

# Savādais ES





Sveiki!

Mani sauc Pēteris. Man ir 12 gadi. Man ir Aspergera sindroms. Tas ir viens no autiskā spektra traucējumu veidiem. Es pats īsti nezinu, ko tas nozīmē. Arī zinātniekiem esot daudz vairāk jautājumu nekā atbilžu. Zinu, ka vārdi "autiskā spektra traucējumi" norāda gan uz manām grūtībām, gan maniem talantiem.

Grāmatās rakstīts, ka autisms biežāk sastopams zēniem (4 zēni : 1 meitene). Līdzīgi ir ar Aspergera sindromu – no 10 bērniem ar Aspergera sindromu, tas ir vidēji 9 zēniem un 1 meitenei.

Katrs cilvēks ar autiskā spektra traucējumiem ir ļoti atšķirīgs. Vienam autisms izpaužas ļoti izteikti, citam var būt tikai atsevišķas autisma iezīmes. Tomēr visos gadījumos grūtības sastopamas līdzīgās jomās – komunikācijā, attiecībās ar apkārtējo pasauli un nepieciešamībā pēc vienveidības.

Autiskā spektra traucējumi nav „slimība”, ar ko saslimst, vai „slikta audzināšanas” vaina. Es tāds esmu jau piedzimis.

## MAN IR ĪPAŠAS INTERESES



Kad man bija trīs gadi, mani visvairāk interesēja sarežģītas tēmas, piemēram, anatomijas grāmatas. Mani ļoti aizrāva asinsvadu sistēma, nervu sistēma un smadzenes. Mamma un tētis par mani brīnījās, arī citi cilvēki brīnījās. Viņi vēlējās, lai es labāk spēlētos ar citiem bērniem, bet mani interesēja tikai cilvēka anatomija. Es neko nevarēju darīt – interesēja un viss.



Katram ir savas intereses. Man tās var būt mazliet neparastākas nekā citiem vienaudžiem, jo es pievērsu uzmanību citām lietām. Arī atceros informāciju es citādi. Man patīk dažādi fakti un attēli ar smalkām detaļām. Tāpēc es mīlu enciklopēdijas.



Pieņem mani! Es neesmu savāds – es esmu citāds! Pieņem to, ka es daudz runāšu par sev interesējošām tēmām. Pieņem to, ka es reti interesēšos par tavām interesēm, bet es esmu gatavs mācīties: lai veidotu labas attiecības ir svarīgi ne tikai runāt par sevi un savām interesēm, bet klausīties arī tevi. Lūdzu man par to atgādini.



## MANAS SMADZENES INFORMĀCIJU APSTRĀDĀ CITĀDI



Oli cilvēki saka, ka es esmu ļoti vērgs – varu uzreiz ieraudzīt sīkas detaļas, un pat pēc ļoti ilga laika atceros, kā izskatījās teļa, kurā esmu bijis agrāk (un reizēm mani kaitina, ja lietas vairs neatrodas vecajās vietās). Ievēroju un atceros pat plaisas sienās. Iespējams, ka citi bērni tādām detaļām pat nepievērš uzmanību. Savukārt varu neievērot un uzreiz aizmirst cilvēku sejas, vārdus un to, ko viņi man teica.



Manas smadzenes informāciju apstrādā savādāk. Es labāk uztveru redzes, nevis dzirdes informāciju. Man ir grūti saredzēt bildi kopumā, bet detaļās es varu būt perfekts. Pat dažādas sajūtas (redzes, dzirdes, smaržas, garšas un taustes) es izjūtu citādāk.



Es labprāt gribētu līdzināties citiem cilvēkiem, bet es esmu tāds, kāds es esmu. Veidu, kā darbojas manas smadzenes, es nevaru izmainīt. Pamēģini ieraudzīt pasauli ar manām acīm!

## MAN IR GRŪTĪBAS SAPRAST VALODU



Ja skolotāja saka: "Paskatieties uz to, ko es rakstu!" vai: "Paskatieties tur!", es dažkārt apmulstu. Es nesaprotu, vai man arī ir jāskatās un uz ko tieši man ir jāskatās. Klasesbiedri stāsta man kaut ko ļoti ātri, un ik pa laikam man ir grūti saprast, ko viņi saka, kā arī grūti sekot sarunai, ja apkārt ir daudz cilvēku, vai apkārt ir trokšņi.



Man ir grūti saprast tavu valodu, žestus, mīmiku, balsis intonācijas, īpaši tad, ja tu runā ļoti ātri un gariem teikumiem, kā arī tad, ja tu lieto svešvārdus un vārdus pārnestā nozīmē (vārdus taču nepāmesā, vai ne?). Man ir grūti saprast jokus, kā arī atšķirt jokus no īstenības.



Lūdzu, runā ar mani vienkāršos teikumos! Sarežģīto vārdu vietā lieto man viegli saprotamus vārdus! Būtu labi, ja tu izteiktos skaidri, nepārprotami un laipni. Lūdzu pārliecieties, vai es sapratu tēvis teikto, jo dažkārt, ja man prasi, vai es sapratu, es saku: „jā”, bet īstenībā nesapratu.



## MAN PATĪK ATKĀRTOT VĀRDUS VAI ARĪ TEIKUMUS VAIRĀKKĀRTĪGI



Vārdus, kas man šķiet interesanti un saistoši, es mēdzu atkārtot vairākas reizes. Mani interesē neparasti vārdi, dažreiz arī pats saku tādus vārdus, kādu vispār nav. Dažreiz mēdzu atkārtot tikko vai agrāk dzirdētu zilbi, vārdu vai teikumu, piemēram: „Paņem pildspalvu un uzraksti risinājumu”.



Mani ļoti interesē, kā veidojas grūtie un sarežģītie vārdi krievu vai angļu valodā. Man patīk, kā skan šie vārdi.

Kopš bērnības man vēl ir saglabājusies eholālīja (skaņu, vārdu atkārtošana). Es atkārtāju vārdus un teikumus, kad man tie šķiet interesanti. Dažkārt, kad es tos atkārtāju, man uzreiz kļūst daudz saprotamāks, kas man tagad ir jādara. Mana mamma teica, ka bērnībā es atnācu mājās no bērnudārza un bieži vien dažādās balsīs runāju bēmu un audzinātāju teikto, un vienreiz es dusmīgā balsī teicu: „Ja tu mani neklausīsi, iesi stāvēt kaklā”. Es domāju, ka kaut kas nav kārtībā, jo kaklā jau neviens nestāv. Es nepazīnu vārdu “kakts”.



Palūdzu, lai es tā nedaru! Pajautā, vai man ir kaut kas nesaprotams. Pasaki man, ja būbinu par skaņu. Lūdzu pieņem, ka man dažreiz (nu jau arvien retāk) ir vēl arvien vērojama eholālīja.



## MAN NEPATĪK SKATĪTIES CILVĒKIEM ACĪS



Esmu ievērojis, ka daudzi mani klasesbiedri, mani uzrunājot, mēģina man skatīties acīs, bet es tā nevaru, jo man nepatīk tā darīt. Arī skolotāja, sarunājoties ar mani, skatās man acīs.

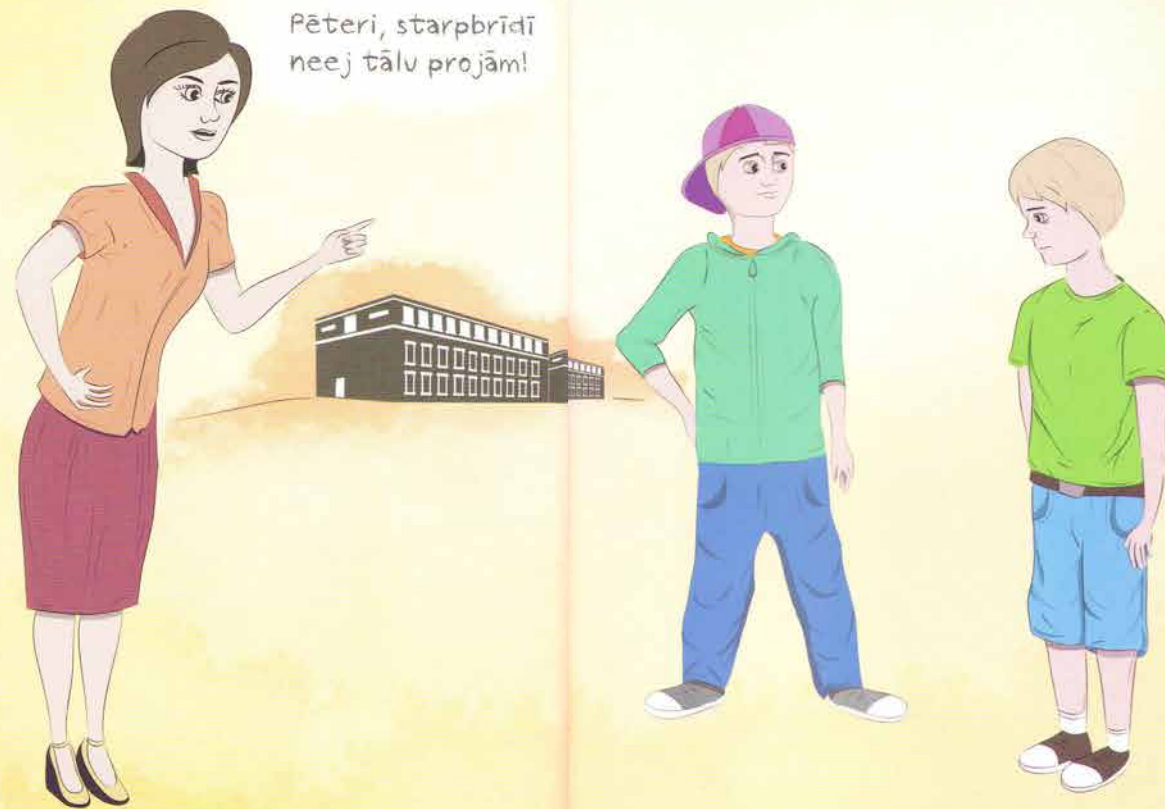


Es nezinu, ko var gaidīt no cilvēka, kas mēģina ar mani runāt, tāpēc es izvairos no acu kontakta. Man svarīgākas var šķist citas cilvēka sejas detaļas- mute, auss, rievās sejā, iespējams, kāda pumpiņa vai dzimumzīme. Ja teikšu pavisam godīgi, tad man labāk patīk skatīties uz priekšmetiem, nevis cilvēkiem.



Lūdzu, turpini ar mani runāt! Ja neskatos tev acīs, lūdzu, nedomā, ka nevēlos ar tevi sazināties, ka esmu iedomīgs vai blēdīgs. Nē, man nepatīk skatīties acīs un ir drusciņ bail. Lūdzu, nekautrējies man atgādināt: „Pēteri, skaties uz mani!”

Pēteri, starpbrīdī  
neej tālu projām!



## SAUC MANI VĀRDĀ



Ja skolotāja vai klasesbiedri vērsas pie manis un saka, lai nāku, vai ko izdaru, es varu to arī neuztvert, ja viņi nenosauc manu vārdu. Ja jūsi skatāties uz mani, iespējams, ka es uz jums neskatos.

“Nāc šurp! Nāc!” skolotāja sauc mani.

“Pēteri, nāc šurp!”

“Ak, tas bija domāts man?” brīnās Pēteris.



Man dažkārt ir grūti atšķirt, kad teiktais ir domāts man, kad – kādam citam vai visiem. Man dažkārt ir grūti atšķirt svarīgo no mazāk svarīgā.



Uzrunājot mani, sauc mani vārdā! Lūdzu, pārlicinies, ka es sapratu man teikto un pratu atšķirt, ka visiem teiktā informācija attiecas arī uz mani. Lūdzu, pieņem, ka ne vienmēr es reaģēšu uz tevis teikto ar pirmo reizi.

## ES LABPRĀTĀK SPĒLĒJOS VIENATNĒ, NEVIS AR CITIEM



Kad man bija 6 gadi, es sāku nopietni interesēties par putniem. Es pazīstu gandrīz visus pasaules putnus. Man pašam arī ir daudz dažādu mazu plastmasas putniņu, ko es jums ar lielu prieku rādu, bet nevienam negribu dot. Cilvēki dažkārt par mani smejas un saka, ka 12 gadus ar mantām vairs nespēlējas, tomēr man ir stāsts par katru putnu. Ja kāds grib paņemt manus putnus rokās, es kļūstu nikns, jo putniem nepatīk, ja viņus aiztiek. Es bieži vien apsēžos viens pats un spēlējos vienatnē.



Man ir ļoti svarīgas manas intereses. Ja godīgi, es jūtos drošs, ja mani putni ir man līdzī uz skolu. Es ļoti interesējos par putniem. Man nepatīk ar kādu dalīt rotaļlietas, jo neesmu pārliecināts, vai saņemšu tās atpakaļ. Es protu spēlēties tikai tā, kā protu, toties es zinu daudz informācijas.



Esi pacietīgs, ja stāstu tev par putniem! Pajautā, vai drīkstī rotaļāties kopā ar mani un kā! Iespējams, es palēnām iemācīšos saspēlēties ar tevi, ja mēs pirms tam vienosimies par spēles noteikumiem. Priecāšos, ja pajautāsi, kas tie ir par putniem. Priecāšos, ja nesmiešies par mani. Tu taču esi ievērojis, ka es par tavām interesēm nekad nesmejos.



## MAN PATĪK STARPBRĪŽOS BŪT KLASĒ



Kad visi klasesbiedri starpbrīdī skrien ārā spēlēties, es labprāt palieku klasē un ar vislielāko prieku skatos savus putnus vai spēlēju telefonā spēlītes. Man nepatīk starpbrīdī būt gaitenī, jo tur nav ko darīt un ir tik skaļi, ka man ir jātur ciet ausis un bieži sāk sāpēt galva.



Lūdzu saproti, ka man starpbrīdī nav viegli trokšņa dēļ un tādēļ, ka es nezinu, ko darīt. Zini, es labprāt gribētu sarunāties starpbrīžos ar citiem skolēniem, bet es īsti nezinu, par ko lai runāju. Lūdzu uzsāc sarunu ar mani. Es varu būt interesants sarunu biedrs, bet pašam uzsākt sarunu man ir grūti.



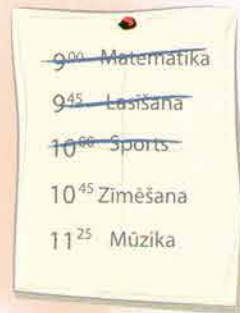
Nebrīnies, ja ienākot starpbrīdī klasē ieraudzīsi, ka esmu apsēdies uz grīdas un vēroju savus putnus. Man patīk skatīties uz putniem no augšas, no sāniem. Man ir komfortabli (es gan īsti nezinu, ko tas nozīmē, bet esmu dzirdējis, ka cilvēki tā saka) sēdēt uz grīdas.



## MAN IR SVARĪGI ZINĀT, KAS KAM SEKOS



Man ir svarīgi zināt dienas plānu un mācību stundu kārtību. Man nepieciešams rūpīgi sagatavoties pārmaiņām. Ja nenotiek kāda stunda, man ir svarīgi zināt, kas būs tās vietā un kāda būs secība pēc tam. Ja dienas plānā ir izmaiņas un es to nezinu, es varu justies apjukis un bēdīgs. Tas mani rada trauksmi. Man ir svarīgi, lai es saprotu, kas pašlaik notiek, cik ilgi tas būs un kas būs tālāk. Es gaidu to stundu, kas ir rakstīta manā dienas plānā. Ja stunda nenotiek, esmu bēdīgs, varbūt arī nedaudz agresīvs. Dažkārt man ir svarīgi vairākkārtīgi pārprasīt, kāda būs nākamā stunda.



Man patīk lietas veikt konkrētā secībā. Man patīk, ja zinu, kas notiks tālāk, bet jūtos ļoti slkti, varbūt pat kļūstu agresīvs, ja nezinu, kas mani sagaida, vai arī ja ierastā kārtība tiek izjaukta, bet es tam neesmu sagatavojies. Piemēram, ja ir paredzēta latviešu valoda, bet tās vietā ir sports, man ir grūti „pārslēgties”. Man ir daudz vieglāk, ja mani sagatavo pārmaiņām. Vislabāk es saprotu, ja man skaidro vizuāli, piemēram, ar zīmējumu un tekstu vai bildi un rakstītu vārdu. Man ir jāzina, kāpēc kaut kas tiek mainīts. Man ir vajadzīga drošības izjūta.



Pastāsti man par gaidāmajām pārmaiņām! Man ir vajadzīga drošības sajūta. Un tu jau zini, ka man ir svarīga rutīna (veikt zināmas lietas zināmā kārtībā). Ja rutīna mainās, man var būt ļoti grūti. Būšu tev pateicīgs, ja ziņosi man savlaicīgi par pārmaiņām. Ja nenotiek kāda stunda vai gaidāmas citas pārmaiņas, paziņo man par tām un, lūdzu, paskaidro, kāda būs secība pēc tam.



## MAN VAR BŪT PANIKAS LĒKMES

Skolotāja teica, ka šodien zīmēsim ziemas priekus- t.i. katrs var zīmēt to, ko var darīt ziemā. Es paņēmu krāsas un sāku zīmēt. Es gan no sākuma tā īsti nezina, ko lai zīmē, bet tad zīmēju to pašu, ko mans blakussēdētājs. Pēkšņi noskanēja zvans, kam vajadzēja skanēt tikai pēc 20 minūtēm. Man sākās panikas lēkme.



Ja man ir panika, man ir grūti saprast valodu. Mirkļos, kad nesaprotu, ko man saka, vai arī ja gaidu vienu, bet notiek kaut kas cits, nezinu, kas man jā dara. Paniku mani var izraisīt kas straujš, neparedzēts un negaidīts, tad, ja nezinu, kas man tagad jā dara.



Es būtu ļoti pateicīgs, ja tu man šajā mirklī palīdzētu, piemēram, uzzīmētu un izskaidrotu situāciju, atkārtotu to, ko teici, tiem pašiem vārdiem, tikai drusciņ lēnāk, pievestu pie dienas plāna un parādītu, kas sekos turpmāk. Konkrētajā situācijā tu varētu teikt – Pēteri, tantiņa kļūdjās, piezvanīja zvanu nepareizā laikā. Zvanam jābūt 12.40., bet zvanīja 12.20. Kļūda!

## ES VIEGLĀK UZTVERU TO, KO REDZU



Man ir svarīgi, lai to, ko stāsta skolotāja un klasesbiedri, es varētu arī redzēt vizuāli – fotogrāfijās, attēlos, zīmējumos, varbūt interaktīvajā tāfelē vai citos uzskates materiālos. Man stundā var aizmirsties, kas man tagad jā dara. Skolotāja saka, kas mums ir jā dara, bet es to ļoti ātri aizmirstu.



Vizuālais plāns man palīdz sekot dienas notikumiem, arī samazina trauksmes izjūtu, dod pārliecību un drošības sajūtu. Īpašās situācijās pieaugušie var pievērst manu uzmanību dienas plānam, sākot: "Plānā ir..." Dienas plāns man palīdz arī izvairīties no vairākkārtējiem jautājumiem par dienā veicamām darbībām.



Runājot ar mani, rādi arī paskaidrojošu zīmējumu vai fotogrāfiju! Lūdzu, nekautrējies man prasīt par šodienas plāniem. Ja tu man prasi, ko es darīju vakar, vari atgādināt, lai atveru vakardienas plānu, jo man ir grūtības atstāstīt bez uzskates materiāliem. Tu jau zini, ka mani interesējošās lietas varu stāstīt un atstāstīt vēl un vēl bez jebkādas uzskates.



## STUNDĀS MAN LABI PALĪDZ DARBA PLĀNS



Man ir daudz vieglāk, ja man ir mans darba plāns. Man ir svarīgi zināt, kas un kad notiks. Ja mans plāns ir aizmirsies mājās, tad, iespējams, ka skolā esmu satraucies.



Plāns man palīdz saprast, ko man vajadzētu darīt, cik daudz vēl ir darba, kā arī kādā secībā vajadzētu darbus veikt. Plāns parāda to, kas būs jā dara pēc tam, kad darbs būs pabeigts.



Tu vari man palīdzēt izveidot dienas plānu. Lūdzu atgādināni man par plānu. Iespējams, ka tāds plāns var noderēt arī tev pašam.



## ATPAZĪSTU VĀRDUS TEKSTĀ, BET DAŽKĀRT NESAPROTU IZLASĪTO



Es varu izrunāt visus vārdus, tomēr vairākiem vārdiem zinu nozīmi, ja tie ir teikti konkrētā teikumā, piem. *Colgate* ir viena no visvairāk reklamētām zobu pastām. Ja man parādīs vārdu *Colgate* un prasīs, kas tas ir, teikšu, ka *Colgate*. Ja man prasīs, kādas zobu pastas es zinu, vai kādu es pats lietoju, man neienāks prātā pateikt *Colgate*.



Es visu uztveru vizuāli un ar citām maņām. Es spēju pat atkārtot garus reklāmas saukļus, taču ne vienmēr izprotu, kas tas ir par produktu, kad ar mani par to runā.



Lūdzu, palīdzi man saprast attiecīgā vārda nozīmi, atrast sakarību starp priekšmetu un tā nosaukumu, piemēram, *Colgate* – tā ir zobu pasta, ar ko tu tīri zobus.

Pasaule mēdz  
apgriezties otrādi...



## ES NESAPROTU JOKUS



Ja kāds smaidīdams saka: "Pēterī, šodien stundas notiks līdz deviņiem vakarā," – es sāku uztraukties, jo manā kalendārā rakstīts, ka stundas būs tikai līdz trijiem. Es uztraucos, iespējams, kļūstu agresīvs, bet man neienāk prātā, ka smaidis varētu nozīmēt to, ka tu pajokoji. Pārējie bērni skatās uz mani un smejas, bet es esmu satraucies – nezinu kā rīkoties, jo teicu mammai, ka būšu mājās 15.49.



To, ko man saka, es uztveru tiešā nozīmē. Nespēju pateikt, ka īsti nesapratu man teikto.



Ja tu vēlies ar mani jokot, lūdzu, saki, ka tas ir joks. Ja es saku joku un tu to nesapрати, lūdz, lai pasaku joku vēlreiz. Nekautrējies teikt, ka mans joks nav smieklīgs vai nav piemērots un ir nevietā, jo tu jau tagad zini, ka mani ir „grūtības ar jokošanu”.

## MAN IR GRŪTI IESAISTĪTIES SARUNĀ PAREIZĀ LAIKĀ



Mēdz gadīties, ka es runāju reizē ar skolotāju vai klasesbiedru, vai runāju, nemitīgi viņus pārtraucot. Tad, kad skolotāja vai klasesbiedrs apklust, iespējams, es arī apklustu. Kad viņi sāk runāt, es arī sāku. Iznāk jocīgi. Tas, protams, tā nav vienmēr, bet dažreiz tā tiešām gadās. Man ir vieglāk runāt nekā klausīties sarunas partneri. Grūtāk man ir runāt pa telefonu, jo man sajūk, kad ir jāklausās un kad ir pašam jārunā.



Man ir grūti ievērot sarunā rindas kārtību. Es nesaprotu to, ka es nevaru runāt vienlaikus ar otru cilvēku. Man ir grūti mainīt sarunas tēmas, t.i. grūti „pārslēgties” no tēmas uz tēmu. Iespējams, ka tu sāki jau nākamo tēmu, bet es vēl runāju par iepriekšējo jautājumu.



Pasaki man, lai es nerunāju reizē ar tevi. Pieņem, ka man ir grūti iesaistīties sarunā pareizā laikā. Lūdzu, nesmejies par mani, ja tu runā par vienu tēmu, bet es vēl arvien par iepriekšējo tēmu. Ja es runāju par tev neinteresējošu tēmu, lūdzu, pasaki, lai runājam par kaut ko citu, jo es pēc tavas sejas izteiksmes nevaru pateikt, vai tevi interesē tas, ko saku, vai nē.



## MAN IR GRŪTI KOMENTĒT CITA TEIKTO



Skolotāja dažreiz liek komentēt kāda teikto, piemēram, „Pēteri, vai tas, ko teica Jānis ir pareizi? Ko tu varētu piebilst?” Šādās situācijās es esmu samulsis un īsti nezinu, ko lai tagad daru vai saku. Es saku: „Nezinu”.



Man ir grūtības domāt par to, ko otrs cilvēks ir pateicis. Vēl grūtāk man ir analizēt otra teikto un izpaust savu viedokli. Man ir vieglāk klausīties man interesējošas tēmas.



Izskaidro man vēlreiz kāda izteikto domu! Lūdzu, dari to vienkāršākiem vārdiem. Lūdzu, pasaki, ko tu gribi no manis dzirdēt. Saki to konkrēti, kā arī skaidrā valodā, bez zemtekstiem (es nezinu, ko tas nozīmē).

## ES NEKLAUSOS TAJĀ, KO MAN SAKA CITI



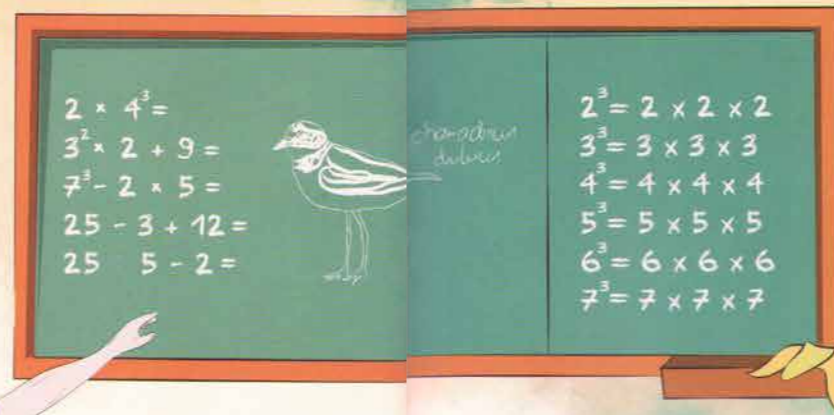
Skolotāja man saka, lai es kaut ko izdaru, bet es tajā neklausos. Es dzirdu, bet neklausos konkrētā mirklī. Iespējams, ka pašlaik es dzirdu kā tikšņ pulkstenis, bet nedzirdu, ko man saka. Dažreiz ir tā, ka es īsti nezinu, ko man pašlaik ir jāklausās.



Es nesaprotu, kā izturēties dažādās situācijās.



Lūdzu, atgādināni man, ka vajag klausīties, ko saka otrs cilvēks! Klausīšanās ir tikpat svarīga kā runāšana.



## ES DAUDZ RUNĀJU PAR LIETĀM, KAS MANI INTERESĒ



Es pazīstu gandrīz visas zināmās putnu sugas. Zinu arī to nosaukumus latīņu valodā. Šādi es sāku mācīties arī krievu valodu un angļu valodu. Esmu aizvainots, ja mani neklausās vai saka: "Pēteris atkal runā par saviem putniem." Arī skolā stundā es gribu skolotājam stāstīt par putniem, bet visa klase smejas un skolotāja saka: "Tagad ir matemātika." Viņa saka, ka matemātikā jārunā par matemātiku.



Es stāstu citiem cilvēkiem par putniem, bet aizmirstu pajautāt, vai viņus tas interesē. Es varu stāstīt ilgi un daudz, bet nevaru "saredzēt", vai mani klausās vai ne. Es gribu sarunāties un draudzēties ar citiem, bet es runāju par to, kas mani interesē un to, ko zinu vislabāk. Man ir svarīgi neaizmirst kaut ko pateikt.



Tu mani ļoti iepriecināsi, lūdzot pastāstīt par putniem. Tomēr, ja tam nav piemērots brīdis, lūdzu, tā arī man pasaki! Pasaki, kad mēs varētu runāt par putniem. Iesaisti mani sarunās arī par citām tēmām.

## MAN IR GRŪTĪBAS IZPRAST VIENAUDŽU GRUPAS NOTEIKUMUS UN CITU CILVĒKU UZVEDĪBU



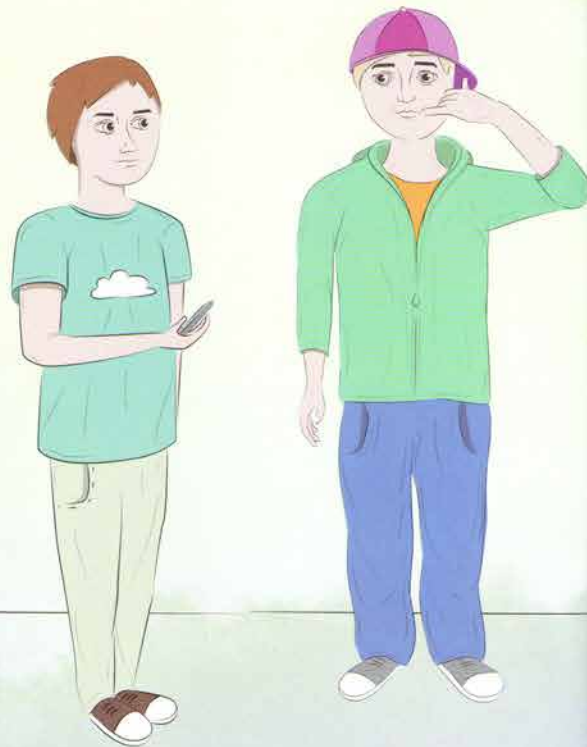
Klasesbiedri un skolasbiedri dažreiz mani izsmej, līdzko rīkojos pretēji pieņemtajām sociālajām normām. Ja ir liels troksnis, es aizspiežu ciet ausis, ja ir kāda smarža vai smaka, es taisu ciet degunu. Ja es esmu kaut ko pārpratis vai uztvēris nepareizi, arī tad par mani smejas.



Man ir savdabīga valodas uztvere un sociālo normu izpratne, tāpēc es ne vienmēr rīkojos tā, kā sabiedrībā pieņemts.



Mīļie klasesbiedri un skolotāji, lūdzu, centieties mani saprast un palīdziet rīkoties pareizi!



## CITI APGALVO, KA MAN NEESOT TAKTA IZJŪTAS



Es gan īsti nezinu, ko tas nozīmē. Es saku to, ko domāju, piemēram, ja man nepatīk kāda džemperis, es tā arī saku: "Tev ir nesmuks džemperis." Man, piemēram, nepatīk oranža krāsa, jo oranžā krāsā ir apelsīni, bet es apelsīnus neēdu, jo tie ir skābi, tāpēc man nepatīk džemperī vai bikses, kas ir oranžā krāsā. Man neienāk prātā, ka cilvēks var uz mani apvainoties vai arī viņam sāp, ja es tā saku. Ja cilvēks smird pēc ķiplokiem, es viņam prasū, vai viņš gadījumā nav ēdis ķipokus.



Es neprotu mānīties. Es saku to, ko domāju. Man jānācās, ka ir informācija, ko vajag paturēt pie sevis, un jānācās atšķirt, ko vajag un drīkst teikt.



Mēģini man piedot un neapvainoties! Ja ir lietas vai notikumi, par kuriem tu nevēlies, lai tos nejauši uzzina citi, pasaki man, ka nevēlies, lai stāstu! Atgādini man, ja rīkojos nepieklājīgi vai netaktiski.



## MAN IR GRŪTI LŪGT PALĪDZĪBU



Ja es nespēju kaut ko izdarīt, es nevienam nelūdzu palīdzību. Man tas vienkārši var neienākt prātā. Man patīk, ja viss izdodas ar pirmo reizi. Es varu būt nepacietīgs, ja man kaut kas neizdodas. Dažreiz kļūstu dušmīgs, ja man palīdz veikt lietas, ko pats varu izdarīt ļoti labi.



Es neiedomājos lūgt palīdzību, jo man šķiet, ka apkārtējie tāpat visu zina un redz.



Priecāšos, ja tu man palīdzēsi tikt galā ar grūtībām. Pamudini mani lūgt palīdzību! Lūdzu, paprasi, vai man vajag palīdzību, jo dažreiz palīdzība man nav vajadzīga.



## MAN IR GRŪTI AIZSTĀVĒT SAVU VIEDOKLI



Man nekad nav patīcis, ka mans solabiedrs mūsu kopīgajās blēņās vaino tikai mani. Piemēram, tualetē uz grīdas ir izliets ļoti daudz ūdens (tualetes pludo). Skolotāja prasa, kas to izdarījis. Mans klasesbiedrs, kuru es saucu par draugu, saka, ka to izdarīju es, taču es to neesmu darījis, bet man ir grūti kādu pārliecināt. Mani bieži vaino citu vietā, jo es nemāku sevi aizstāvēt.



Man ir grūti pastāstīt to, kas notiek vai kas noticis, tāpēc mēdz būt situācijas, kad tieku sodīts cita vietā. Man ir grūti aizstāvēt savu notikuma versiju vai savu viedokli, jo domāju, ka skolotāja tāpat to zina.



Ja zini, kāpēc radās kāda nepatīkama situācija, palīdzi man to izskaidrot skolotājam! Lūdzu, aizstāvi mani. Zini, es tā īsti neprotu mānīties. Es zinu, ka mānīties ir slikti, un es saku taisnību.

## DAŽKĀRT IZSKATĀS, KA NEGRIBU IZPILDĪT LŪGUMU



Skolotāja dažreiz man lūdz kaut ko izdarīt, bet es uz to nereaģēju.



Lai gan dažkārt izskatās, ka es negribu izpildīt lūgumu, patiesībā es to nespēju. Reizēm es nereaģēju uz teikto, jo neesmu sapratis, ko man saka.



Tu vari man palīdzēt to izdarīt. Divatā darboties ir labāk nekā vienam. Pārliecinies, vai es esmu sapratis, ko no manis sagaida. Pasaki to vēleiz, vienkāršāk. Ja es nesaprotu, kā kaut kas jādara, tu vari man palīdzēt.



PĒTERI, lūdzu,  
piecelies un atnes  
savu burtnīcu!



## MAN ATSEVIŠKĀS SITUĀCIJĀS IR VAJADZĪBA PĒC PIEAUGUŠĀ VAI CITA BĒRNA ROKAS



Mēs visa ģimene sēžam pie galda un ēdam vakariņas. Es gribu dzert sulu, kas ir stikla krūzē man tieši priekšā uz galda. Es neleju pats, bet, pēkšņi paņēmis mamma roku, stiepju to krūzes virzienā, lai viņa man ielej glāzē. Vecāki man atkal atgādina, ka man taču jau ir 12 gadi. Es zinu, ka man ir 12 gadi, bet es gribu, lai man palīdz.



Es dažkārt nespēju izdarīt šķietami vienkāršas lietas patstāvīgi. Man ir bail kļūdities, tāpēc satveru pieaugušā roku un parādu, ko vēlos. Tā es gūstu apstiprinājumu, ka mani mīl, par mani rūpējas un esmu drošībā.



Ja tev tas nesagādā grūtības, palidzi man! Ja nevēlies to darīt, paskaidro, ka es pats to varu paveikt tikpat labi kā tu! Atgādini, lai lūdzu tavu palīdzību, jo tu taču nezini, ko es domāju konkrētā situācijā un kādas pašlaik ir manas vajadzības.



## LAI LABĀK KAUT KO SAPRASTU VAI APĢŪTU, MĒDZU CILVĒKIEM PIESKARTIES



Ja manam tētim nav ūsu, bet uz ielas redzu vīrieti ar ūsām, varu pieiet klāt un pataustīt viņa ūsas. Man par to daudreiz ir aizrādījuši gan vecāki, gan skolotāji. Es zinu, ka 12 gados tā neklājas darīt, bet dažreiz man tā sanāk.



Pieskaroties cilvēkam, es iemācos un uzzinu daudz jauna, ar ko līdz šim neesmu saskāries. Dažreiz mana rīcība ir pēkšņa, lai gan zinu, ka tā nav labi darīt.



Ja kādreiz tev negaidīti pieskaros, paskaidro man, ka tā nevajag darīt!



## ES NEJŪTU CITU CILVĒKU PRIVĀTO TELPU



Dažkārt skrienot pa gaiteni, es varu kādam uzskriet virsū. Es neiedomājos, ka citiem bērniem tas var būt nepatīkami. Ja manā vietā kāds ir iesēdies, iespējams, ka es varu viņam iesēsties klēpī vai mēģināt nogrūst viņu no krēsla. Man aizmirstas pateikt: „Lūdzu, palaid mani”. Iespējams, ka sarunas laikā stāvu savam sarunas biedram pārlietu tuvu. Es pat neievēroju, ka viņš visu laiku cenšas atkāpties soli atpakaļ.



Es nesaprotu, ka tā darīt nav labi. Es nejūtu citu cilvēku privāto telpu. Man ir grūti iedomāties, kā jūtas citi cilvēki. Man pašam nepatīk, ja kāds pienāk pārāk tuvu, tomēr pats tā mēdzu darīt – neievērot otra cilvēka privāto telpu.



Aizrādi man, lai es tā nedaru! Pasaki, ko tu domā un kā tu jūties.

## MAN IR GRŪTI SAPRAST CITU EMOCIJAS



No rīta es negribēju iet iekšā garderobē, jo mani klasesbiedri tur grūstījās un kļūgāja. Es nevarēju saprast, vai viņi par kaut ko dusmojas? Vai tomēr jokojas? Drošības dēļ es paliku stāvēt ārpusē, kamēr viņi aizskrēja. Tā es nokavēju stundu.



Man ir ļoti grūti saprast, kā jūtas citi cilvēki. Vai viņi dusmojas vai jokojas? Vai skolotāja ir dusmīga uz mani, vai vienkārši nogurusi? Es neatšķiru ironiju no nopietnas runāšanas. Man ir grūti saprast sejas izteiksmes, žestus un balsis intonācijas.



Pasaki man tieši un skaidri, kā tu jūties. Paskaidro arī, kā jūtas citi, un kāpēc viņi rīkojas tādā veidā.

Nesaprotu cilvēku žestus un mīn



## MANI SMIEKLI UN ĶĪKINĀŠANA DAŽREIZ IR NEVIETĀ



Mans klasesbiedrs aizkērās aiz krēsla, nokrita, stipri sasīta kāju, bet es sāku smieties. Man tas izskatījās smieklīgi.



Es nenovērtēju, kad situācija ir nopietna. Mēdzu smieties nevietā. Zini, es mēdzu smieties, kad esmu satraucies. Iespējams, arī tad, kad īsti nezinu, kā konkrētā situācijā vajadzētu rīkoties.



Aizrādi man, ka nopietnā brīdī smieties nedrīkst! Aizrādi man, ja smejos situācijā, kas nav smieklīga. Saproti, ka es nesmejos par tevi un neizsmeju tevi. Paskaidro man, ja kāds cilvēks ir sāpināts vai apbēdināts (es pats varu to arī nepamanīt).



## MAN IR GRŪTI PARĀDĪT TO, KĀ JŪTOS



Zinu, ka citiem bērniem un pieaugušajiem pēc sejas izteiksmes var saprast, kā viņi jūtas, bet man ir pretēji. Iespējams, ka esmu ļoti satraucies, bet man sejā ir smaids vai arī gluži pretēji – esmu priecīgs, bet manā sejā tas nav redzams.



Es neizmantoju žestus un nerādu dažādas sejas izteiksmes. Man ir grūti nosaukt vārdā emocijas. Man ir grūti saprast, kā tu jūties. Arī pašam ir grūti izskaidrot, kā jūtos es pats.



Atceries, ka manas izrādītās emocijas var būt pretējas manām iekšējām emocijām! Labāk pārjautā man, kā es jūtos! Lūdzu pajautā, kāds es esmu – priecīgs vai bēdīgs, vai varbūt dusmīgs. Lūdzu atgādini man par acu kontaktu un „sejas mīmikas” skaidrojumu.



## ES DAŽKĀRT IZSKATOS VIENALDZĪGS



Man bija dzimšanas diena. Es aiznesu uz skolu cepumus un konfektes. Es sarūgtināju savus dzimšanas dienas viesus – klasesbiedrus, jo pat nepaskatījos un neattaisīju dāvanu. Es gaidīju dāvanā grāmatu, bet man uzdāvināja iesaiņotu dāvanu, kas pārsieta ar zilu lentu ar oranžām maliņām (man nepatīk oranža krāsa un es to jau vienreiz teicu). Klasesbiedri teica: "Pēteri, daudz laimes dzimšanas dienā"! Es zināju, ka man jāsaka „paldies”, bet es tā nedarīju. Es gaidīju grāmatu, nevis dāvanu. Es biju bēdīgs. Labi, ka skolotāja pienāca man klāt un prasīja, vai drīkst palīdzēt atvērt dāvanu. Un tur bija grāmata – jaunākā enciklopēdija par putniem. Cik es biju laimīgs!



Jaunas lietas dažkārt mani biedē, es nevaru tās uzreiz paņemt rokās, apskatīt. Ja man kaut kas nepatīk, es to nevaru pieņemt. Man ir grūti iedomāties, kas ir aiz tā, ko pašlaik neredzu.



Saprosti mani: man ir vajadzīgs ilgāks laiks, lai novērtētu lietas. Neapvainojies, ja izturos savādāk, nekā tu esi gaidījis konkrētā situācijā.



## ES LIELĀ UZTRAUKUMĀ MĒDZU KOST SEV ROKĀ VAI „PLIVINĀT” ROKAS



Mēdz būt situācijas, kad es sadusmojos vai ļoti uztraucos un tad ļoti retos gadījumos, bet tomēr mēdzu kost sev rokā. Tas notiek spontāni. Es nezinu, kā tikt galā ar satraukumu. Dažreiz, ja esmu priecīgs, vai tad, ja notiks man patīkama nodarbība, vai esmu saņēmis labu atzīmi, es varu plivināt rokas.



Dusmu mirkļos es dažreiz sevi nekontrolēju. Arī prieka mirkļos manas kustības var būt spontānas.



Ļauj man nomierināties! Dusmas pāries. Noskaidro, kas izraisīja manas dusmas. Lūdzu, nesmeļies, kad plivinu rokas. Labāk atgādini man: „Rokas”!



## VARU SIST PLAUKSTAS, ŠŪPOTIES UZ PRIEKŠU VAI SĀNIEM, VARU „RŪKT” UN TEIKT KĀDAS JOCĪGAS SKAŅAS



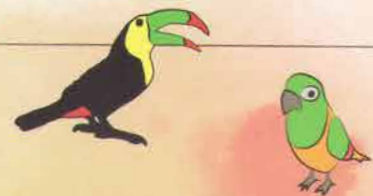
Kad atrodos sev drošu un patīkamu cilvēku vidū, varu sākt plivināt rokas un skaļi kaut ko burbulēt: “Bi-bi-bii-biiii.” Tā es izrādu prieku. Tas notiek neapzināti, es to nedaru speciāli. Iespējams, ka varu ilgstošāku laiku šūpoties stāvus vai sēžot krēslā. Ar mani viss ir kārtībā. Es tā relaksējos. Ja man kaut kas nepatīk, dažreiz es varu jocīgi lerūkties vai iekliegties.



Šādas kustības es biežāk veicu uztraukuma vai prieka mirkļos vai arī tad, kad nav ko darīt. Tas, iespējams, ir kā nomierinošs vingrinājums man pašam. Šādas kustības var piesaistīt apkārtējo cilvēku uzmanību vai arī radīt viņiem diskomfortu.



Nesmeļies par mani. Zini, ka jocīgās skaņas es nesaku tāpēc, lai tev traucētu, bet tā nu man gadās. Lūdzu, atgādini man par to, ka traucēju apkārtējiem, atgādini, ka nav piemērota vieta šūpoties. Lūdzu, saproti, ka man ir vajadzīga tava sapratne.



## MAN DAŽKĀRT MĒDZ BŪT PASTIPRINĀTAS VAI PAVĀJINĀTAS SAJŪTAS



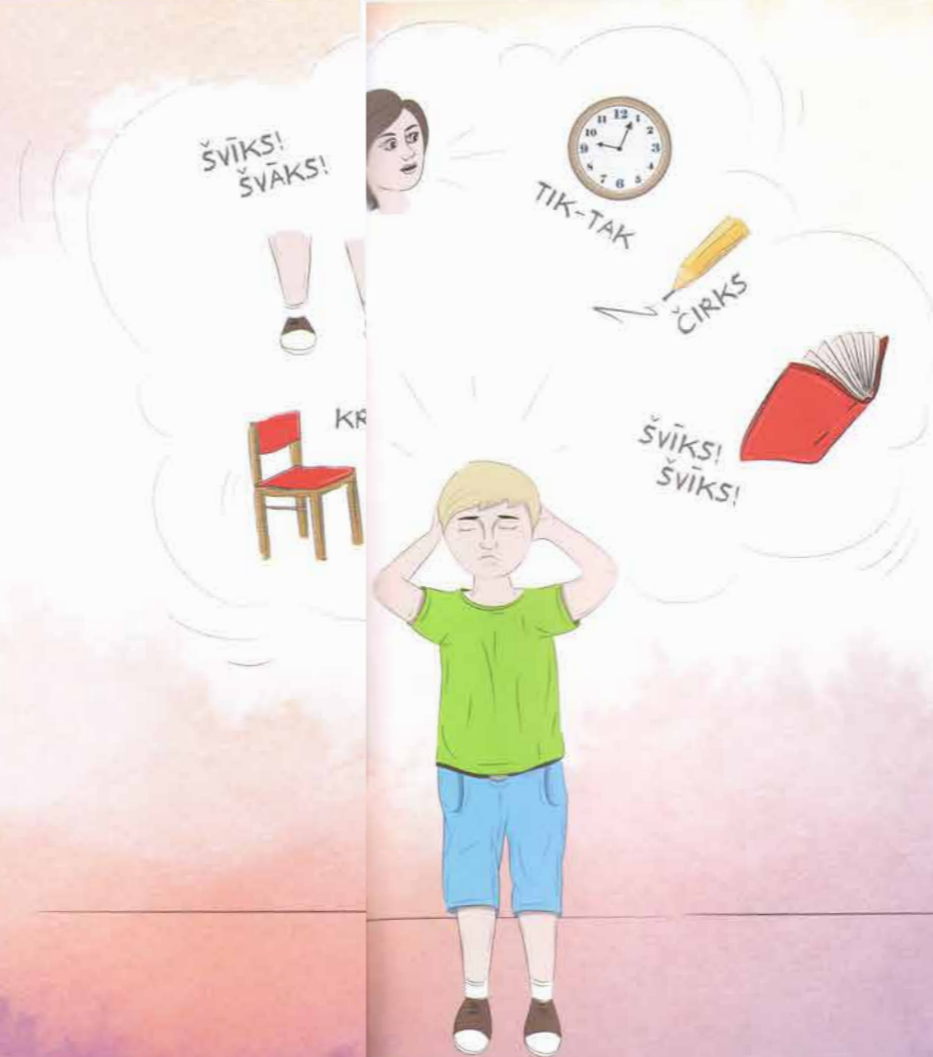
Man dažkārt ir pastiprinātākas redzes, dzirdes, smaržas sajūtas. Dažreiz kāda no sajūtām ir izteiktāka, kāda ir mazāk izteikta. Cilvēki saka, ka esmu ļoti jutīgs. Zīni, īpaši izteikta mani ir ožas sajūta. Es pat varētu teikt, ka tādējādi es varu orientēties telpā – priekšmetus un cilvēkus atšķirt pēc viņu smaržas. Taču dažreiz es varu kļūt pārāk tiešs un pateikt kādam: „Tev ir sasvīdušas paduses.” Vēl es ļoti saredzu vissīkākās detaļas, ļoti sadzirdu klusas skaņas, bet skaļu sarunu neuztveru.



Manas smadzenes apstrādā informāciju nedaudz savādāk kā citiem cilvēkiem. Dažreiz es mēdzu būt pārlieku jutīgs, savukārt citreiz – mazjutīgs.



Ja mana jutīguma rezultātā kļūstu nepieklājīgs, lūdzu, man par to pasaki. Vēl labāk – parādi to zīmējumā vai fotogrāfijā! Saproti, ka man ir grūtības pieņemt smaržas un smakas. Iespējams, ka momentāni ievērošu, ja tev būs kaut mazs neturumu punktiņš uz apģērba. Neapvainojies, ja to tev pateikšu.



## ES ESMU ĻOTI JUTĪGS PRET SKAŅĀM



Runājot ar kādu, es vairākas reizes "aizkļīstu" līdz tam troksnim, ko sarunas laikā dzirdu. Zīni, es varu ļoti ļoti labi sadzirdēt krekšķināšanu, pildspalvas klikšķināšanu un pat vissīkākās skaņas. Dažreiz skaņas man ir kā „zobu sāpes” – tik stipras.



Es dažkārt koncentrējos uz sīkiem trokšņiem, bet saruna, kura pašlaik noris, var man paslidēt garām. Ja tu jautā, vai es dzirdu un saprotu, dažkārt es atbildu apstiprinoši, bet zīni, ka ne vienmēr esmu izpratis tevis teikto.



Lūdzu, pārliecinies, ka es tik tiešām sapratu to, ko tu teici vai jautāji! Lūdzu, speciāli neklikšķini pildspalvu un nekaitini mani. Tas man tiešām sagādā grūtības. Lūdzu, pieņem to, ka mana dzirde dažkārt ir ļoti laba, bet tas nenozīmē, ka konkrētajā mirklī es dzirdu to, ko man saki.

## ES DAŽKĀRT NEATŠĶIRU ATSEVIŠKAS SAJŪTAS (ES PAR TO NEDOMĀJU)



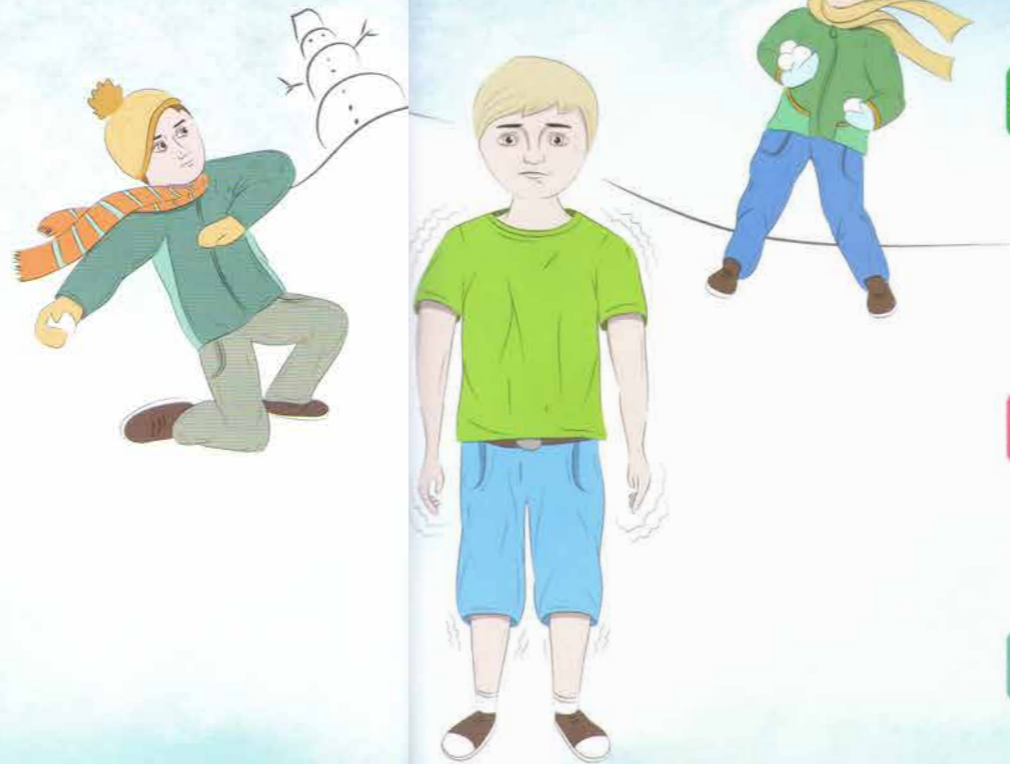
Kad ārā ir karsti un esmu sasvīdis, es negērbju nost jaku. Vai arī otrādi; ja ārā ir auksts, esmu priecīgs par to, ka esmu novilcis biezu džemperī. Ja skan skaļas skaņas, es varu aiztaisīt ciet acis, nevis ausis, kaut gan skaņu mēs sadzirdam ar ausīm.



Es nespēju pareizi noteikt, kad ir karsti vai auksti. Dažreiz man ir grūti noteikt kairinājuma avotu.



Tev noteikti izdodas labāk noteikt, kādi ir laikapstākļi, tāpēc iesaki un palidzi man attiecīgajā situācijā rīkoties pareizi! Ja esmu aiztaisījis acis, tas ne vienmēr nozīmēs, ka ir kaut kas, ko nevēlos redzēt. Iespējams, ka vainīgs ir skaļais troksnis. Lūdzu, pasaki man, lai neuztraucos, jo iespējams, garām brauc motociklistu komanda.



## DAŽKĀRT MAN IR GRŪTĪBAS PATSTĀVĪGI IZVĒLĒTIES APĢĒRBU UN SAGĒRBTIES BEZ PALĪDZĪBAS



Dažkārt man ir grūtības izvēlēties apģērbu. Es varu izvēlēties gadalaikam pilnībā neatbilstošas drēbes (ziemā – kreklīņu ar īsām piedurknēm, vasarā varbūt biezu džemperī ar garām piedurknēm). Esmu pieradis, ka mamma jau kopš bērnības vienmēr ir saikusi uz krēsla drēbes, ko man vilkt mugurā konkrētā dienā. Man vienmēr patīk, ja kāds man palīdz saģērbties vai iesaka, ko vilkt.



Es vienmēr jūtos daudz labāk, ja zinu, ka kāds jau iepriekš ir sagatavojis drēbes, ko man šodien vilkt mugurā, vai palīdz man saģērbties. Man ir svarīga secība, kādā vilkt apģērbu. Zinu, ka man ir 12 gadi un būtu pēdējais laiks mācīties pašam izvēlēties apģērbu.



Nesmejies par mani. Mudini mani pašam izvēlēties atbilstošas drēbes. Ja esmu izgājis ziemas laikā pagalmā īsā kreklīnā, atgādini man uzvilkt kaut ko siltāku.

## ES VARU NOKĻŪT BĪSTAMĀS SITUĀCIJĀS



Dažkārt es varu neapbrīnināt attālumu (augstumu) un varu impulsīvi skriet, neskatoties ne pa labi, ne pa kreisi, nedomājot par to, ka varu nonākt arī bīstamā situācijā (piemēram, izskrienot no skolas varu aizmirst paskatīties pa kreisi un pa labi un man blakus nobremzē mašīna). Es tā īsti nespēju novērtēt briesmas. Nevaru saprast, cik tālu ir automašīna un vai iespēju šķērsot ielu, pirms tā būs līdzās.



Es nesaprotu, ka tā darīt ir bīstami. Es nespēju objektīvi (es īsti nezinu, ko tas nozīmē, bet cilvēki šādu vārdu mēdz lietot) novērtēt briesmas. Man ir grūti izvērtēt cēloņu- sekas sakarības.



Ja redzi, ka es varētu nokļūt bīstamā situācijā, apstādini mani un izglāb no nelaimes! Nekautrējies man atgādināt zināmas lietas – pie ielas apstājies un paskaties pa kreisi un labi. Ja gribu lekt no lielāka augstuma, lūdzu, atgādināni, ka lecot no tik liela augstuma var iegūt traumu.



## MAN MĒDZ BŪT IZTEIKTA JUTĪBA (DAŽREIZ OTRĀDI - NEJUTĪBA) PRET SĀPĒM



Vienu dienu man dikti sāpēja roka, bet klasesbiedri par to nelikās ne zinis. Bet man tiešām ļoti sāpēja! Es biju dusmīgs. Varbūt bēdīgs. Man ir grūti atšķirt, kā es jūtos. Citā dienā es nokritu un stipri sasitos, bet man nemaz nesāpēja. Jociģi.



Ja es saku, ka man sāp, tad man patiešām sāp.



Lai arī tev šķiet, ka tas tāds nieks vien ir, ka man kaut kas sāp, tomēr palidzi man vai pastāsti par to skolotājam!

## Vai tu zini?

Es neesmu tāds vienīgais. Pēc Nacionālās autisma apvienības (Lielbritānija) datiem, autiskā spektra traucējumi ir sastopami apmēram vienam procentam no iedzīvotājiem. Katram cilvēkam autiskā spektra traucējumi izpaužas savādāk. Es minu šādus datus, jo Latvijā pagaidām nav objektīva statistika. Šajā gramatinā es rakstīju par sevi – zēnu ar Aspergera sindromu. Arī Aspergera sindroms izpaužas katram bērnam un pieaugušajam atšķirīgi.

Es zinu, ka ļoti daudziem no jums patīk internets. Vai tu lūdzi varētu pameklēt internetā par pasaulē slaveniem cilvēkiem, kam ir bijuši vai ir autiskā spektra traucējumi? Domāju, ka tu būsi pārsteigts.

## Galv galā...

Arī cilvēkam ar autiskā spektra traucējumiem, kā man, ir savas domas un talanti, savas stiprās un vājās puses. Tāpat, kā tev.

Pašas efektīvākās zāles autisma ārstēšanā ir tādas vienkāršas lietas kā  
**UZMANĪBA, MĪLESTĪBA un PACIETĪBA!**

92, 07% no Projekta finansē Eiropas Savienība ar Eiropas Sociālā fonda starpniecību. Apakšaktivitāti administrē Valsts kanceleja sadarbībā ar Sabiedrības integrācijas fondu.

Šī grāmata ir veidota ar Eiropas Savienības Eiropas Sociālā fonda finansiālu atbalstu.  
Par grāmatas saturu atbild Latvijas Autisma apvienība



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

