūtas (piemēram, skatoties uz žālūzijām, ventilatoru, rotaslietām), rada skaņas un tajās ieklausās (piemēram, sit plaukstas, dauza kādu priekšmetu pret galdu), ota kādas lietas (priekšmetus vai Jūs).

✚ Tas liecina par pastiprinātu sensoro jūtīgumu un interesi. Ja cilvēks dara kaut ko tādu, kas Jums nav pieņemams (piemēram, aptausta vai apsta Jūs), mierīgi un skaidri informējiet viņu, ka Jums tas ir nepatīkami un palūdziet, lai viņš tā nedara.

Pašstimulējošas darbības

✚ Roku vicināšana, plaušķināšana, pirkstu ņirbināšana vai lēkāšana var sevišķi stipri izpausties tieši pirmajā tikšanās reizē, jo šādas pašstimulējošas darbības var būt reakcija uz stresu vai neziņu.

✚ Reaģējiet uz cēloni, nevis uz pašu darbību – maziniet stresu un neziņu. Mierīgi un laipni paskaidrojot, kas tālāk notiks, ko Jūs darīsiet, un kas būs jādara Jūsu klientam.

Neatbilstoša neverbālā izturēšanās

- ✚ Cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem var būt grūti izvēlēties piemērotu distanci, pozu, žestus vai mīmiku.
- ✚ Cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem var būt grūtības saprast ķermeņa valodu, sociālos signālus un mājienu. Sociālos signālus cilvēki var neievērot 3 iemeslu dēļ - viņi tos nezina, nespēj izpildīt, vai arī viņiem tie nešķiet lietderīgi. Piemēram, acu kontakts var likt justies neērti, tādēļ to nevajadzētu uzspiest. Svarīgi ir atcerēties: ja cilvēks ar autiska spektra traucējumiem neskatās otram acīs, tas nenozīmē, ka viņš otru nedzird. Iespējams, viņš vairāk skatās uz otra lūpām, lai labāk izprastu teikto.
- ✚ Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var apsēsties vai nostāties neatbilstoši tuvu vai tālu no Jums.
- ✚ Var gadīties, ka viņš apsēžas pat ar muguru pret Jums.
- ✚ Neuztveriet to kā agresiju, uzbāzību vai noraidījumu.
- ✚ Uztveriet to kā informācijas trūkumu.
- ✚ Mierīgi un skaidri sniedziet vajadzīgo informāciju: parādiet, kur Jūs gribat, lai cilvēks apsēžas.
- ✚ Var gadīties cilvēki, kuri jau pirmajā tikšanās reizē grib Jūs apskaut un nobučot. Ir bērni, kas ir gatavi svešam cilvēkam uzreiz kāpt klēpī.
- ✚ Mierīgi un laipni paskaidrojiet, ka Jūs par viņa klātbūtni arī priecājaties, taču Jūs esat viņam svešs un svešus cilvēkus nevajag apskaut.
- ✚ Var gadīties, ka cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem ir neizteismīga vai nepiemērota mīmika (piemēram, smaida grimase). Atcerieties, ka sejas izteiksme var neatbilstot viņa patiesās izjūtas.

Dusmu vai baiļu lēkme

- ✚ Cilvēkus ar autiska spektra traucējumiem kopumā noteikti nevar raksturot kā agresīvus, taču mazi bērni vai cilvēki, kuriem papildus autiska spektra traucējumiem ir arī garīgās attīstības traucējumi, var būt vieglāk satraucami un nobiedējami.
- ✚ Risks rasties dusmu vai baiļu lēkmei ir sevišķi liels tieši pirmajā tikšanās reizē, jo to visbiežāk provocē stress, kad situācija ir neparedzama, negaidīta vai strauji mainās.

- ❏ Biežākās dusmu lēkmes var būt brīdī, kad cilvēkam jānāk iekšā svešā telpā, kad jāiet prom no šīs telpas (kas nu jau ir iepazīta), vai, kad apkārtnē kaut kas notiek pārāk strauji.
- ❏ Tāpat dusmu / baiļu lēkmi var provocēt negaidītas un nepatīkamas sensorās sajūtas (troksnis, pieskāriens), arī neizpildāmas vai nesaprotamas prasības (piemēram, Jūs bērnam liekat zīmēt, taču viņš nesaprot, ko Jūs no viņa gribat).
- ❏ Labākais līdzeklis pret dusmu/baiļu lēkmēm ir profilakse: būt nesteidzīgam un paredzamam.

Ja dusmu lēkme jau sākusies:

- ❏ Novērsiet iespējamo kairinātāju (piemēram, troksni). Varat paskaidrot cilvēkam, kas bija šī trokšņa vai citu nepatīkamu sajūtu cēlonis. Varat nomierināt, pastāstot, ka viss ir kārtībā;
- ❏ Ja satraukumu izraisījusi neziņa vai neizpratne – vēlreiz mierīgi pastāstiet / uzzīmējiet, kas tālāk notiks;
- ❏ Saglabājiet mieru pats. Runājiet lēni, mierīgi. Nepaceliet balsi;
- ❏ Nepieskarieties cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem, ja pēc tā nav ārkārtējas nepieciešamības. Pieskāriens var viņu vēl vairāk nobiedēt.
- ❏ Ja tiekaties pirmoreiz, vislabāk ir ļaut, lai Jums pagaidām svešo cilvēku nomierina tuvinieki.

Grupās darbs

- ❏ Ja vēlamies cilvēku ar autiska spektra traucējumiem iesaistīt grupā, vispirms nepieciešams viņu labi iepazīt. Ja grupa vai aktivitāte grupā viņu neinteresē, vai arī viņam vienkārši nepatīk pūlis, viņš nevēlēsies iesaistīties.
- ❏ Daudzi cilvēki ar autiska spektra traucējumiem dod priekšroku aktivitātēm, kurās piedalās divi vai trīs cilvēki, kurus viņi labi pazīst. Piemēram, ja kāds draugs uzaicinās cilvēku ar autiska spektra traucējumiem uz vakariņām, viņš vēlēsies uzzināt, vai kāds vēl būs, lai sagatavotos iespējamajām sociālajām situācijām, kā arī viņš var arī neaiziet, ja jutīs, ka nespēs izturēt šādu situāciju.
- ❏ Jāatceras, ka tas nenozīmē, ka cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem šie pārējie cilvēki nepatīk. Viņam vienkārši nepietiek spēka, lai komunicētu ar vairāk par diviem vai trīs cilvēkiem.

Atvadīšanās

- ☒ Jau iepriekš brīdiniet, kad tikšanās laiks tuvojas beigām.
- ☒ Bērniem ar autiska spektra traucējumiem var būt grūti „pārslēgties” uz nākošo darbību, tādēļ var būt nevēlēšanās iet prom no Jūsu kabineta.
- ☒ Palīdzēs skaidra informācija par nākošo viņu dienas kārtības punktu (pajautājiet vecākiem, kas viņiem iepļānots un izstāstiet / uzzīmējiet to bērnam).
- ☒ Atvadoties norunājiet laiku un vietu, kad tiksieties nākamreiz.
- ☒ Vislabāk šo informāciju (kā arī citu svarīgāko informāciju no Jūsu tikšanās, piemēram, kas Jūsu klientam jāizdara, vai kur viņam jāgriežas, lai risinātu kādu jautājumu) iedot cilvēkam līdzī rakstiski.
- ☒ Ja Jūsu klients ir bērns ar autiska spektra traucējumiem, varat apbalvot viņu par labi paveiktu darbu, piemēram, ar uzlīmi vai iespēju tikšanās beigās parotaļāties ar kādu īpašu rotaļlietu - bet arī nākamreiz būs jāizmanto šis apbalvošanas veids.



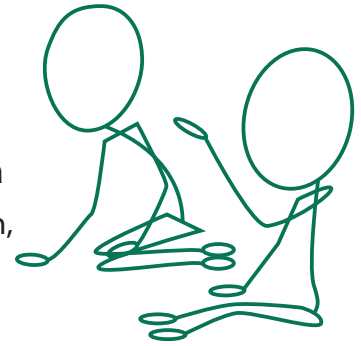
Vizuāla informācija palīdz cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem saprast, kam katra telpa domāta un kā tajā jārikojas.



Prāta teorija (Theory of mind):

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

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

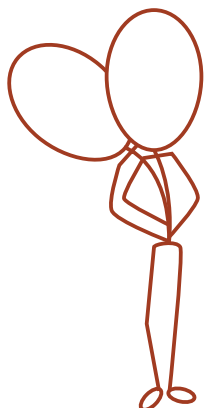
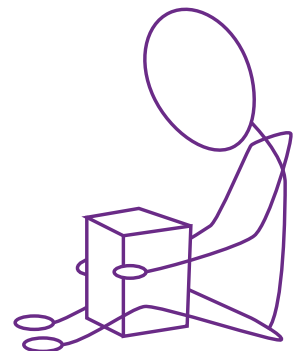


Ķ 24 mēnešu vecumā parasti ir attīstījusies spēja iesaistīties iztēlošanās rotaļā.

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

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

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

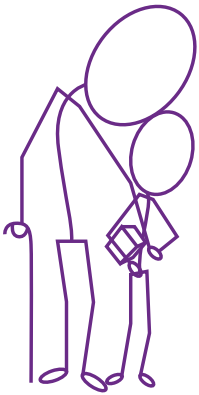


Ķ 4 gadu vecumā bērns saprot maldīšanos un mānīšanos.

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

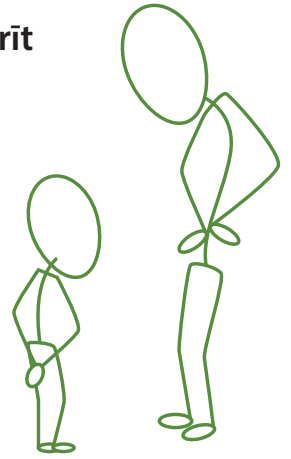
6 6 gadu vecumā bērni, domājot par citiem cilvēkiem, spēj izdarīt jau „divpakāpju” secinājumus par citu cilvēku prāta darbību.

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

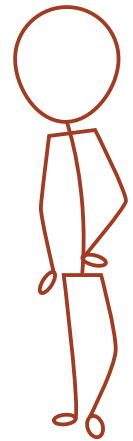


9 9 gadu vecumā bērni spēj saprast, kas var aizskart citus cilvēkus, un spēj izmantot „baltos melus”.

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



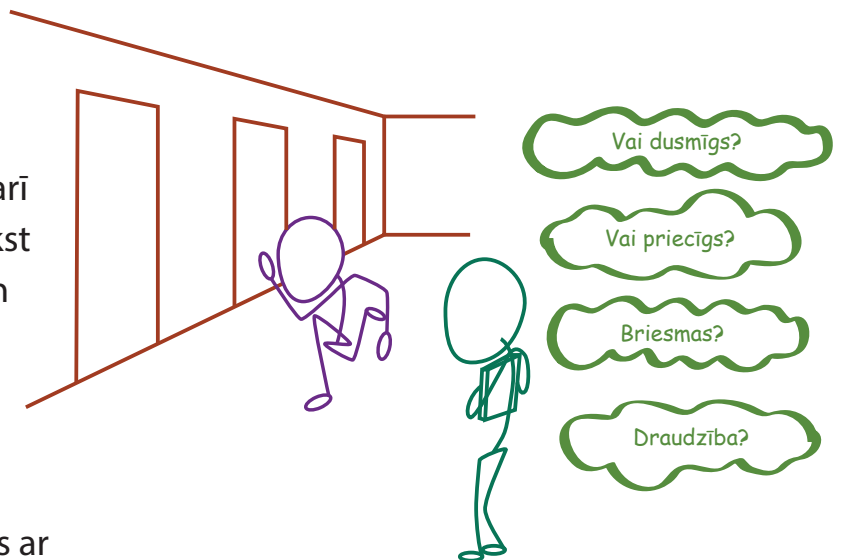
9 9 gadu vecumā parasti bērni jau labi spēj „nolasīt” cita cilvēka noskaņojumu viņam no acīm, un spēj pēc sejas izteiksmes nojaust, kā otrs cilvēks jūtas, vai par ko viņš varētu domāt.



Grūtības cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem

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

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



Prāta teorija.

Ieteikumi saskarsmē / audzināšanā.

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

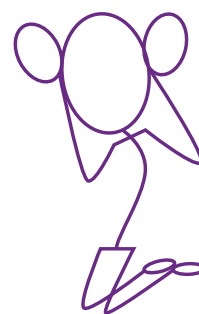
Lai iemācītu saprast emocijas, sauciet vārdā bērna izjūtas. Lietojiet „Es – teikums”. (Piemēram, „Es redzu, ka tu jūties bēdīgs, jo multfilma jau beidzās”).

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

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

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

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



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

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

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

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

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



Metodes, kas attīsta „Prāta teoriju”:

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

Grāmatas, kas palīdz saprast „Prāta teoriju” bērniem:

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

Literatūra speciālistiem un vecākiem:



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



Resursi internetā:



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


Sensorais jutīgums

- ✚ Sensorās sajūtas ir visas mūsu maņas: redze, dzirde, tauste, garša, oža. Cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem jebkuru maņu uztvere var būt izmainīta: pavājināta vai pastiprināta.
- ✚ Katram cilvēkam tas var izpausties savādāk.
- ✚ Pievērs uzmanību videi, kurā atradīsies cilvēks ar autiska spektra traucējumiem.
- ✚ Padomā, ko vari mainīt.
- ✚ Brīdini cilvēku ar autiska spektra traucējumiem par sagaidāmiem sensoriem kairinājumiem.
- ✚ Izmanto radoši patīkamu sensoro pieredzi!
- ✚ Izmainīts sensorais jutīgums ļoti bieži ir uzvedības problēmu iemesls.
- ✚ Profesionāļi, kas var palīdzēt: ergoterapeits (sensorā integrācija), logopēds, mūzikas terapeits, deju un kustību terapeits, fizioterapeits.

Sensorā sajūta	Paaugstināts jutīgums	Pazemināts jutīgums
 <p>Redze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Izkropļota redzes uztvere: spilgta, spoža gaisma var radīt sajūtu, ka priekšmeti lēkā apkārt; • Tēli var būt fragmentēti; • Viegļāk un patīkamāk ir raudzīties uz detaļām, nevis uz kopainu. <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Samaziniet fluorescējošas / mirgojošas / raustīgas gaismas. • Nēsāt saulesbrilles. • Izmantot aptumšojošos aizkarus. • Klasē izveidojiet darba telpu ar augstām sienām vai nožogojumu, kas norobežo no traucējošiem stimuliem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Priekšmeti šķiet diezgan tumši vai ir grūti uztvert kādas to pazīmes; • Centrālā redze ir aizmiglota, bet perifērā redze ir samērā asa; • Centrālais priekšmets ir pārspilēts, bet lietas perifērijā ir neskaidras; • Vāja dziļuma uztvere, kas var radīt problēmas ar mešanu un ķeršanu, kā arī kustību neveiklību. <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paplašiniet vizuālā atbalsta izmantošanu.
 <p>Garša</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ļoti jutīgu garšas kārpiņu dēļ daži ēdieni un garšas šķiet pārāk stipras un nepanesamas. Ēd tikai dažus noteiktus ēdienus; • Atsevišķas ēdiena struktūras rada nepatiku. Daži bērni ēd tikai sasmalcinātu ēdienu, piemēram, kartupeļu biezeni vai saldējumu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Garšo ļoti asi ēdieni; • Ēd neēdamas lietas – zemi, zāli u.c.

 <h1>Dzirde</h1> 	<ul style="list-style-type: none"> • Troksni uztver saasināti un skaņas kļūst izkropļotas un juceklīgas; • Var būt īpaša jutība pret skaņām, sarunas var dzirdēt no liela attāluma; • Ja apkārt ir troksnis, ir grūti koncentrēties un atšķirt vajadzīgās skaņas. <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausu aizbāžņi / audioaustiņas / mūzikas klausīšanās. • Brīdināt cilvēku ar autiska spektra traucējumiem par sagaidāmiem trokšņiem. • Aizvērt logus un durvis, lai samazinātu ārējos trokšņus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skaņas var dzirdēt tikai vienā ausī, otrā ausī ir tikai daļēja dzirde vai arī nav dzirdes vispār; • Var neatpazīt noteiktas skaņas; • Var patikt pārpildītas, trokšņainas vietas, durvju virināšana un priekšmetu radīti trokšņi. <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopā ar verbālo informāciju izmantot vizuālo atbalstu.
---	---	---

 <h1>Tauste</h1> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieskāriens var radīt sāpju sajūtu un diskomfortu, tādēļ cilvēkiem var nepatīk, ja viņus aiztiek; • Nepatīk, ja kaut kas pieskaras kājām vai rokām (maziem bērniem var nepatīk drēbes, apavi; nepatīk, ja rokas ir slapjas vai netīras); • Grūtības ķemmēt vai mazgāt matus, jo ir jūtīga galvas āda; • Patīk noteikta veida drēbes vai materiāli. <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Brīdiniet cilvēku, pirms viņam pieskarities. • Pienāciet cilvēkam klāt vienmēr no priekšpuses. • Atcerieties, ka šim cilvēkam apskāviens var būt vairāk sāpīgs, nekā patīkams. • Ļaut sevi aprūpēt pašam. • Pakāpeniski iepazīties ar dažādām faktūrām, materiāliem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ir nepieciešamība cieši saspiest lietas (vai citus cilvēkus), pirms rodas jebkura pieskāriena sajūta; • Ir augsts sāpju sliekšnis; • Var savainot sevi; • Patīk smagi priekšmeti (piemēram, smagas segas, zem kā noslēpties). <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Izmantot guļammaisus, apstieptus palagus, smagas segas.
---	---	---

 <h2>Oža</h2>	<ul style="list-style-type: none"> • Smaržas var likties pārāk spēcīgas. Tas var radīt grūtības apmeklēt tualeti. • Nepatīk cilvēki, kas lietojuši stipras smaržas, šampūnu u.c. <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lietot saimniecības līdzekļus un šampūnus bez smaržas. • Izvairīties no smaržu lietošanas, spēcīgi smaržojošām puķēm, u.c. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dažiem cilvēkiem nav smaržas sajūtas un viņi nevar atpazīt pat ekstrēmus aromātus (tas var attiekties arī uz ķermeņa aromātu); • Daži cilvēki var laizīt lietas, lai labāk saprastu, kas tās ir. <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Izmantot stipri smaržojošas lietas kā balvu. • Palīdzēt izvairīties no smirdošām lietām.
--	---	--

<h2>Ķermeņa stāvoklis telpā</h2> <p>(ziņas, ko smadzenes saņem no muskuļiem un ločtavām)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grūtības rīkoties ar maziem priekšmetiem, piemēram, pogām, kurpju auklām; • Lai uz kaut ko paraudzītos, pagriež visu ķermeni. <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Veikt tādas aktivitātes kā „šņorējamie dēļi”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cilvēks stāv pārāk tuvu citiem, jo nevar izvērtēt piemērotāko attālumu līdz citiem cilvēkiem; • Ir grūtības pārvietoties telpās un izvairīties no šķēršļiem; • Var uzskriet virsū cilvēkiem. <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mēbeles izvietot istabas stūros, lai varētu vieglāk pārvietoties. • Uz grīdas atzīmēt robežas ar krāsainu lentu. • Iemācīt stāvēt „izstieptas rokas attālumā” no cilvēkiem.
--	---	---

<h2>Līdzsvars un kustību koordinācija</h2> <p>(saistīts ar vestibulāro aparātu)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grūtības ar aktivitātēm, kur nepieciešams kontrolēt savas kustības (piemēram, sportā); • Grūtības ātri apstāties vai arī laicīgi uzsākt kādu darbību; • Slikta dūša automašīnās; • Grūtības ar aktivitātēm, kurās galva nav taisni vai arī kājas nepieskaras zemei. <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sadalīt aktivitātes mazās, vieglāk vadāmās daļās. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nepieciešamība griezties, šūpoties, lai saņemtu sensoros stimulus. <p><i>Palīdzības iespējas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sekmēt aktivitātes, kas palīdz aktivizēt vestibulāro sistēmu. • Bērniem: šūpuļzirdziņi, šūpoles, karuseļi. Pieaugušajiem: bumbas spēles.
---	---	---





Vizuālās un verbālās spējas cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem



Vizuālās spējas










Cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem vizuāli telpiskās spējas var būt gan ļoti attīstītas, gan vājas. Galvenās grūtības sagādā sociāli vizuālās informācijas uztvere un apstrāde. Parasti vizuāli telpiskās spējas ir labāk attīstītas nekā verbālās spējas.

Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var:

-  lietpratīgi noteikt simetriju objektos un dažādās kompozīcijās;
-  labi uztvert atsevišķas, individuālas detaļas (un var ievērot, ka telpā ir mainījusies kāda sīka priekšmeta atrašanās vieta);
-  ilgi koncentrēties uz kādu specifisku objektu;
-  īpaši labi izprast kartes, rasējumus, shēmas u.tml.

Ir jāņem vērā, ka vizuālās spējas ir cieši saistītas ar motorajām prasmēm. Lai saprastu šo saistību, ir jāņem vērā, ka motorās prasmes ir redzes, smadzeņu darbības un ķermeņa kustību koordinācija.

Biežākās vizuāli-telpiskās un vizuāli-motorās grūtības:

-  spilgta gaisma var novērst uzmanību, traucēt;
-  raibi raksti apgērbā vai telpā var traucēt koncentrēšanos, izraisīt nepatīkamas sajūtas un pat trauksmi;
-  orientēšanās telpā var būt sarežģīta (svešā telpā atrast konkrētu objektu, piemēram, veikalā atrast konkrētu produktu);
-  tendence ievērot detaļas, nevis veselumu (tas ir jāņem vērā, mācot kādu darbu vai uzdevumu, kā arī tas attiecas uz priekšmetiem, kas varētu novērst uzmanību);
-  grūtības integrēt zināšanas ar sajūtām (piemēram, saprast, ka saldējums ir auksts, nepieskaroties tam);
-  grūtības pārvietoties telpā (sevišķi izteikti tas var būt tad, ja tiek nests kāds priekšmets – uzmanība tiek koncentrēta uz objektu, var neredzēt tālāk par savu satvērienu);
-  formu konstantums (nespēja atpazīt objektu no cita leņķa);
-  grūtības orientēties savā ķermenī (savu kustību amplitūdas neapzināšanās, nejauša objektu aizķeršana);
-  var būt grūtības noparkot mašīnu.

Vizuālo spēju un prasmju grūtības var mazināt, veicot dažādus motoro prasmju veicinošus uzdevumus un vingrinājumus.

Vizuālās spējas un to īpatnības ietekmē to, kā bērns ar autiska spektra traucējumiem mācās veikt ikdienas pašaprūpes darbības, kā arī ietekmē šī bērna sekmes skolā.







Vizuālā domāšana

Cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem ļoti bieži ir izteikta vizuālā domāšana.

Jāņem vērā, ka vizuālā domāšana uzreiz nenozīmē ātru domāšanu – informācijas vizuālā iztēlošanās prasa laiku (tāpat kā video ieraksta noskatīšanās), kā arī var būt nepieciešams mazliet vairāk laika, lai atsauktu atmiņā konkrētas nepieciešamās lietas vai zināšanas.

Tieši tādēļ ir nepieciešams izmantot dažādus vizuālos palīgmateriālus, lai palīdzētu bērnam ar autiska spektra traucējumiem komunikācijā un dažādu procesu apgūšanā.

Palīgmateriālu veidi:





-  reāli objekti kā paraugi;
-  mazas miniatūras reālajiem objektiem;
-  fotogrāfijas;
-  zīmējumi;
-  piktogrammas;
-  uzrakstīti vārdi.



Verbālās spējas




Tā kā cilvēks ir sociāla būtne, verbālās spējas ir viena no svarīgākajām prasmēm, kas nodrošina veiksmīgu starppersonu komunikāciju un savstarpējo sadarbību. Cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem verbālās spējas parasti sagādā visizteiktākās grūtības.

Vispārīgas verbālo spēju grūtības:





-  sinonīmu, antonīmu, svešvārdu izpratne un pielietojums;
-  verbāli loģisko sakarību veidošana (piemēram, “mana tēva brāļa dēls ir mans brālēns”);
-  jēdzienu kategoriju veidošana (piemēram, banāns un ābols ir augļi);
-  spēja veidot stāstījumu, iesaistīties sarunā, veidot aprakstus u.tml.

Ekspresīvā valoda var būt gan samazināta, gan palielināta.

samazināta:




-  attīstās vēlu/vispār neattīstās;
-  bērns sāk runāt jau pirms gada vecuma, taču 1,5 – 2 gadu vecumā pēkšņi pārstāj runāt;
-  traucēta artikulācija, gramatika.

palielināta:

-  daudz un nesaprotami runā “savā valodā”;
-  labi veidoti teikumi, kas atkārtojas;
-  daudz un neatlaidīgi jautājumi;
-  eholālijas (vārdu, frāžu vai teikumu atkārtošana).







Verbālā komunikācija

Bērns sākotnēji var neizprast valodas komunikācijas mērķi. Tas var novest pie šādiem sarežģījumiem:


-  grūtības ar atbildēšanu uz atvērtajiem jautājumiem;
-  var būt tā, ka bērnam ir grūti atbildēt pat uz jautājumu, uz kuru it kā zina atbildi (bērns var atbildēt arī pilnīgi nepareizi);
-  metaforu, jokū, vārdu pārnesto nozīmju, ironijas nesaprašana.

Bērnam ar autiska spektra traucējumiem var būt grūti saprast, ka katrs cilvēks zina citādu informāciju (ka viņu domas atšķiras), un, ka ar šo informāciju var arī apmainīties, t.i., savstarpēji komunicēt, izmantojot valodu.


Grūtības komunikācijā:

-  balss skaļuma pielāgošana (atbilstoši situācijai un attālumam no cilvēka, ar kuru sarunājas);
-  piemērotas pozas, distances, mīmikas izmantošana sarunas laikā;
-  sevis aizstāvēšana (neprot noliegt nepatiesu informāciju);
-  sejas izteiksmju un citu neverbālo zīmju uztveršana un interpretācija;
-  nepietiekošs vārdu krājums (bērnam var būt grūti ietērt savas domas vārdos un tās izteikt);
-  klausīšanās sarunu biedrā (bērns nezina, kad jāietur pauze).

Palīgmateriāli un stratēģijas vizuālo un verbālo spēju uzlabošanā

-  Ir nepieciešams izprast bērna vizuālās un verbālās spējas un grūtības, lai saprastu, kā tās varētu uzlabot un nostabilizēt.




Noteikt spējas un palīdzēt to attīstībā var dažādi speciālisti. Logopēds izvērtē valodas attīstību, savukārt psihologs var noteikt verbālo spēju un prasmju pielietojumu plašākā nozīmē. Psihologs var arī novērtēt intelektuālo spēju līmeni ar dažādu testu palīdzību.

-  Galvenais princips spēju attīstībā un uzlabošanā ir balstīšanās uz stiprajām pusēm un vājo pušu attīstība.

Attēlu apmaiņas komunikācijas sistēma PECS: (Picture Exchange Communication System)





Šo sistēmu 1985. gadā izveidoja psihologi Endijs Bondijs (Bondy) un Lorija Frosta (Frost). Tajā tiek izmantota attēlu (fotogrāfiju, zīmējumu vai piktogrammu) sērija, kas reprezentē kādu objektu vai darbību.

Ko bērns iemācās?:

-  pasniedzot pieaugušajam attēla kartiņu, tiek izpildīts bērna lūgums;
-  izmantot attēlus komunikācijai;
-  izprast abpusēju komunikāciju (tiek sekmēta arī runas attīstība);

Šīs metodes fokuss ir uz spontanitāti, un tās mērķis ir panākt neatkarīgu komunikāciju.




Metode noder bērniem, kuri:

-  neizprot valodas komunikācijas lomu;
-  nesaprot, ka vārds simbolizē objektu;
-  neizmanto saprotamu runu;
-  atbild uz jautājumiem un lūgumiem, bet paši neizrāda iniciatīvu komunikācijā.




Alternatīvā un augmentatīvā komunikācija (AAK)

Augmentatīvā (papildinošā) un alternatīvā komunikācija ir jebkurš līdzeklis (attēls, simbols, žests, vārds, ierīce), kas kompensē ekspresīvās un receptīvās komunikācijas deficītu.

AAK veidi:

-  netehniskā AAK (fotogrāfijas, attēli, piktogrammas, komunikācijas grāmatas, komunikācijas dēji, lapas u.c.);
-  vienkāršas tehnoloģijas (vienkāršas balsis ieraksta tehnikas);
-  progresīvas tehnoloģijas (planšetdatori, datorprogrammas, kas ļauj veidot simtiem ziņu).

Jāņem vērā, ka:

-  AAK neaizvieto eksistējošo funkcionālo komunikāciju, bet gan papildina to;
-  AAK uzlabo runas attīstību (komunikācijas un interakcijas prasmes);
-  attīstoties komunikācijas spējām, samazinās problemātiskā uzvedība.

Atsauces:

- http://stevens_mom.tripod.com/id48.html
- <http://www.nidcd.nih.gov/health/voice/pages/communication-problems-in-children-with-autism-spectrum-disorder.aspx>
- http://www.brighttots.com/Autism/Autistic_special_abilities.html
- <http://www.webmd.com/brain/autism/understanding-autism-basics>
- http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=8768&cn=20
- http://trehinp.dyndns.org/prehistaautistic/a_different_view_of_autism.htm

STRATĒGIJAS, lai palīdzētu bērniem ar autismu MĀCĪBĀS

PALĪDZĪBAS STRATĒGIJAS:



ĪSTERMIŅA: vides pielāgošana, individuāla palīdzība, lai kompensētu bērna vājās puses

ILGTERMIŅA: jaunu prasmju attīstīšana, bērna patstāvības veicināšana, tādu mācīšanās stratēģiju mācīšana, lai bērns spētu nākotnē tikt galā saviem spēkiem

JA BĒRNAM TRŪKST MOTIVĀCIJAS VEIKT MĀCĪBU UZDEVUMU

- 🌀 Izmantojiet bērna interešu jomas. Piemēram, ja bērnu interesē vilcieni, lasīšanai sameklējiet tekstus par vilcieniem, matemātikā skaitiet vagonus u.tml. Ja bērnu interesē vārdes vai elektrība, iesaistiet uzdevumos vārdes vai elektrību. Jaunākajās klasēs var būt nepieciešams mainīt uzdevumu nosacījumus. Vecākajās klasēs ļaujiet bērnam izvēlēties savu interešu jomu kā tēmu projektu nedēļā, kā domraksta tēmu u.tml.



- 🌀 Izveidojiet apbalvojumu sistēmu (žetoni, uzlīmes, iespēja pēc grūta uzdevuma pabeigšanas izvēlēties iemīļotu uzdevumu u.c.)
- 🌀 Pārliecinieties, vai bērns zina, CIK DAUDZ darba, KĀDĀ SECĪBĀ un CIK ILGI tas jāveic. Reizēm pārliecība, ka uzdotie uzdevumi būs „bezgalīgi”, rada bērnam bezcerības sajūtu un tādēļ viņš vispār neķeras uzdevumiem klāt. Palīdz vizuāls darba plāns, vienošanās par noteiktu pulksteņa laiku, uzdevuma sadalīšana mazākos soļos.



- 🌀 Tāpat pārliecinieties, vai bērns zina, AR KO SĀKT. Reizēm bērna iesaistīšanos var panākt, palīdzot viņam uzrakstīt pirmo teikumu vai izpildīt pirmo piemēru.
- 🌀 Bērnam ar autiska spektra traucējumiem, atšķirībā no citiem bērniem, var nepatikt uzdevumi par „brīvo tēmu”, jo viņš nespēj izdomāt, kas īsti jādara. Tāpat bērns var nesaprast, kas jādara, ja uzdevums ir poētiski vai pārāk plaši un neskaidri nosaukts (piemēram, „šodien zīmēsim ziemas priekus”, vai domraksta tēma „Ko es dariju vasarā”). Mazākam bērnam labāk dot konkrētus, precīzus norādījumus, kas jāzīmē vai jāraksta. Lielākam bērnam palīdzēs, ja jūs minēsiet piemērus, uzdosiet palīdzošus jautājumus un palīdzēsiet sastādīt plānu.

- Atcerieties, ka bērnam ar autiska spektra traucējumiem var būt spēcīga pretestība veikt „neloģiskus” vai no zinātniskā viedokļa nepareizus uzdevumus. (Piemēram, bērns, kurš daudz zina par zoologiju, var atteikties lasīt tekstu, kurā zirnēklis ir nosaukts par kukaini. Bērns, kurš daudz zina par satiksmi, var atteikties veikt uzdevumu, kurā jāaprēķina, kad satiksies kravas mašīnas – jo „viņām pa vidu ir 8 stundas jāstāv!”). Prātīgākais, ko jūs varat darīt, ja bērnam ir taisnība – izlabot noteikumus. Vecāko klašu skolēnam jāpamāca, kā samierināties ar loģikas trūkumu apkārtņē, izskaidrojot, ka viņš ar to dzīvē sastapsies bieži, un viņam būs jāpamāc atrisināt arī „nesaprātīgi” uzdevumi. Varat arī pārrunāt apstākļus, kādos viņš drīkst un kādos – noteikti nedrīkst norādīt uz citu cilvēku kļūdām.

JA BĒRNAM IR GRŪTI PATSTĀVĪGI ORGANIZĒT DARBA VIETU

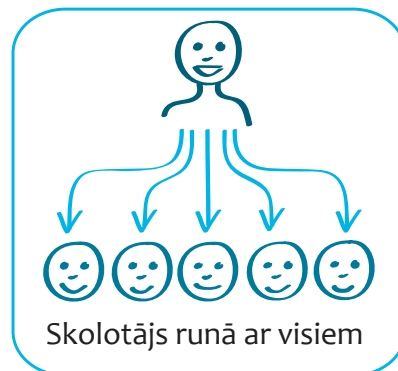
- Nofotografējiet, kādai jāizskatās sakārtotai darba vietai un attēlu piestipriniet pie dienasgrāmatas vai sola, lai bērns varētu to redzēt.
- Izkaidrojiet bērnam, ka mācību piederumiem vienmēr jābūt sakārtotiem noteiktā kārtībā, lai tos uzreiz varētu atrast.
- Izmantojiet noteiktas krāsas vākus dažādu mācību priekšmetu grāmatām un burtnīcām (piemēram, matemātika – zaļa, latviešu valoda – sarkana), lai krāsa palīdzētu bērnam uzreiz atrast vajadzīgo.



- Turiet katram mācību priekšmetam vajadzīgās lietas atsevišķi un marķējiet tās ar noteiktu krāsu.
- Parūpējieties, lai sīkajām lietām būtu pārskatāms penālis.
- Nofotografējiet lietas, kas jāņem līdzi uz noteiktām nodarbībām (piemēram, uz mūzikas skolu vai uz sporta pulciņu), un iemāciet bērnam izmantot attēlus, lai pārbaudītu, vai viņš ir pareizi sakārtojis somu rītdienai. Vecākam bērnam izgatavojiet vajadzīgo lietu sarakstu, kuru ielaminējiet un turiet somā.
- Dažiem bērniem nepieciešams iedalīt noteiktu laiku viņu dienas / nedēļas darba plānā darbavietas sakārtošanai. (Piemēram, var vienoties ar skolotāju, ka katru piektdienu mācības beidzas ar sava plauktiņa sakārtošanu. Vai arī sestdiena ir diena, kad tiek sašķiroti un sakārtoti mākslas pulciņam nepieciešamie materiāli).

JA BĒRNAM IR GRŪTI SAPRAST, KAD JĀSKATĀS UZ SKOLOTĀJU

- Izmantojiet noteiktu zīmi, ko nolieciat pie tāfeles (piemēram, vienā pusē lapai ir attēls, kas nozīmē, ka tagad jāskatās uz skolotāju, otrā pusē attēls, kas nozīmē, ka tagad ir laiks patstāvīgam darbam).
- Uzrunājiet bērnu ar autiska spektra traucējumiem vārdā.
- Skaidri pasakiet, uz kuriem tagad bērniem jāskatās.



JA BĒRNAM IR GRŪTI PATURĒT PRĀTĀ NORĀDĪJUMUS

- ☉ Vienkāršojiet norādījumus, lai tie būtu konkrēti un saturētu tikai svarīgāko informāciju.
- ☉ Izmantojiet uzskaitījumu (piemēram: „Atceries, tev pēc skolas ir jāizdara divas lietas: jānodod grāmata bibliotēkā un jāizved laukā suns. Divas lietas: grāmata un suns.”)



- ☉ Māciet stratēģijas, kas palīdz kompensēt vājo darba atmiņu. Piemēram, māciet apzināti izmantot vizualizāciju – soli pa solim iztēloties, kas jādara, lai izplānotu kādu darbiņu. Sākumā var palīdzēt zīmēšana uz papīra, vēlāk bērns varēs to darīt prātā.
- ☉ Māciet pie sevis atkārtot norādījumus, lai tie paliktu atmiņā („Atvērt 15. lpp. un sameklēt zīmuli un lineālu. 15.lpp., zīmulis, lineāls. 15. lpp., zīmulis, lineāls”).
- ☉ Māciet skolēnam pie sevis izlasīt uzdevuma nosacījumus PIRMS un PĒC uzdevuma veikšanas, pārbaudīt, vai visi norādījumi ir izpildīti.
- ☉ Māciet mnemonikas paņēmienus.
- ☉ Izmantojiet vizuālos plānus un vizuālās norādes (piemēram, uzzīmējiet secību, kādā jāveic mājasdarbi: vispirms jānovāc no galda viss liekais, tad jāsameklē dienasgrāmata utt.).
- ☉ Māciet bērnu patstāvīgi veidot vizuālus atgādinājumus lietām, kas jāizdara (tie var būt zīmējumi, piktogrammas, atgādes telefonā vai datorā, zīmītes uz ledusskapja u.tml. – sameklējiet formu, kas jūsu bērnam vislabāk patīk un ir visērtāk lietojama). Veidojiet bērnam ieradumu pierakstīt norādījumus (piemēram: „Anna, es gribu tevi palūgt aiziet uz veikalu. Paņem, lūdzu, papīru un pieraksti – mums vajadzīgas četras lietas...”)
- ☉ Iemāciet bērnam piezvanīt klasesbiedriem un pajautāt to informāciju, ko jūsu bērns nav paguvis pierakstīt vai iegaumēt.

VEIKALS:

1. MAIZE
2. PIENS
3. DESA
4. SALDĒJUMS

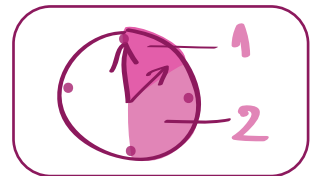
JA BĒRNAM IR GRŪTI IZDALĪT GALVENO INFORMĀCIJU

- ☉ Bērnam ar autiska spektra traucējumiem, atšķirībā no citiem bērniem, var būt vieglāk iegaumēt garu informācijas virkni mehāniski, taču grūti patstāvīgi tajā izdalīt būtisko. (Piemēram, bērns var atstāstīt stāstiņu vārds vārdā, taču nespēj atbildēt uz jautājumu par stāsta varoņiem.)
- ☉ Māciet bērnam stratēģijas, kā vizuāli atzīmēt svarīgāko informāciju – piemēram, pasvītrot tekstu, izmantot līmlapiņas u.tml.
- ☉ Varat iemācīt bērnu pirms teksta lasīšanas izlasīt pēc tam dotos jautājumus par tekstu. Tas palīdzēs lasīšanas laikā pievērst uzmanību vajadzīgajai informācijai.
- ☉ Tekstu saprast palīdzēs arī ievirzes došana pirms lasīšanas. („Šis stāsts ir par pirmo pasaules karu. Tajā stāstīts, kā cilvēki dzīvoja un kā jutās kara laikā. Lasot pievērs uzmanību viņu ēdiena un apģērba aprakstam.”)
- ☉ Māciet bērnam noteiktu shēmu, pēc kuras viņš var izvērtēt tekstu („Kas stāstā darbojas?”, „Kur tas notiek?”, „Kad tas notiek?”, „Kas ir svarīgākais notikums?”)



JA BĒRNAM GRŪTI KONCENTRĒT UZMANĪBU

- Atcerieties, ka bērnam ar autiska spektra traucējumiem valodas apstrāde smadzenēs noris lēnāk, savukārt vizuālā uztvere ir stiprā puse. Attiecīgi: bērns labāk spēs koncentrēties vizuālai informācijai.
- Pārliecinieties, ka bērns zina, uz kuriem šobrīd jāvērs uzmanība. Pasakiet to skaidri. Uzrakstiet veicamo uzdevumu uz tāfeles. Varat uzrakstīt uzdevumu arī uz papīra lapas, kas novietota uz bērna sola.
- Novērsiet traucēkļus: audiālus (sīcošas lampas, rūcošs projektoris, čikstoši krēsli, klaigājoši klasesbiedri) un vizuālus (nesēdiniet bērnu dzīvās dabas stūrīša, rotaļu stūrīša vai loga tuvumā; pārbaudiet, vai bērns no savas vietas redz skolotāju; sekojiet līdzi, lai uz viņa galda neatrastos lieki priekšmeti, jo sevišķi telefons vai elektroniskā spēlīte).
- Vienojieties ar bērnu par neverbāliem signāliem, ar kādiem varat palīdzēt viņam atgādināt, kur jāvērs uzmanība (piemēram, pieskaroties pie pleca un norādot uz vajadzīgo uzdevuma vietu).
- Izmantojiet neverbālus signālus arī tam, lai apliecinātu bērnam, ka viņš ir uz pareizā ceļa (piemēram, uzsmaidiet un parādiet žestu OK).
- Uzticiet sola biedram palīdzēt bērnam ar autiska spektra traucējumiem (piemēram, atrast vajadzīgo lappusi grāmatā).
- Nelieciet bērnam darīt vairākas lietas reizē (piemēram, ja bērniem uzdots patstāvīgi veicams darbs, laikā, kamēr viņi raksta, skolotājam nevajadzētu kaut ko komentēt vai paskaidrot).
- Palīdziet pārslēgties no viena veida darbības uz citu. Noderīgs ir vizuāls darba plāns, kas atrodams uz tāfeles vai uz bērna sola. Brīdiniet, pirms mainās darbības. Palīdzēs tādas frāzes kā: „Tagad ir laiks sākt nākošo stundas daļu. Mēs tagad darīsim...”
- Uzmanību palīdz koncentrēt gaidas. Ja bērns zina, ka kaut kam ir jānotiek, viņa uzmanība ir vairāk gatava tam pievērsties. Brīdiniet bērnu par to, kas notiks.
- Samaziniet laiku, kurā „nekas nenotiek”. Turiet gatavībā mazus, pievilcīgus uzdevumus, ko iedot bērnam, ja viņš ir jau ātrāk pabeidzis savu darbu un ir spiests gaidīt.

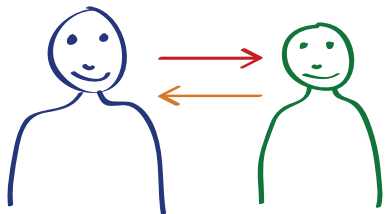


JA BĒRNAM IR GRŪTI SAPRAST TEKSTA UZDEVUMUS

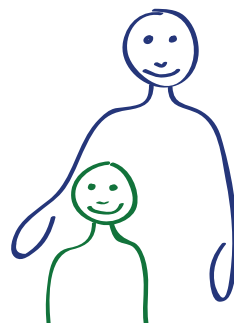
Sākot ar vienkāršiem uzdevumiem, māciet pārvērst verbālu problēmu vizuālā problēmā:

- Sameklēt tekstā vārdus, kas apzīmē matemātiskas operācijas (cik kopā, par cik mazāk, starpība utt.). Iespējams, bērnam jāļauj izmantot palīgmateriālus: tabuliņu, kurā sarakstīts, kādi vārdi apzīmē kādas darbības;
- Pierakstīt visus svarīgos skaitļus;
- Izmantot vizuālus apzīmējumus (piemēram, punktiņus, svītriņas u.tml.), lai atainotu problēmu;
- Pārvērst vizuālu problēmu skaitļu izteiksmē;

ATCERIETIES:



Svarīga ir gan atgriezeniskā saikne par pieļautajām kļūdām, gan atgriezeniskā saite, kas ļauj bērnam saprast, ka viņš ir uz pareizā ceļa.



Bērnam nepieciešama sapratne un atbalsts, kad viņš dara kaut ko grūtu.



Atslēgas jautājumi vienmēr ir: „Kādu prasmju bērnam trūkst?” un „Kādas no esošajām prasmēm te var noderēt?”

Noderīga literatūra:

Sarmīte Tūbele „Disleksija vai lasīšanas traucējumi”, izdevniecība RaKa, 2008.

Т. Питерс «Аутизм. От теоретического понимания к педагогическому воздействию» Москва 2003

Гленн Доман «Как научить вашего ребенка читать»

Deborah Fein, Michelle A. Dunn „Autism in Your Classroom”, Woodbine House 2007

Joyce Cooper – Kahn, Laurie Dietzel „Late, Lost and Unprepared. A parents Guide to Helping Children with Executive Functioning”, Woodbine House 2008

Resursi internetā:

www.hwtears.com Handwriting without Tears

www.memoryjoggers.com

www.touchmath.com

www.izm.gov.lv

www.autisms.lv

Speciālisti, kas var palīdzēt:

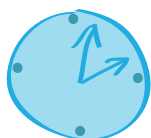
Pedagogs,
speciālais pedagogs,

skolas psihologs,
klīniskais psihologs

11 ieteikumi par apbalvošanas stratēģiju

1. Apbalvojums ir nevis tas, ko mēs uzskatām par bērnam vajadzīgu un patīkamu, bet ko pats bērns uzskata par motivējošu.

3. Apbalvojumam ir jābūt tādām, ko varat atļauties naudas vai laika ziņā.



5. Iespējams, ir jāizveido dažādas balvas, nevis regulāri par apbalvojumu jāpiedāvā viens un tas pats — tā bērnam saglabāsies motivācija.



7. Balva vienmēr jāpavada ar kādiem pavadvārdiem, piemēram: "Tu biji malacis, ka veikalā gāji man blakus un runāji klusu pie sevis". Tas labāk sekmēs šādu vēlamu uzvedību, nekā vienkārši pasakot: "Malacis!".



2. Apbalvojumam ne vienmēr ir jābūt rotaļlietai vai mantai. Tikpat labi tas var būt jūsu laiks vai kāda privilēģija (piemēram, vēlāka gulētiešana, palikšana pa nakti pie kāda, ilgāks laiks pie datora u.tml).

4. Apbalvojumam ir jābūt saskaņotam ar jūsu vērtību sistēmu. Piemēram, ja neuzskatāt, ka konfektes var būt apbalvojums, tad konfektes nevajag noteikt kā balvas variantu, pretējā gadījumā nerisināsiet bērnu to nopelnīt.



6. Izvēlieties balvas, no kurām ir vēl papildu ieguvumi. Piemēram, braucienam uz parku papildu ieguvums ir tas, ka bērnam ir vēl viena iespēja izkustēties, bet galda spēles papildu ieguvums ir savstarpējo attiecību stiprināšana.



8. Uzvedības koriģēšanai izmantojam mazākas balviņas par mazākiem sasniegumiem, bet lielākas balvas — par lielākiem uzlabojumiem. Principu par mazākām un lielākām balvām ieteicams ievērot, lai nebūtu tā, ka bērns padodas un zaudē motivāciju pāris mazu kļūdu dēļ.

9. Lai labai uzvedībai būtu redzama jēga, ir svarīgi balvu iedot uzreiz. Ja kāda iemesla dēļ nopelnīto balvu nevar iedot uzreiz (piemēram, ja ir nopelnīts brauciens uz parku, bet ārā līst), tad piefiksējiet to un noteikti atcerieties pēc iespējas drīz balvu iedot.

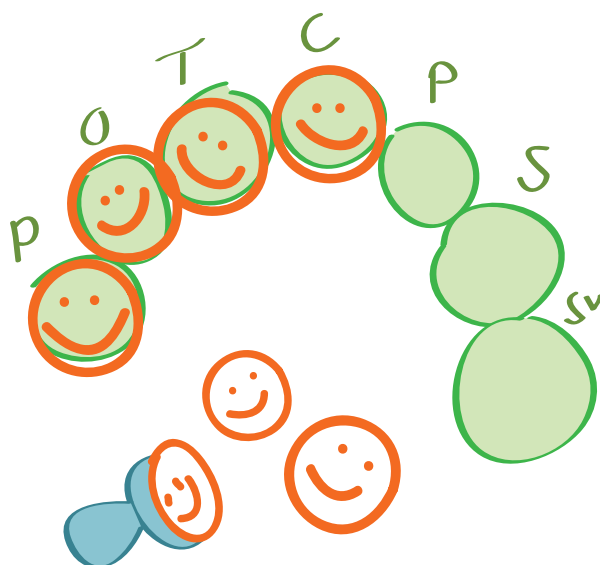


11. Ja ir bijis paradums reizēm piekāpties sliktas uzvedības priekšā, bet vecāki pārtrauc tā darīt un vairs nepiekāpjas, var novērot t.s. "pārtraukšanas uzliesmojumu" (burst of extinction).

Tas nozīmē, ka sliktā uzvedība turpinās vai pat pasliktinās, kamēr bērns jūs pārbauda — varbūt sliktā uzvedība šoreiz izdosies.

Ja jums ir stingra nostāja un jūs nekādi nesekmējat nevēlamo uzvedību (pat ne ar negatīvo uzmanību), ar laiku tā pazūd. Šajos gadījumos vislabāk nostrādā apzināta uzmanības nepievēršana — nekādi nereaģējot uz slikto uzvedību (ja vien tas ir droši). Noteikti lieciet manīt, ka uzmanību nepievēršat sliktajai uzvedībai, nevis pašam bērnam. Tas panākams kaut vai tā, ka TIKLĪDZ bērns uzvedas tā, kā ir vēlams, jūs uzreiz pievēršat šai rīcībai pozitīvu uzmanību.

10. Tikpat svarīgi ir nepiekāpties un nedot balvu tad, ja noteiktais mērķis nav sasniegts. Lai gan reizēm ir grūti noturēties, jo īpaši tad, ja bērns ir ļoti nobēdājies vai dusmīgs, piekāpšanās nozīmē, ka esat atbalstījis nepareizo uzvedību (rīcību). Dažreiz vecāki piekāpjas tikai šādā gadījumā, tomēr, diemžēl tieši šī gadījuma rakstura piekāpšanās ir VISLIELĀKAIS ATBALSTS, kāds viens var būt nevēlamai uzvedībai (gluži kā azartspēlēs — pēc principa: ja nu paveicas). Neļaujiet bērnam ar to gūt virsroku!









Šī informācija par apbalvošanas stratēģiju ir ņemta no bezmaksas aplikācijas "Let's Go!", kas paredzēta Android videi. Ja jums ir telefons ar Android sistēmu, izmēģiniet šo aplikāciju un dariet mums zināmas savas domas un ieteikumus, kā to uzlabot.

Vairāk informācijas:

<http://asdspecialist.com/blog/?p=212#sthash.cFDP6KFM.dpuf>




Vispārēji principi, mācot cilvēku ar autiska spektra traucējumiem izmantot transportu

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







Galvenās grūtības

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

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

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

Šo grūtību mazināšana:

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



Sensorās sajūtas

Ir jāņem vērā, ka cilvēkiem ar AST var būt saasinātas sensoro maņu sajūtas – redze, oža, dzirde, tauste. Ļoti labi sajūtas, ko jūt, redz un dzird cilvēks ar AST, ilustrē šis video:



<http://www.youtube.com/watch?v=BPDTEuotHe0>

Sabiedriskajā transportā sensoro sajūtu saasinājumi var izpausties dažādos veidos.



Redze

- Tieši saules stari, kas iespīd transportlīdzekļa logos;
- Raibi raksti transportlīdzekļa noformējumā vai pasažieru apģērbā.

Lai samazinātu vizuālo sensoro pārslodzi, kas var rasties no spilgtas gaismas un krāsu pārbagātības, var izmantot tumši tonētas saulesbrilles.



Oža

- Spēcīgs karstums un bezgaiss transportlīdzeklī;
- Dažādas pasažieru smaržas – parfīms, ēdiena smarža, sviedri utt.

Var apstāties pie atvērta loga, lai mazinātu dažādo smaržu sajukumu un intensitāti.



Tauste

- Taktilās sajūtas saasinās, kādam pasažierim nejauši pieskaroties vai uzgrūžoties cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem.
- Vislabāk ir izvēlēties sēdvietu pie loga, lai būtu tālāk no pasažieriem, kuri var pieskarties vai uzgrūsties.

Izvēlēties tādu laiku braucienam, kad ir pēc iespējas mazāk pasažieru (nebraukt agri no rītiem, kad lielākā daļa cilvēku brauc uz darbu un arī nebraukt vēlā pēcpusdienā, kad cilvēki dodas mājās).



Dzirde

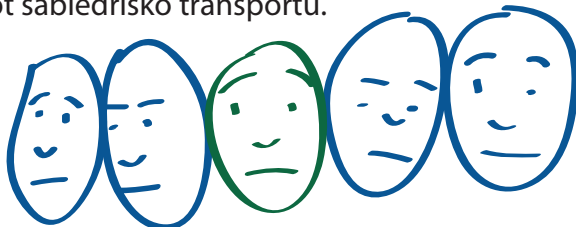
- Haotisks troksnis, ko rada pasažieru sarunas, trokšņi no ielām, transportlīdzekļa mehānikas radītie trokšņi.
- Mūzika no blakusstāvošā pasažiera audio austiņām.

Lai mazinātu nepatīkamos trokšņus – cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var klausīties paša izvēlētu mūziku audio austiņās.

Saskarsmes un komunikācijas grūtības transportā

Grūtības, kontaktējoties ar cilvēkiem

Cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem var būt stress fiziska kontakta gadījumā, kas var samazināt vēlmi un motivāciju izmantot sabiedrisko transportu.

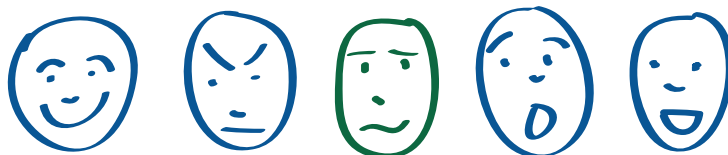


Grūtības atpazīt citu cilvēku emocijas

Cilvēka ar autiska spektra traucējumiem izteicieni un darbības citiem var šķist neiejūtīgi un pat aizvainojoši, jo viņš nezina, kā reaģēt uz citiem cilvēkiem. Viņam trūkst arī izpratnes par to, ka citiem cilvēkiem ir vēlme pēc mierīga, netraucēta brauciena.

Grūtības saprast citu cilvēku reakcijas

Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var nesaprast citu cilvēku nodomus un darbību nolūkus, kā arī nesaprast citu teiktā nozīmi.



Sociālās situācijas

Var būt grūtības un nezināšana par iekāpšanu sabiedriskajā transportā, apjukums stresa situācijās, neizpratne par drošības jostu izmantošanu.

Savu vajadzību izpaušana

Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var nezināt, kā un kad palūgt palīdzību; savas bailes un dusmas var izpaust nepiemēroti, neadekvāti.

Citu teiktā saprašana

Cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem var būt bail no izmaiņām rutīnā. Viņš var nesaprast, ko citi cilvēki saka, un tas var izraisīt apjukumu.

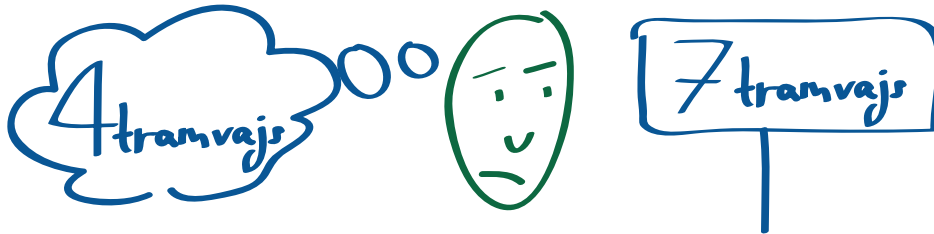


Nespēja interpretēt ķermeņa valodu

Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem sarunājoties var nesaprast jokus, kā arī neuztvert draudus situācijā, piemēram, kad kāds agresīvs pasažieris viņu apdraud.

Stereotipiski ieradumi

Apjukums un stress var rasties situācijās, ja sabiedriskais transports kavējas, brauc pa citu ceļu, piemēram, ceļa remonta gadījumā. Tāpat arī grūtības var sagādāt braukšana ar citādi numurētu sabiedrisko transportu, sastrēgumi, dažādas trauksmes vai avārijas situācijas.



Cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem var būt vajadzība pēc kāda mierinoša priekšmeta brauciena laikā, kā arī vēlme vienmēr sēdēt vienā un tajā pašā sēdvietā.

Grūtības var radīt nelielas izmaiņas transportlīdzeklī, ko cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var uzreiz pamanīt, piemēram, nomainīti krēsli, reklāmas plakāti, lapiņas, salauzti vai apzīmēti krēsli u.tml.

Iztēles trūkums

Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem nespēj iztēloties vai paredzēt citu cilvēku reakcijas, viņš nespēj arī iztēloties sekas drošības pasākumu neievērošanai brauciena laikā.

Sagatavošanās braucienam

Pirms braukšanas sabiedriskajā transportā, pieaugušajam un bērnam ar autiska spektra traucējumiem laicīgi jāpaskaidro, kā šis process notiks.

Cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem ir svarīgi zināt, ka

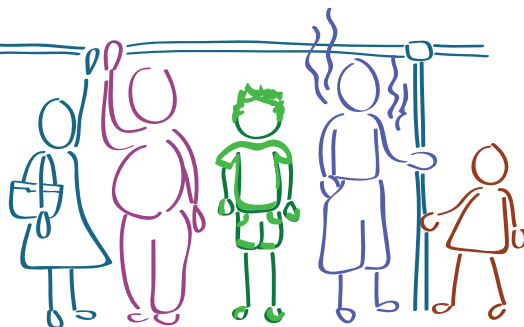
- 🌀 sabiedrisko transportu izmanto cilvēki, kuriem ir jānokļūst no viena punkta līdz otram;



- 🌀 līdz mērķim var nokļūt ar konkrētu sabiedrisko transportu;



- 🌀 sabiedriskajā transportā brauc dažādi cilvēki – gan tievi, gan resni, gan dažādi smaržojoši; savas domas par citiem cilvēkiem sabiedriskajā transportā nevajag teikt skaļi;



- 🌀 gaidot sabiedrisko transportu tā pieturvietā, ir jāstāv drošā attālumā no piebraucošā transporta;

- 🌀 jāsagaida, kad sabiedriskais transports ir iebrucis pieturvietā un pilnībā apstājies; tad jādodas pie durvīm un jānospiež poga, kas atrodas pie durvīm, lai tās atvērtos. Ja pogas nav, tad jāgaida kamēr šoferis tās atvērs;

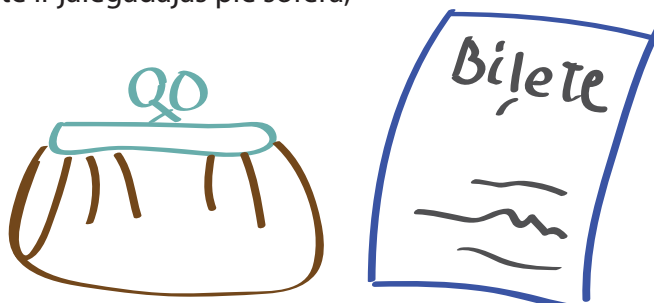
ATVER DURVIS PATS



- 🌀 pēc iekāpšanas transportā uzreiz jādodas tālāk salonā, lai ļautu iekāpt pārējiem pasažieriem un netraucētu šoferim aizvērt durvis;

- 🌀 pēc iekāpšanas transportā jāreģistrē e-talons, pieliekot to pie kartes lasītāja; kad brauciens būs reģistrēts, atskanēs skaņas signāls un parādīsies zaļa gaismiņa. Ja atskan garš skaņas signāls un parādās sarkana gaismiņa, jāizlasa teksts uz ekrāna un, iespējams, jādodas pirkt biļeti pie šofera;

- 🌀 ja nav e-talona, biļete ir jāiegādājas pie šofera;



- ☉ sabiedriskajā transportā biļeti var pārbaudīt kontrolieri; tādā gadījumā pie visiem pasažieriem pienāks cilvēks, kurš palūgs uzrādīt biļeti; viņam šī biļete ir jāiedod rokās; ja biļete nebūs reģistrēta vai arī pasažieris nevarēs uzrādīt citu braukšanas atļaujas apliecinājošu dokumentu, būs jāmaksā soda nauda;

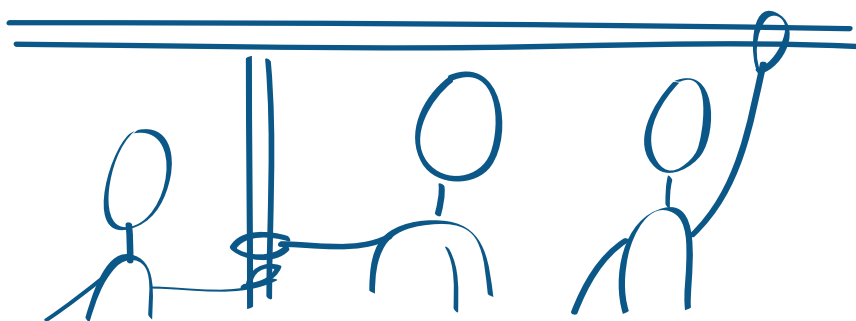


- ☉ sabiedriskajā transportā pieturvietas tiek paziņotas pa skaļruņiem vai to nosaukumi parādās ekrānā rakstīta paziņojuma veidā transporta priekšējā daļā pie griestiem;

- ☉ ne vienmēr sabiedriskajā transportā būs brīva sēdvietā, dažkārt būs jāstāv kājās; ja atbrīvojas vieta, tad jāpaskatās, vai blakus nav kāds gados vecāks cilvēks, kurš būtu jāpalaiž apsēsties brīvajā vietā – ja šāda cilvēka tuvumā nav, tad brīvajā vietā var apsēsties pats;



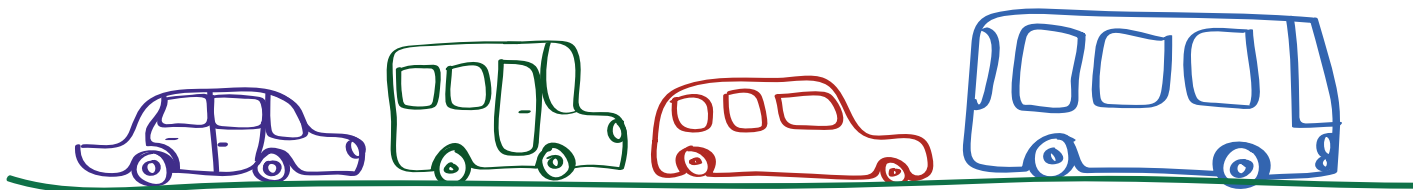
- ☉ cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem ir jāpaskaidro, ka sabiedriskajā transportā vienmēr ir jāturas, jo uz ielām var notikt negaidītas situācijas, kad vadītājam ir strauji jābremzē. Šajā mirklī, ja pasažieri neturas, viņi var nokrist un gūt traumas. Tādēļ, lai brauciens sabiedriskajā transportā būtu drošs, vienmēr jāturas. Arī sabiedriskā transporta vadītāju braukšanas stils ir dažāds – vieni brauc lēnāk, citi ātrāk un vairāk manevrējot; arī šī iemesla dēļ ir jāatceras turēties.



- ☉ sabiedriskajam transportam tuvojoties pieturvietai, kurā jāizkāpj, pasažierim jānododas pie durvīm; kad transports apstāties, jānospiež poga, kas atrodas pie durvīm, vai jāgaida, kad durvis pašas atvērsies; tad jākāpj laukā un jāiet prom no durvīm, lai netraucētu citiem pasažieriem izkāpt vai iekāpt;




☞ sabiedriskajā transportā var būt dažādas neparedzētas situācijas saistībā ar tehniskām problēmām, sastrēgumiem, ceļu remontiem, saraksta izmaiņām u.tml.; šādos gadījumos nav jāuztraucas, jo visas tālākās pasažieru darbības tiks paziņotas pa skaļruņiem.





Lai mācītu cilvēku ar autiska spektra traucējumiem izmantot sabiedrisko transportu, var veidot sociālos stāstus - situāciju aprakstus soli pa solim. Tālāk ir sniegti divi sociālo stāstu piemēri.


Autobusa maršruts un laiks


Sociālā stāsta piemērs bērniem ar autiska spektra traucējumiem


- 


Daudzas interesantas un svarīgas vietas (piemēram, veikali, rotaļlaukumi, parki, bērnudārzi, skolas) atrodas tālu no mājām. Cilvēki nevar līdz tām aiziet ar kājām. Tāpēc cilvēki izmanto sabiedrisko transportu, piemēram, autobusu. Autobuss ir jauks veids, kā nokļūt no vienas vietas uz citu. Arī es varu izmantot autobusu.
- 


Katrs autobuss brauc pa savu maršrutu. Es varu autobusu maršrutus apskatīties kartē. Es varu autobusu maršrutus apskatīties arī internetā (www.rigassatiksm.lv). Katram maršrutam ir savs numurs. Maršrutu numuri ir uzrakstīti autobusam priekšā un sānos. Ja uz autobusa ir uzrakstīts 21, tātad tas brauc pa 21. maršrutu.
- 


Autobusi var būt dažādās krāsās. Reizēm uz autobusa var būt kaut kas uzzīmēts vai uzlīmēta reklāma. Tas nekas, ja autobuss izskatās savādāks nekā parasti. Lai zinātu, kurā autobusā kāpt, man jāskatās uz autobusa numuru. Lai aizbrauktu uz skolu, man jākāpj 21. autobusā.
- 

Reizēm autobusa maršruts var nedaudz mainīties. Piemēram, ja uz ceļa ir bedre, autobuss var apbraukt to ar līkumu. Ja šķērslis uz ceļa ir lielāks, - piemēram, notiek ceļa remonts – autobuss var to apbraukt ar lielāku līkumu. Tas var nozīmēt, ka autobuss brauc pa citu ielu nekā parasti. Pēc tam autobuss turpinās braukt pa parasto maršrutu. Ja autobuss mainīs maršrutu, es palikšu sēžot vai stāvēt savā vietā un gaidīšu savu pieturu. Autobuss noteikti nonāks līdz manai pieturai.
- 

Katrs autobuss brauc pa savu maršrutu noteiktā laikā. To sauc par autobusu sarakstu. Es varu uzzināt, cikos 21. autobuss būs pieturā. Es varu uzzināt autobusu sarakstu internetā (www.rigassatiksm.lv). Es varu uzzināt autobusu sarakstu pieturā – saraksts ir uzrakstīts uz plāksnītes ar 21. autobusa numuru.
- 

Parasti autobuss atbrauc tajā laikā, kas rakstīts autobusu sarakstā.
- 

Reizēm var gadīties, ka tajā laikā atbrauc autobuss ar citu numuru. Man nav jākāpj autobusā ar citu numuru. Lai aizbrauktu uz skolu, man jāgaida 21. autobuss.
- 

Reizēm autobuss var mazliet kavēties. Tad man jāstāv pieturā un jāgaida, kamēr tas atbrauks. Ja autobuss nebrauc ļoti ilgi, es varu piezvanīt mammai vai tētim un pajautāt, ko man tagad darīt.
- 

Autobuss palīdz man nokļūt dažādās interesantās vietās. Ir jauki, ka pasaulē ir autobusi. Man patīk braukt ar autobusu.

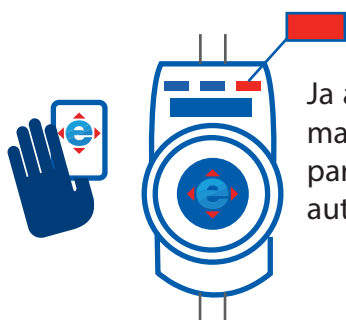
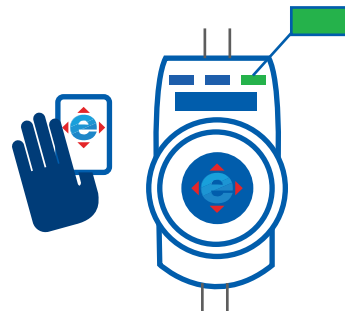
E – talona izmantošana autobusā

Sociālā stāsta piemērs bērniem ar autiska spektra traucējumiem



Lai brauktu ar autobusu, cilvēkiem jāiegādājas biļete vai e–talons.

Iekāpjot autobusā, e–talons jāpieliek pie kartes lasītāja. Ja e–talons ir derīgs, kartes lasītājs īsi nopīkst un parādās zaļa gaismiņa. E–talons jāieliek somā. Tad es varu nostāties vai apsēsties un braukt līdz savai pieturai.



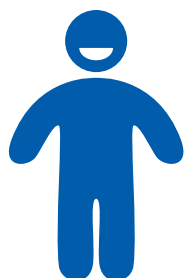
Ja atskan garš skaņas signāls un parādās sarkana gaismiņa, man jāpieliek e–talons pie kartes lasītāja vēlreiz. Ja arī otrreiz parādās sarkana gaismiņa, man jādodas pirkt biļeti pie autobusa vadītāja.

Jānoliek 70 santīmi lodziņā pie šofera kabīnes. Jāgaida, kamēr šoferis iedos man biļeti. Biļeti jāieliek somā. Tad es varu nostāties vai apsēsties un braukt līdz savai pieturai.



Dažkārt sabiedriskajā transportā biļetes pārbauda kontrolieri, lai zinātu, ka visiem pasažieriem ir biļetes vai e-taloni. Tādā gadījumā pie visiem pasažieriem pienāks cilvēks, kurš lūgs uzrādīt biļeti. Arī pie manis pienāks cilvēks, un lūgs uzrādīt biļeti vai e–talonu. Viņam šī biļete vai e–talons ir jāiedod rokās. Kontrolieris to pārbaudīs un atdos man atpakaļ. Man jāpaliek mierīgam, ja kontrolieris paņem manu biļeti.

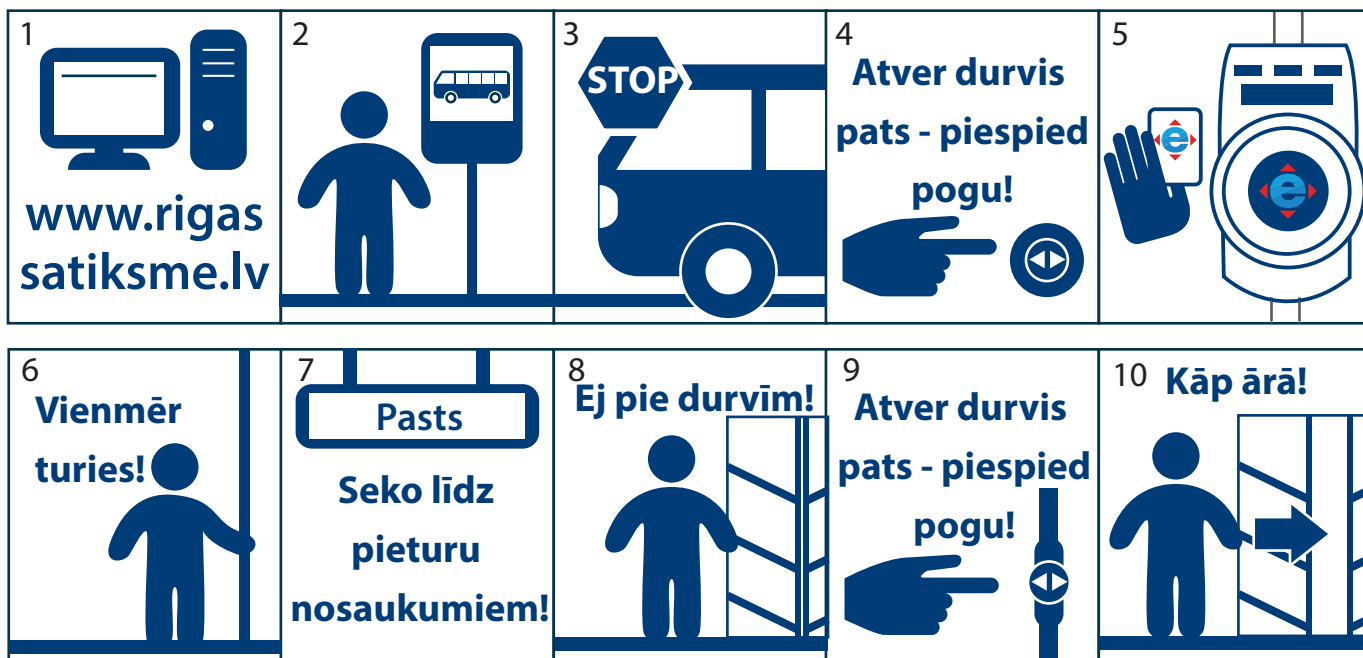
Ja e-talons nav reģistrēts vai arī pasažieris nevar parādīt papīra biļeti, tad jāmaksā soda nauda. Ja kontrolieris saka, ka mana biļete nav pareiza, man jāsaka kontrolierim: „Piedodiet. Es piezvanīšu mammai”. Tad man jāpaņem telefons un jāpiezvana mammai. Mammai jāizstāsta, ka es esmu autobusā, ka šeit ir kontrolieris un ka man ir problēmas ar biļeti. Mamma pateiks man, ko tālāk darīt.



Ja biļete ir nopirkta, vai e–talons ir reģistrēts, es varu droši braukt autobusā. Man patīk braukt autobusā.

Sabiedriskā transporta lietošanas instrukcijas piemērs pieaugušajiem ar autiska spektra traucējumiem

- 1) Noskaidrot, ar kādu transportu jābrauc, lai nokļūtu galamērķī;
Iepazīties ar transporta kustības sarakstu pieturvietā vai internetā - www.rigasatiksme.lv ;
- 2) Iet uz pieturvietu – stāvēt pieturā, atrasties drošā attālumā no brauktuves;
- 3) Jāsaņem, kad sabiedriskais transports ir iebraucis pieturvietā un pilnībā apstājies;
- 4) Jādodas pie transporta durvīm un jānospiež poga, kas atrodas pie durvīm, lai tās atvērtos;
- 5) Iekāpt transportā un reģistrēt braucienu, pieliekot e-talonu pie karšu lasītāja. Ja nav e-talona, iegādāties biļeti pie vadītāja;
- 6) Atrast ērtu vietu salonā – sēdēt vai stāvēt tur, kur citiem pasažieriem netraucē ne iekāpt, ne izkāpt. Stāvēt obligāti turēties pie rokturiem;
- 7) Sekot pieturu nosaukumiem, tos klausoties vai arī lasot uzrakstus ekrānā transporta priekšējā daļā pie griestiem;
- 8) Tuvojoties pieturvietai, kurā jāizkāpj, jādodas pie durvīm;
- 9) Kad transports apstāsies, jānospiež poga, kas atrodas pie durvīm, vai jāgaida, kad durvis pašas atvērsies;
- 10) Jākāpj laukā un jāiet prom no durvīm, lai netraucētu citiem pasažieriem izkāpt vai iekāpt.



Satiksmes un laika plānošana

Brauciena plānu var veiksmīgi ievietot jau līdz šim izveidotajā un izmantotajā dienas grafikā un plānā. Lai pievērstu uzmanību, brauciena laiku grafikā var īpaši izcelt. Var izmantot attēlus, lai izskaidrotu, kā jārikojas.



Kā iekāpt transporta līdzeklī



Transporta līdzekļa pietura



Transporta saraksts pieturā



E-talons un čeks par tā iegādi



Dažādi sabiedriskā transporta līdzekļu veidi (tramvaji)



Dažādi sabiedriskā transporta līdzekļu veidi (autobusi)

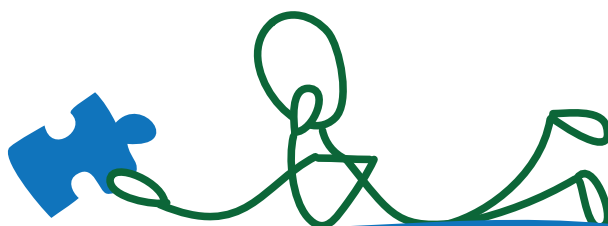
Dažas **PATIESĪBAS** par autisma terapiju

Autismu pagaidām nevar izārstēt

Lai cik tas bēdīgi skanētu, bērni ar autiska spektra traucējumiem kļūst par pieaugušajiem ar autiska spektra traucējumiem. Taču var būtiski attīstīt bērnu spējas, iemācīt jaunas iemaņas, koriģēt uzvedības problēmas. Arī bērnam ar ļoti nopietniem autiska spektra traucējumiem var uzlabot dzīves kvalitāti, pat tad, ja attīstība kopumā nevirzās uz priekšu. Augstu funkcionējoša autisma gadījumā, arī cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var kļūt veiksmīgs, laimīgs un nodzīvot piepildītu, profesionāla gandarījuma un siltu cilvēcisku attiecību pilnu dzīvi. Taču pat visveiksmīgākajā gadījumā - tādā vai citādā veidā - viņš vienmēr paliks ar savu īpatnēju, atšķirīgu pasaules uztveri.

Pagaidām pasaulē nav nevienas metodes, kura spētu „izārstēt autismu”. (Ne Latvijā, ne Ukrainā, ne ASV). Ja kāds jums to sola, visticamāk, viņš ir nepamatoti optimistisks (tas reizēm gadās arī ar speciālistiem), vai arī Jūs krāpj. Cilvēku izmisums ļoti bieži pievilina šarlatānus.

Kā zināt, vai patiešām kaut kur nav atklāta kāda „brīnummetode”? Ļoti vienkārši – tiklīdz tāda tiks atklāta, jūs to nepalaidīsiet garām, jo par to paziņos Nobela prēmijas piešķiršanas ceremonijā.

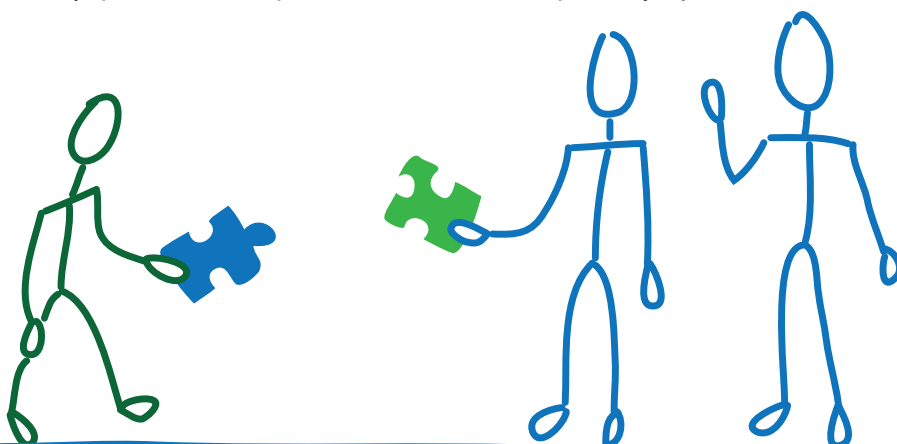


Universālu metožu nav

Nav universālu metožu, kas būtu piemērotas visiem bērniem un visos gadījumos. Jūsu bērna attīstības vajadzības (kā arī talanti un stiprās puses) var būt pavisam citādāki nekā draudzenes bērnam. Tātad, arī nodarbības, kuras Jums iesaka speciālisti, var būt pilnīgi citādas.

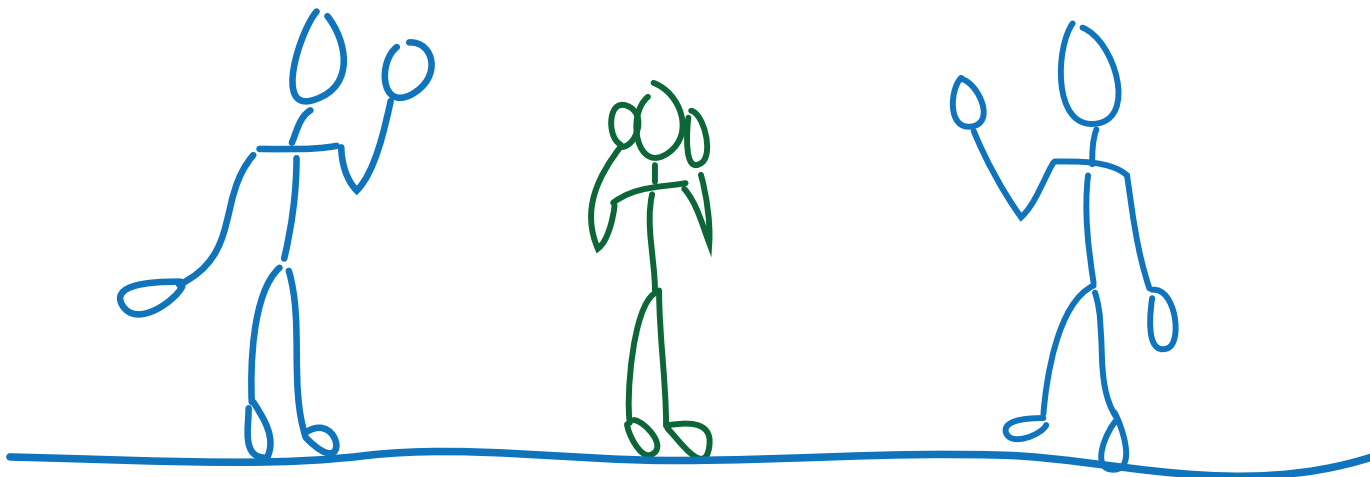
Visticamāk, Jums būs jāizmanto dažādu speciālistu palīdzība, ņemot vērā jūsu bērna vajadzības.

Vislabāk ir izveidot savu „komandu” – sameklēt speciālistus, kuriem uzticaties, un kuri būs „jūsējie” uz ilgu laiku. Ir labi, ja arī viņi paši savā starpā sazinās (ar Jūsu laipnu atļauju).



Dubults neārstē

Varat iepazīties ar dažādiem speciālistiem un noskaidrot dažādu ārstu viedokli. Taču, kad esat nonākuši līdz terapijai, izvēlieties pa vienam speciālistam no katra veida (piemēram, viens psihiatrs, viens logopēds, viens psihologs, viens ergoterapeits utt.). Noteikti nevajadzētu vest bērnu vienlaikus pie 3 dažādiem logopēdiem vai dzert divu dažādu ārstu izrakstītās zāles.



Visticamāk, terapija būs ilga

Konkrētas, nelielas prasmes trenēšana vai konkrētas uzvedības problēmas atrisināšana var notikt salīdzinoši ātri (reizēm ieviešot pavisam nelielas izmaiņas – piemēram, ievietojot kādu noteiktu piktogrammu bērna dienas plānā, problēma atrisinās uzreiz). Uzlabojumi bērna attīstībā kopumā prasa ilgu laiku, pat gadus.

Nepametiet nodarbības, ja neredzat rezultātus pirmajās divās nedēļās. Pajautāriet speciālistam, cik ilgu laiku parasti aizņem konkrēto prasmju trenēšana? Kā domā speciālists – cik daudz nodarbību vajadzēs? Kāds ir speciālista viedoklis par Jūsu bērna progresu?







Pārrunājiet ar speciālistu savas gaidas un savas bažas. Var gadīties, ka Jūs sagaidāt kaut ko, kas šobrīd bērna attīstībā vēl nav iespējams (piemēram, bērns nevar rakstīt diktātus, ja vēl nezina burtus). Var arī gadīties, ka jāmaina terapeitiskā pieeja.

Ja esat nolēmis pārtraukt nodarbības, ir labi dot bērnam iespēju atvadīties no cilvēka, pie kura viņš ilgu laiku gājis uz nodarbībām. Nepazūdiēt pēkšņi – tas nebūs labi bērnam.







Katra metode paredzēta konkrētiem mērķiem

Katra metode (vai speciālists) var palīdzēt sasniegt kādus noteiktus mērķus. Piemēram, ārstnieciskā vingrošana palīdz attīstīt līdzsvaru un kustību koordināciju, logopēda nodarbības – palielināt vārdu krājumu, Marte Meo – uzlabot emocionālo kontaktu vecākam ar bērnu.

-  Izdomājiet vai pārrunājiet ar kādu, kam uzticaties, kas tieši ir jūsu bērna pašreizējie attīstības mērķi. Ko tieši Jūs gribētu palīdzēt viņam iemācīties vai apgūt, vai arī kā palīdzēt bērnam justies.
-  Mērķtiecīgi izvēlieties to metodi, kuras piedāvātos mērķus gribat sasniegt.
-  Droši jautājiet speciālistam, kādus mērķus viņš var palīdzēt sasniegt. Sagaidiet konkrētu, pēc iespējas detalizētāku atbildi.
-  Izjautājiet, kādas metodes šis speciālists izmanto, un kādā veidā tās palīdz sasniegt Jums vajadzīgos mērķus. Nekautrējieties uzdot „dumjus” jautājumus. Prasiet: „Kā tieši tas manam bērnam palīdzēs?” „Kā šī metode ietekmē... runas attīstību / komunikācijas prasmes / spēju patstāvīgi paēst / attiecības ar vienaudžiem utml.?” Ja nesaprotat paskaidrojumus, godīgi atzīstieties, ka nesaprotat, un lūdziet paskaidrot vēlreiz.
-  Ja speciālists nevar izskaidrot viņa izmantotās metodes vienkāršā, jums, pieaugušam cilvēkam, saprotamā valodā, viņš, visticamāk, nespēs komunicēt arī ar bērnu bērnam saprotamā veidā.
-  Izmantojiet pavisam parastu loģiku. Piemēram, ja gribat palielināt bērna vārdu krājumu, ir jāsameklē speciālists, kurš ar bērnu sarunājas (nevis, piemēram, „iedarbojas ar elektromagnētisko lauku”). Ja gribat iemācīt bērnu patstāvīgi saģērbties un paēst, ir jāsameklē speciālists, kurš mācīs bērnam pogāt podziņas un pareizi turēt karoti (nevis vedīs pie delfīniem).

Katru metodi var pārbaudīt

-  Painterēsējieties par speciālista izglītību.
-  Pajautājiet par metodes plusiem un mīnusiem.
-  Sameklējiet pētījumus internetā. Vadieties pēc zinātniskiem pētījumiem, nevis reklāmrakstiem. Izlasiet vairāk nekā vienu rakstu.
-  Izmantojiet vienkāršu, veselīgu loģiku. Padomājiet pavisam vienkārši - vai Jūs redzat kādu saistību metodes „izskatam” ar apsolutajiem rezultātiem? Vai speciālists spēj izskaidrot Jums metodes principus loģiski? Vai tajā var nojaust veselo saprātu? Ja veselo saprātu metodē nevarat atklāt, varbūt jums to nevajag?

Metodes, kas domātas tieši autisma terapijai

ABA (*Applied Behaviour Analysis*)

Autors: Aivers Lovāss (*Lovaas*).

ABA, jeb funkcionālā uzvedības analīze ir viena no pasaulē plašāk lietotajām pieejām bērnu ar autiska spektra traucējumiem terapijā. Metode ir izveidota 1987. gadā un kopš tā laika pastāvīgi tiek uzlabota un pilnveidota. Metode balstās uz biheiviorāliem (ar uzvedību saistītiem) principiem. Tā māca sociāli piemērotu uzvedību, izmantojot pozitīvus pastiprinājumus un uzvedības sekas. Strukturēta, intensīva (20 - 40 h nedēļā + papildus praktizēšanās ģimenē), direktīva metode. Vēlams, lai intervence būtu agrīna (jāsāk vismaz 4 gadu vecumā).

Mērķi:

✚ dažādu prasmju mācīšana, uzvedības problēmu mazināšana.

Metodes priekšrocības:

✚ tā ir zinātniski pamatota, praktiskai ikdienas darbībai veltīta, izvirzāmie mērķi ir ļoti konkrēti, efektivitāti apstiprina daudzi pētījumi, efektivitāte ir konkrēti izmērāma.

Viens no agrīnākajiem pētījumiem (*Lovaas, 1987*)

apliecina, ka 48 % no visiem bērniem pēc programmas beigšanas sasniedza caurmēra rādītājus un 7 gadu vecuma sekmīgi iekļāvās vispārīgglītojošās skolas klasēs.

Trūkumi:

- ✚ Programmas intensitāte (40h nedēļā) prasa daudz līdzekļu un laika.
- ✚ Programma tiek kritizēta par nepietiekošu emocionālās sfēras attīstīšanu.
- ✚ Nepietiekoši trenēti speciālisti var nespēt nodrošināt, ka bērns mehāniski iemācītās prasmes vispārina, līdz ar to bērnam izveidojas "mehāniska" runa un paradumi.



TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication - handicapped Children)

Autori: Ēriks Šoplers (*Schopler*) un Gērijs Mesibovs (*Mesibov*), Ziemeļkarolīnas Universitāte

TEACCH ir individualizēta apmācības programma ar konkrētiem mērķiem katram bērnam, ko izveido skolotāji kopā ar vecākiem.

Galvenokārt tiek izmantota speciālās klasēs bērniem ar autiska spektra traucējumiem, bet var tikt pielāgota arī mājas videi un individuālai apmācībai. Atsevišķus elementus var izmantot arī vispārīzglītojošās skolas klasē.

TEACCH tiek saukta arī par „autisma kultūru”, jo šī pieeja balstās uz cilvēku ar autismu stiprajām pusēm un vajadzībām: spēju labi izmantot vizuālu atbalstu, nepieciešamību pēc skaidras struktūras, strukturēta laika un telpas plānojuma.

TEACCH izmanto piktogrammas, fotogrāfijas u.c. vizuālus apzīmējumus, vizuāli organizējot telpu un laika plānojumu, nodrošinot iespēju cilvēkam ar autismu darboties viņam saprotamā veidā. Tiek izmantotas arī katra bērna īpašās intereses, pielāgojot uzdevumus tām.



TEACCH sistēma pievērš daudz uzmanības vizuālas informācijas sniegšanai par telpas funkcijām.

Vieta apaviem. Galda klājums. Roku mazgāšanas kārtība.

Alternatīvā un augmentatīvā komunikācija (AAK)

Augmentatīvā (papildinošā) un alternatīvā komunikācija ir jebkurš līdzeklis (attēls, simbols, žests, vārds, ierīce), kas kompensē ekspresīvās un receptīvās komunikācijas deficītu (komunikācija nozīmē ne tikai verbālu runu - komunikācija ir jebkāda veida informācijas apmaiņa).

AAK veidi:

- ✚ Ne - tehniskā AAK (fotogrāfijas, attēli, piktogrammas, komunikācijas grāmatas, komunikācijas dēļi, lapas u.c.).
- ✚ Vienkāršās tehnoloģijas (vienkāršas balsis ieraksta sistēmas).
- ✚ Progresīvās tehnoloģijas (datorprogrammas, kas ļauj veidot simtiem ziņu).

AAK neaizvieto eksistējošo funkcionālo komunikāciju (žesti, vokalizācija, verbalizācija, mīmika, ķermeņa valoda vai zīmes), bet papildina un rosina to.

Pētījumi apliecina, ka AAK uzlabo runas attīstību, uzlabojot komunikācijas un interakcijas prasmes (Millar, Light & Schlosser, 2000).

Ne - tehniskā AAK



Vienkāršās tehnoloģijas



PECS (*Picture Exchange Communication System*), jeb Attēlu apmaiņas komunikācijas sistēma. Viens no AAK veidiem.

Autori: Endijs Bondijs (*Bondy*) un Lorija Frosta (*Frost*), 1985.

Tiek izmantota attēlu (fotogrāfiju, zīmējumu vai piktogrammu) sērija, kas reprezentē kādu objektu vai darbību. Bērnam iemāca, ka, pasniedzot pieaugušajam attēlu, tiek izpildīts bērna lūgums.

Pakāpeniski bērns iemācās attēlus izmantot komunikācijai.

Ar attēlu palīdzību veicinot izpratni par abpusēju komunikāciju, tiek sekmēta arī runas attīstība.

Fokuss uz spontanitāti, mērķis - neatkarīga komunikācija.

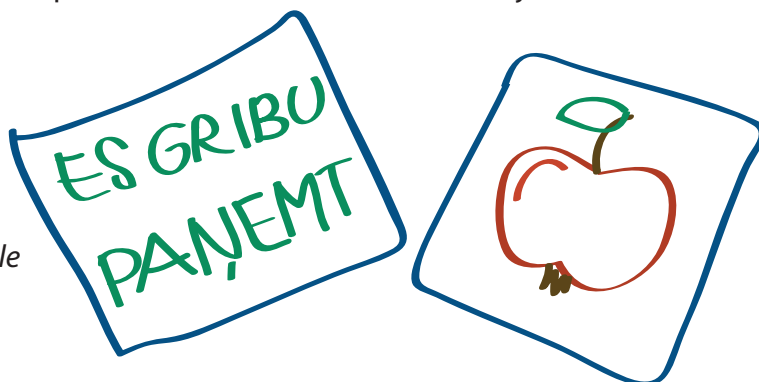


Īpaši noderīgi bērniem, kuri:

- ✚ neizprot valodas komunikācijas lomu,
- ✚ neizprot, ka vārds simbolizē objektu,
- ✚ neizmanto saprotamu runu,
- ✚ atbild uz jautājumiem vai lūgumiem, taču paši neizrāda iniciatīvu komunikācijā.

Ir daudz pētījumu, kas pierāda PECS efektivitāti.

Piemēram, 50 - 89 % bērnu, kas izmantoja attēlu apmaiņas komunikācijas sistēmu, uzlabojās valodas attīstība (*Schwartz, Gaefinkle & Bauer, 1998, Bondy & Frost, 1998*).



Marte Meo terapija

Autore: Maria Ārts (*Aarts*).

Marte Meo (tulkojumā "paša spēkiem") ir metode, kas balstās uz vecāku - bērnu interakciju analīzi. Vecāki tiek apmācīti, kā viņi ikdienā var veicināt sava bērna sociālo prasmju, valodas, spēlēšanās u.c. prasmju attīstību.

Vecāki un bērni tiek filmēti ikdienas situācijās (rotaļāšanās, ēšana, gērbšanās u.tml.), tiek analizētas prasmes, kādas jāpalīdz attīstīt bērnam, un prasmes, kādas jāizmanto vecākiem.

Metodes plusi:

- ✚ balstās uz dabisku komunikāciju,
- ✚ izmantojama dabiskos apstākļos,
- ✚ bērna attīstībā galveno lomu uztic vecākiem, stiprina ģimeni.

Marte Meo var būt ļoti labs atbalsts vecākiem, un var tikt izmantota kā papildus metode strukturētākām pieejām (piemēram, kombinējot ar TEACCH, PECS vai ABA). Izmantojama arī skolā vai bērnudārzā, lai konsultētu pedagogus par kontakta veidošanu ar bērnu ar autiska spektra traucējumiem.

Sensorā integrācija

Ar sensorās integrācijas metodēm parasti strādā ergoterapeits. Metodes pamatā ir Džinas Aijeres (Ayers) teorija par to, ka bērniem ar autismu ir grūtības integrēt dažādas sensorās sajūtas (redzes, dzirdes, taustes, garšas, ožas stimulus). Tādēļ bieži rodas specifiskas reakcijas: nereaģēšana uz sensorajiem stimuliem, pārlietu saasināta reakcija vai sensoro stimulu meklēšanas uzvedība (piemēram, stereotipiska smilšu bārstīšana, rociņu vicināšana u.tml.). Sensorās integrācijas nodarbības nodrošina īpašas sensorās un motorās aktivitātes, mēģinot panākt „normālu” reakciju uz sensorajiem stimuliem.

„Sociālie stāsti”

Metodi izstrādājusi Kerola Greja (Gray) 1991. gadā.

Sociālie stāsti ir pieaugušā izveidoti īsi stāsti par konkrētām tēmām vai situācijām. Sociālie stāsti var būt rakstiski, vai papildināti ar attēliem. Tie veicina sociālo situāciju izpratni, izskaidrojot bērnam ar autiska spektra traucējumiem, kas notiek noteiktā situācijā, kāpēc cilvēki tā dara, un kas būtu jādara viņam.

„Komunikācija ar komiksiem”

Bērnam ar autiska spektra traucējumiem, kuram ir grūti izmantot valodu, lai pastāstītu kādu notikumu, tiek piedāvāts uzzīmēt notikumu komiksu veidā. „Komiksu komunikācija” var būt labs veids, kā bērns var izstāstīt notikumus, kurus citādi nespētu pastāstīt.

Videomodelēšana

Bērniem ar autiska spektra traucējumiem parasti patīk tehnika. Bieži vien bērni labprāt skatās uzfilmētus ģimenes video. Videomodelēšanas metodē izmanto citus bērnus (parasti brāļus vai māsas) kā paraugu. Tiek nofilmēta vēlamā uzvedība – klipi, kuros brālis vai māsa dara to, ko vajadzētu iemācīties bērnam ar autiska spektra traucējumiem. Dažiem bērniem ir vieglāk atdarināt video redzēto (arī tāpēc, ka to var skatīties daudzas reizes pēc kārtas).



Medikamenti


Medikamenti var palīdzēt samazināt specifiskus simptomus (piemēram, miega problēmas, uzmanības koncentrēšanas problēmas, pastiprinātu uzbudināmību, agresiju un autoagresiju), taču nevar palīdzēt autisma pamatsimptomu mazināšanā (valodas un komunikācijas problēmas, sociālās interakcijas grūtības, u.tml.). Medikamenti var palīdzēt uzlabot sociālo adaptāciju netiešā veidā – piemēram, ja mazinās bērna uzbudināmība, viņš var labāk iekļauties vienaudžu grupā.

Ja ārsts izrakstījis medikamentus, lūdzu, lietojiet tos precīzi noteiktajās devās un laikos. Patstāvīga zāļu devas palielināšana, mainīšana vai kombinēšana ar citiem medikamentiem var būt bīstama. Vienmēr informējiet ārstu, ja bērns jau lieto kādus citus medikamentus, kurus izrakstījis cits ārsts.

Latvijā lietotās psihoterapijas metodes un to piemērotība cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem

Bērnu ar autiska spektra traucējumiem psihoterapijas metodes

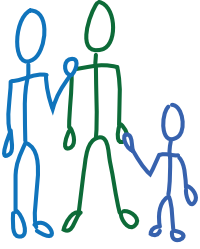
Metode	Apraksts	Piemērotība bērniem ar autiska spektra traucējumiem	Kādos gadījumos ieteicama
Spēļu terapija	<p>Bērns speciāli iekārtotā rotaļu istabā var brīvi spēlēties, rotaļu gaitā atklājot savas grūtības un resursus.</p> <p>Klasiskā spēļu terapija ir nedirektīva (t.i. – bērns izvēlās, ko darīt, terapeits seko bērnam).</p> 	<p>Klasiskā, nedirektīvā spēļu terapija dos maz rezultātu bērnam, kurš spēlējas stereotipiski.</p> <p>Pētījumi efektivitāti neapstiprina.</p> <p>Spēļu terapijas elementi var tikt veiksmīgi izmantoti, ja bērns ir ar labu intelektu, spēj rotaļāties ar iztēli, ja terapeitam ir pieredze ar autiskiem bērniem.</p> <p>Var tikt izmantota kā papildus pieeja, līdzās ar citām, strukturētākām metodēm.</p>	Noderīga autisku bērnu brāļiem un māsām
Pasaku terapija	<p>Ar pasaku tēlu palīdzību, tos zīmējot, veidojot, izspēlējot, sacerot un klausoties pasakas, bērns ar simbolisku tēlu un metaforu palīdzību spēj tikt galā ar sarežģītām emocijām, atrast resursus dzīves grūtību pārvarēšanai, izspēlēt un apgūt jaunas lomas, uzvedības modeļus.</p> 	<p>Piemērota tikai bērniem, kuriem ir labs intelekts, spēja simboliski domāt. Piemērota no skolas vecuma.</p> <p>NAV piemērota bērniem, kuri nespēj domāt simbolos, uztver visu ļoti burtiski, nespēj pārnest pieredzi no vienas jomas uz citu.</p>	Noderīga bērnu ar autiska spektra traucējumiem brāļiem un māsām.

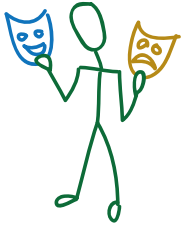
<p>Smilšu spēļu terapija</p>	<p>Balstās uz K.G. Junga teoriju. Tiek izmantotas speciālas kastes ar smiltīm un mazu figūriņu komplekts. Bērns smilšu kastē tiek aicināts „būvēt savu pasauli”. Terapeits pēc tam analizē bērna izmantoto simbolu nozīmi. Junga uzskatīja, ka cilvēka psihei piemīt spēja „pašai sevi dziedināt” labvēlīgos apstākļos. Šāda spēle var palīdzēt simboliskā līmenī pārstrādāt psihi traumējošās situācijas, ar radošas pašizpaušmes palīdzību atbrīvoties no negatīvas emocionālās pieredzes.</p>	<p>Piemērota TIKAI bērniem, kuriem ir labs intelekts, spēja simboliski domāt. Piemērota no skolas vecuma.</p> <p>NAV piemērota:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bērniem, kuriem ir arī garīgās attīstības traucējumi; - bērniem, kuriem ir pastiprināta sensorā interese par smiltīm (smiltis grib bārstīt, kaisīt), - bērniem līdz ~ 5 gadu vecumam, - bērniem, kuri nespēj domāt un spēlēties simboliski. <p>Ir pētījums, kas apliecina, ka smilšu spēļu terapijas rezultātā bērniem ar autiskā spektra traucējumiem var uzlaboties iztēle, paplašinās spēlēšanās iemaņas (NEVIS komunikācija, saskarsme u.tml.)</p> <p>Pasaules praksē ieteikts to izmantot tikai kā papildus pieeju, līdzās citām, strukturētākām metodēm.</p>	<p>Noderīga bērnu ar autiska spektra traucējumiem brāļiem un māsām.</p>
			


Psihoterapijas metodes pieaugušajiem ar autiska spektra traucējumiem

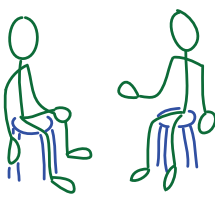
Metode	Apraksts	Piemērotība cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem	Kādos gadījumos ieteicama
<p>Psihodinamiskā un psihoanalītiskā psihoterapija, psihoanalīze</p>	<p>Psihodinamiskā terapija ir vērsta uz emocionālo ciešanu psiholoģisko sakņu atklāšanu un jaunas attiecību pieredzes iegūšanu. Tās pamatā ir psihoanalīzes teorijas un metodes. Psihodinamiskajā psihoterapijā līdzīgi kā psihoanalīzē, pēta pacienta emocionālo problēmu cēloņus, zemapziņas motīvus un konfliktus.</p>	<p>Nav piemērota cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem.</p>	<p>Nav piemērota cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem.</p>

<p>Kognitīvi – biheiviorālā psihoterapija</p>	<p>Kognitīvi (lat. <i>cognitio</i> - izziņas) biheiviorālajā (angl. <i>behaviour</i> – uzvedība, izturēšanās) pieejā uzsvērta domāšanas procesu saikne ar uzvedību.</p> <p>Šī pieeja ir strukturēta, direktīva, izglītojoša. Ietver stresa pārvarēšanas prasmju treniņu, problēmu risināšanas tehniku apgūšanu, var sekmēt neadaptīvas uzvedības mazināšanos.</p>	<p>Var būt ļoti piemērota</p>	<p>Ja jāapgūst jaunas prasmes vai uzvedības modeļi. Var ļoti palīdzēt depresijas, trauksmes pārvarēšanai, ļoti konkrētu problēmu risināšanai.</p>
---	---	-------------------------------	---

<p>Ģimenes terapija</p> 	<p>Ģimenes psihoterapeiti strādā gan ar visu ģimeni, gan ģimenes daļām: pāri, bērniem vai individuāli ar pieaugušajiem ģimenes locekļiem.</p> <p>Ģimenes terapija ir īstermiņa un reizēm viena sesija var būt ļoti palīdzīga. Ģimenes terapijas galvenais mērķis ir uzlabot komunikāciju ģimenē, risināt attiecību grūtības, palīdzēt saprast un pieņemt sarežģītas dzīves situācijas (piemēram, tuvinieku nāve, nopietnas fiziskas vai garīgas saslimšanas).</p>	<p>Var būt ļoti piemērota ģimenēm, kurās aug bērns ar autiska spektra traucējumiem, kā arī tad, ja viens no laulātajiem ir ar autiska spektra traucējumiem.</p>	<p>Ja ir krīzes situācijas ģimenē, vecāku šķiršanās, otrreizējas laulības, konflikti ģimenē, audžuģimene, tuvinieku nāve, bērna diagnoze būtiski ietekmē ģimenes funkcionēšanu.</p>
---	---	---	---

<p>Psihodrāma</p> 	<p>Psihodrāma izmanto lomu spēles, notikumu un situāciju izspēlēšanu, dramaturģijas metodes, lai drošā un atbalstošā vidē apgūtu un trenētu jaunas, daudz noderīgākas lomas un uzvedību modeļus. Var tikt izmantota gan pieaugušajiem, gan bērniem ar autiska spektra traucējumiem.</p>	<p>Var būt noderīga augsti funkcionējoša autisma gadījumā.</p> <p>Bērniem, kam papildus autiska spektra traucējumiem ir arī garīgā atpalcība, psihodrāma būs maz piemērota.</p>	<p>Ja nepieciešama jaunu uzvedības modeļu un lomu apgūšana, ja ir vajadzība „paraudzīties uz sevi no malas”.</p>
---	---	---	--

<p>Eksistenciālā psihoterapija</p> 	<p>Eksistenciālisti uzskata, ka terapijā mainīt cilvēku nav pašmērķis – būtiskākais ir cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem skaidri izprast savas dzīves unikālo kontekstu visplašākajā nozīmē, proti, redzēt savu dzīvi kā veselumu, bez bailēm un meliem.</p> <p>Eksistenciālās psihoterapijas procesā cilvēkam ir iespēja izprast savas attiecības ar cilvēka dzīves universālajiem aspektiem: bailēm, nenoteiktību, brīvību, nāvi, atbildību, mīlestību.</p> <p>Šī virziena teorētiskā bāze ir cieši saistīta ar eksistenciālisma filozofiju.</p>	<p>Piemērota tikai pieaugušajiem, netiek izmantota bērniem.</p> <p>Var būt noderīga arī pieaugušam cilvēkam ar Asperģera sindromu, ja viņš spēj un vēlas domāt filozofiskās kategorijās.</p>	<p>Ja cilvēka jautājums ir par dzīves jēgu, vēlēšanās izprast savu dzīvi kā veselumu.</p>
--	---	--	---

<p>Grupu terapija</p> 	<p>Grupu psihoterapijā viens vai divi grupas vadītāji sniedz psihoterapeitisko palīdzību nelielai cilvēku grupai. Parasti grupā ir 7-12 cilvēki. Grupas norise var ilgt no dažām stundām līdz pat dažiem gadiem. Psihoterapeitiskās grupas var būt tematiskas vai bez iepriekš noteiktas tēmas. Arī psihoterapeitisko grupu formas var būt ļoti dažādas. Atšķirīgi var būt arī psihoterapeitisko grupu mērķi, piemēram, dalībnieku personības izaugsme, atbalsts krīzes situācijās, attiecību grūtību risināšana, komandas saliedēšana, radošuma veicināšana utt. Grupas vadītāja izmantotās metodes ir atkarīgas no konkrētā psihoterapijas virziena. Psihoterapeitiskā grupa sniedz drošu vidi, kur apzināt jau esošos un izmēģināt jaunus attiecību veidošanas modeļus ar citiem cilvēkiem, sevi un pasauli.</p>	<p>Grupu terapija var būt gan ļoti piemērota, gan ļoti nepiemērota cilvēkam ar autisma spektra traucējumiem (jo grupas mēdz būt dažāda lieluma, ar dažādiem mērķiem un dažādi organizētas). Parasti pirms uzņemšanas grupā ir individuālas pārrunas ar psihoterapeitu. Psihoterapeits obligāti jābrīdina, ka šim cilvēkam ir autisma spektra traucējumi, un tad viņš varēs izlemt, vai konkrētajam cilvēkam konkrētā grupa būs noderīga.</p>	<p>Ja ir apzināta vēlme uzlabot attiecības ar citiem cilvēkiem. Vecāku atbalsta grupas var būt ļoti noderīgas cilvēku ar autisma spektra traucējumiem tuviniekiem.</p>
---	---	--	--

<p>Hipnoze</p>	<p>Ar hipnotiskā transā veiktu intervenci, aktivizējot zemapziņas procesu un izmantojot cilvēka pašresursus, tiek ierosinātas pārmaiņas apziņā. Psihes neapzinātajā daļā ir ierakstīta visa cilvēka attīstība no viņa ieņemšanas brīža, problēmu vēsture, to cēloņi, attīstība un pašreizējais rezultāts, kas izpaužas kā konkrēta problēma. Neapzinātie procesi zina adekvātu risinājumu problēmas transformācijai un atrisināšanai. Psihoterapeitiskais process nenotiek apzinātā līmenī, bet izpaužas pozitīvi turpmākajā cilvēka dzīvē.</p>	<p>Hipnoze NEVAR atrisināt problēmas, kuras saistītas ar izmaiņām ģenētiskā vai organiskā līmenī.</p>	<p>Trūkst datu par izmantošanu cilvēkiem ar autisma spektra traucējumiem.</p>
----------------	---	---	---

Mākslu terapijas

Mākslu terapijas (mūzikas terapija, mākslas terapija, deju un kustību terapija, drāmas terapija) izmanto dažādas mākslu metodes, lai sasniegtu psihoterapeitisku mērķi – palīdzētu cilvēkam izpaust viņa domas un jūtas, risinātu viņa dzīves grūtības, veicinātu personības izaugsmi, uzlabotu garīgo veselību. Visas mākslu terapijas metodes var tikt izmantotas darbā ar cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem, taču katrai metodei ir arī savi ierobežojumi.



Vizuāli – plastiskās mākslas terapijā cilvēks tiek aicināts savas domas, jūtas un vajadzības uzzīmēt, uzgleznot, izveidot no māla vai plastilīna, salikt kā kolāžu vai atrast citu piemērotu mākslinieciskās izpausmes veidu. Svarīgs ir gan radošais process, gan rezultāts, gan arī sekojošā saruna ar mākslas terapeitu. Mākslas terapijai var būt dažādi mērķi: gan konkrētu simptomu mazināšana, gan emociju izpausme un regulācija, gan arī sevis apzināšanās un komunikācijas pilnveidošana. Šis terapijas veids ir sevišķi piemērots cilvēkiem, kuri cenšas ar mākslas palīdzību izpaust savas izjūtas. Šī terapija var nebūt piemērota maziem bērniem, bērniem, kam papildus autiska spektra traucējumiem ir arī garīgās attīstības traucējumi, bērniem,

kam vājas smalkās motorikas vai saasināta sensorā jūtīguma dēļ ir nepatika pret darbošanos ar mākslas materiāliem. Jāņem vērā, ka bērniem var būt arī alerģijas pret kādu no mākslas materiāliem.

Mūzikas terapijā tiek izmantoti dažādi muzikālās izpausmes līdzekļi – mūzikas instrumenti, balss, dziedāšana, bieži vien arī kustības. Pasīvā mūzikas terapija ietver mūzikas klausīšanos, aktīvā – mūzikas radīšanu. Mūzikas terapiju lieto bērniem, kuriem ir traucēta valodas, motorikas vai kognitīvā attīstība. Speciālas brīvās improvizācijas metodes palīdz paplašināt viņu kustību koordināciju (kāju, roku un mutes motorās spējas). Var attīstīt lielāku dzirdes uzmanību un sekmēt valodas attīstību. Mūzikas terapija var palīdzēt bērniem ar autiska spektra traucējumiem izprast vokalizācijas izmantošanu komunikācijai (t.i. – bērns saprot, ar kādu nolūku mēs ar skaņām vēršamies cits pie cita). Var būt piemērota arī pavisam maziem bērniem.



Deju un kustību terapija balstās uz principu par psihe un ķermeņa vienotību. Deju un kustību terapijā tiek izmantota deja, dažādi kustību vingrinājumi un spēles, kā arī dažādi rekvizīti (lakati, bumbas u.c.). Deju un kustību terapija palīdz apzināties savu ķermeņa paštēlu, mazināt ķermeņa sasprindzinājumu, veicina emociju apzināšanos un regulāciju, uzlabo komunikāciju. Var būt izmantojama arī ar nerunājošiem bērniem, palīdzot veidot kontaktu caur kustībām. Var nebūt piemērota pavisam maziem bērniem ar autiska spektra traucējumiem.



Drāmas terapija, līdzīgi kā psihodrāma, izmanto teātra metodes, izspēlējot dažādas situācijas. Daudz izmanto roku lelles, pirkstiņlelles, maskas u.c. līdzekļus, kas palīdz iejusties dažādās lomās, izspēlēt un atainot gan situācijas no reālās dzīves, gan izdomātus sižetus. Ļauj bērnam paraudzīties uz savu dzīvi no malas, apgūt jaunus lomu un uzvedības modeļus, trenēties drošā vidē meklēt risinājumus reālām grūtībām. Psihodrāma ir piemērota bērniem, kuri spēj simboliski spēlēties. Nebūs piemērota pavisam maziem bērniem vai bērniem, kuriem ir arī garīgās attīstības traucējumi.

www.eksistencialapsihoterapija.lv
www.psihoterapija.lv
www.privatpsihiatrija.lv
www.martemeeo.lv
www.arttherapy.lv
www.muzikasterapija.lv
www.velki.lv
www.portage.lv
www.autisms.lv

Speciālisti, kas var palīdzēt cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem

Speciālisti	Specialitātes apraksts	Darba metodes
Psihiatrs	Speciālists ar medicīnisko izglītību, kurš ārstē psihiskas saslimšanas. Psihiatrs ir ārsts, kurš uzstāda slimības diagnozi, nozīmē ārstēšanu, nepieciešamības gadījumā izraksta medikamentus. Psihiatrs lemj par ambulatoru vai stacionāru ārstēšanu, kā arī sniedz citas rekomendācijas, kas palīdzētu uzlabot pacienta stāvokli.	<p><i>Izmeklēšana:</i> Anamnēzes ievākšana (saruna ar vecākiem par bērna attīstību, medicīniskas dokumentācijas savākšana par dažādiem izmeklējumiem. Psihiatrs var lūgt vecākiem arī bērna raksturojumu no skolas vai bērnudārza). Bērna uzvedības novērojumi, saruna ar bērnu. Psihiatrs var nozīmēt dažādus medicīniskus izmeklējumus (piemēram, dzirdes pārbaudi, asins analīzes, EEG, lūgt logopēda un psihologa izvērtējumu u.c.).</p> <p><i>Ārstēšana:</i> Ārstēšanas plāna sastādīšana, nozīmējumi pie citiem speciālistiem, medikamenti (vajadzības gadījumā). Arī ārsts var veikt psihoterapeitiskas sarunas gan ar bērnu, gan vecākiem.</p>
Psihoterapeits	Speciālists ar profesionālu izglītību konkrētā psihoterapijas virzienā, kurš veic praktisku psihoterapeitisku darbu. Psihoterapeits pirms kāda psihoterapijas virziena apgūšanas jau ir ieguvis augstāko izglītību psiholoģijā, medicīnā, humanitārajās vai sociālajās zinātnēs. Psihoterapijai ir daudz dažādu virzienu (piemēram, drāmas terapija, psihoanalītiskā terapija, grupu terapija u.c.)	Metodes var būt ļoti atšķirīgas, atkarībā no psihoterapijas virziena (sk. psihoterapijas virzienu aprakstu).
Psihologs	Speciālists ar izglītību psiholoģijā, kurš var strādāt psiholoģiskajā konsultēšanā, veikt intelektuālās un emocionālās sfēras izpēti ar īpašiem testiem, vadīt saskarsmes prasmju treniņu, sniegt psiholoģisku atbalstu	<p><i>Lai veiktu izvērtējumu:</i> Saruna ar vecākiem par bērna attīstību, bērna uzvedības novērojumi, īpaši testi – uzdevumi bērnam, anketas vecākiem.</p> <p><i>Konsultēšana:</i> Izmanto dažādas metodes (saruna, rotaļas, darba lapas, zīmēšana, uzdevumi bērniem u.tml.)</p>

Logopēds	Speciālists ar medicīnisko vai pedagoga izglītību, kurš nodarbojas ar valodas un runas traucējumu novēršanu bērniem un pieaugušajiem. Logopēdijai ir audzinoša nozīme, jo tā sniedz pieresumu indivīda attīstībā, kā arī sniedz atbalstu mācību iestādēm izglītības procesa veicināšanā.	<p><i>Izmeklēšana:</i> Logopēds sākotnēji pēta runas veidu un priekšnosacījumus pareizas runas attīstībai, nosaka traucējumu iemeslus. Traucējumi var būt izrunā, ritmā un runas plūsmā, valodā un tās attīstībā, lasīšanā un rakstīšanā. Var būt arī traucējumi, kas saistās ar psihopatoģiskajām vai psihiatriskajām saslimšanām.</p> <p><i>Terapijas un metožu izvēle:</i> Individuālās terapijas programmu logopēds izveido atbilstoši katra pacienta specifiskajām vajadzībām (piemēram, roku sīkās motorikas, elpošanas, muskuļu vingrinājumi, kognitīvo attīstību veicinoši uzdevumi u.tml.). Logopēds arīdzan sniedz informatīvu atbalstu ģimenēm.</p>
----------	--	--

Audiologopēds	Sertificēta ārstniecības persona vai speciālists ar otrā līmeņa profesionālo augstāko izglītību un maģistra grādu, kurš veic valodas, runas, saziņas spēju izpēti un novērtēšanu, konsultēšanu, logopēdisko rehabilitāciju bērniem un pieaugušiem ar dzirdes un redzes traucējumiem, orāli-faringeālās funkcijas traucējumiem, artikulācijas, tempa/ritma, balss traucējumiem, kā arī pēcinsulta un citiem neiroloģiskas izcelsmes runas vai komunikācijas spēju traucējumiem. Audiologopēds ir logopēds nerunājošiem bērniem, kas meklē alternatīvu saziņāšanās veidu.	<p><i>Konsultēšana:</i> Dzīves anamnēzes ievākšana, runas, balss, valodas un rīšanas funkcionālo traucējumu diagnosticēšana, personas saziņāšanās spēju novērtējums, rehabilitācijas mērķu un programmas izveide. Audiologopēds var lūgt veikt papildus izmeklējumus, ja ir tāda nepieciešamība.</p> <p><i>Metodes:</i> Vingrinājumi un traucējumu koriģēšanas metodes tiek izveidotas atbilstoši personas vecumam un traucējumu smaguma pakāpei un ilgumam.</p>
---------------	---	--

Ergoterapeits	Speciālists ar profesionālu izglītību, kurš strādā ar klientiem visās vecuma grupās. Ergoterapeits palīdz cilvēkiem ar dažādiem kustību traucējumiem, kā arī palīdz trenēt smalkās pirkstiņu kustības, gatavot pirkstiņus rakstīšanai, māca bērnam pašaprūpes iemaņas. Bērniem ar autisma spektra traucējumiem ergoterapeits var palīdzēt arī ar sensorās integrācijas vingrinājumiem.	<p><i>Ārstēšanas procesa struktūra un metodes:</i> Ergoterapija ir vērsta uz zaudēto/traucēto spēju atjaunošanu, izmantojot roku vingrinājumus, sensoro stimulāciju, veicot reālas vai imitētas aktivitātes.</p> <p><i>Papildus sadarbība:</i> Ļoti liela loma ir sadarbībai ar citiem speciālistiem (ārstējošo ārstu, fizioterapeitu u.c.), ģimenes locekļiem, aprūpētājiem, arī brīvprātīgajiem.</p>
---------------	--	--

Mikrologopēds	Speciālists logopēds, kurš specializējies darbam ar pirmsrunas vecuma bērniem (līdz 3 gadu vecumam). Mikrologopēds veicina bērna zīšanu, ēšanu un turpmāko runas mākslu.	<p><i>Izmeklēšana:</i> Pirmsrunas un psihomotorās attīstības izvērtēšana, zīšanas, rīšanas un barošanas traucējumu noteikšana (zīdaiņiem vecumā no 3 nedēļām – 1 gadam), nepietiekamas runas un valodas apguves dinamikas izvērtēšana.</p> <p><i>Metodes:</i> Konsultācijas un individuālas nodarbības, iekļaujot dažādus personas vecumam un traucējumu smaguma pakāpei atbilstošus vingrinājumus un uzdevumus. Rekomendācijas vecākiem un vecāku apmācība turpmākai veiksmīgai bērna runas attīstībai un valodas apguvei, turpmākam ikdienas darbam ar bērnu mājās apstākļos.</p>
---------------	--	---

Rehabilitologs	Speciālists ar medicīnisko izglītību, kas pacientu konsultē, izmeklē un izstrādā viņa rehabilitācijas programmas plānu.	Rehabilitologs strādā ar bērniem un pieaugušajiem, kam ir motorās attīstības traucējumi, stājas traucējumi, muskuļu, kaulu un locītavu problēmas, nervu sistēmas saslimšanas vai ir pārciestas traumas.
----------------	---	---

Osteopāts	Speciālists ar medicīnisko izglītību, kas sniedz konsultācijas, diagnosticē un ārstē dažādas ar muguras un galvas sāpēm saistītas problēmas.	<p><i>Metodes:</i> Darbs notiek diagnosticējot ar rokām, un maigi, nesāpīgi pieskaroties ķermenim ar rokām. Ir plašs manuālo (roku) tehniku arsenāls, tehniku izvēle ir individuāla, to nosaka pacientu vecums, fiziskais un psihoemocionālais stāvoklis. Slimību diagnostika balstās uz pacientu apskati statikā un dinamikā (kustībās), uz palpāciju (roku pieskāriena sajūtu niansēta diagnostika), uz ķermeņa elasticitātes izmaiņu noteikšanu, kā arī uz biomehānisko sakarību noteikšanu. Osteopāts sadarbojas ar citu nozaru speciālistiem, vajadzības gadījumā pacients tiek nosūtīts pie attiecīgā speciālista.</p>
-----------	--	--

Fizioterapeits	Speciālists ar augstāko medicīnisko izglītību, kas parasti strādā, sadarbojoties ar atbilstošās specialitātes ārstu (ģimenes ārstu, ķirurgu, neirologu, rehabilitologu, ergoterapeitu, logopēdu, protēzistu-ortopēdistu). Fizioterapeits strādā ar pacientiem, kuriem ir balsta un kustību aparāta problēmas, sirds un asinsvadu, elpošanas problēmas, kā arī pacientiem, kuriem nepieciešama stājas korekcija.	<p><i>Metodes:</i> Muskulatūras un locītavu fiziskā izmeklēšana, sāpju un fiziskās nespējas cēloņa noteikšana. Saslimšanu un traumu gadījumā veic pacienta rehabilitāciju. Palīdz izveidot rehabilitācijas plānu arī bērnu attīstības problēmu gadījumā.</p>
----------------	---	--

Speciālais pedagogs	Atbalsta personāla speciālists, kurš sadarbojas ar pedagogiem, skolas psihologu, logopēdu, sociālo pedagogu un pašvaldības pedagogiski medicīnisko komisiju.	<p><i>Darbības izpausmes:</i></p> <p>1) Izvērtē sākumskolas skolēnu mācīšanās grūtības un iesaka iespējamās palīdzības veidus, nosaka skolēnu specifisko mācīšanās traucējumu veidu un organizē atbilstošu korekcijas darbu. Ar pamatskolas skolēniem strādā tikai tad, ja skolēnam ir atbilstošs Valsts medicīniski pedagoģiskās komisijas slēdziens par speciālo korekcijas metožu izmantošanas nepieciešamību mācību procesā.</p> <p>2) Organizē individuālas konsultācijas un grupu speciālās korekcijas nodarbības.</p> <p>3) Sniedz konsultācijas skolotājiem un skolēnu vecākiem par skolēnu specifisko mācīšanās traucējumu izraisītām problēmām, savā darbā ievēro konfidencialitāti.</p>
---------------------	--	--

Sociālais pedagogs	Speciālists ar profesionālu izglītību, kurš pārstāv bērna tiesības un rūpējas par to, lai palīdzētu atrisināt sarežģītās situācijas, kurās ir nonācis bērns. Skolās sociālais pedagogs tiek definēts kā atbalsta personāls.	Var palīdzēt bērnam apgūt dažādas sociālās prasmes.
--------------------	---	---

Sociālais darbinieks	Speciālists ar profesionālu izglītību, kas palīdz sarežģītu sociālo problēmu risināšanā cilvēkiem vai ģimenēm. Galvenā nozīme ir sociālajam darbam, ko veic pašvaldību sociālie darbinieki sadarbībā ar citiem sociālā darba speciālistiem un palīdzošo profesiju pārstāvjiem.	Sociālie darbinieki, piesaistot arī citus speciālistus, piemēram, psihologus, strādā, lai palīdzētu ģimenēm un cilvēkiem risināt dažādas krīzes situācijas, nokārtotu sociālos pabalstus, palīdzētu piesaistīt nepieciešamo palīdzību.
----------------------	--	--