

# Mans neparastais brālis



Mani sauc Elza. Man ir 8 gadi. Man ļoti garšo šokolādes saldējums. Vēl man patīk šūpoties šūpolēs, spēlēties ar manu suni Reksi un lasīt grāmatas. Es lasu grāmatas gan latviski, gan arī krieviski. Man vienmēr ir gribējies arī pašai sacerēt kādu grāmatu, un šī būs grāmata par manu ģimeni.

Mēs esam 8 ģimenes locekļi. Es parasti gribu teikt: „8 cilvēki ģimenē”, bet oma man smaidot atgādina, ka suns, kaķis un degu nav cilvēki. (Ja jūs nezināt, kāds izskatās degu, varat apskatīties attēlā!)

Man ir mīļa mamma, ļoti strādīgs tētis un oma, kas zina daudz pasaku. Man ir divi brāļi – lielais brālis Dainis un mazais brālis Jānis. Dainis ir kā jau visi lielie brāļi. Viņam patīk braukt ar skrituļdēli un izdomāt visādas blēnas. Reizēm mēs abi strīdamies, reizēm spēlējamies.

Taču mans mazais brālis ir drusku neparasts. Es gribu jums par viņu mazliet pastāstīt.



Jānim ir 5 gadi. Viņš atšķiras no citiem bērniem. Jānim ir grūtības sazināties ar mani, mūsu ģimeni un citiem cilvēkiem.

Jānis reti spēlējas ar mums, taču izdomā pats savas, neparastas rotājas. Viņš grib pats savu kārtību pasaulē, un īsti nevar saprast mūsējo.

Tas tāpēc, ka viņš redz un dzird pasauli savādāk. Viņa smadzenes apstrādā informāciju savādāk. Jānim ir autisms. Autisms nav slimība, autisms ir attīstības traucējums. Tas nozīmē, ka Jānis attīstās savādāk nekā citi bērni.

Es bieži vien esmu domājusi, ko es domātu un kā es justos, ja es būtu mans brālis Jānis. Es mēģināšu jums to pastāstīt.

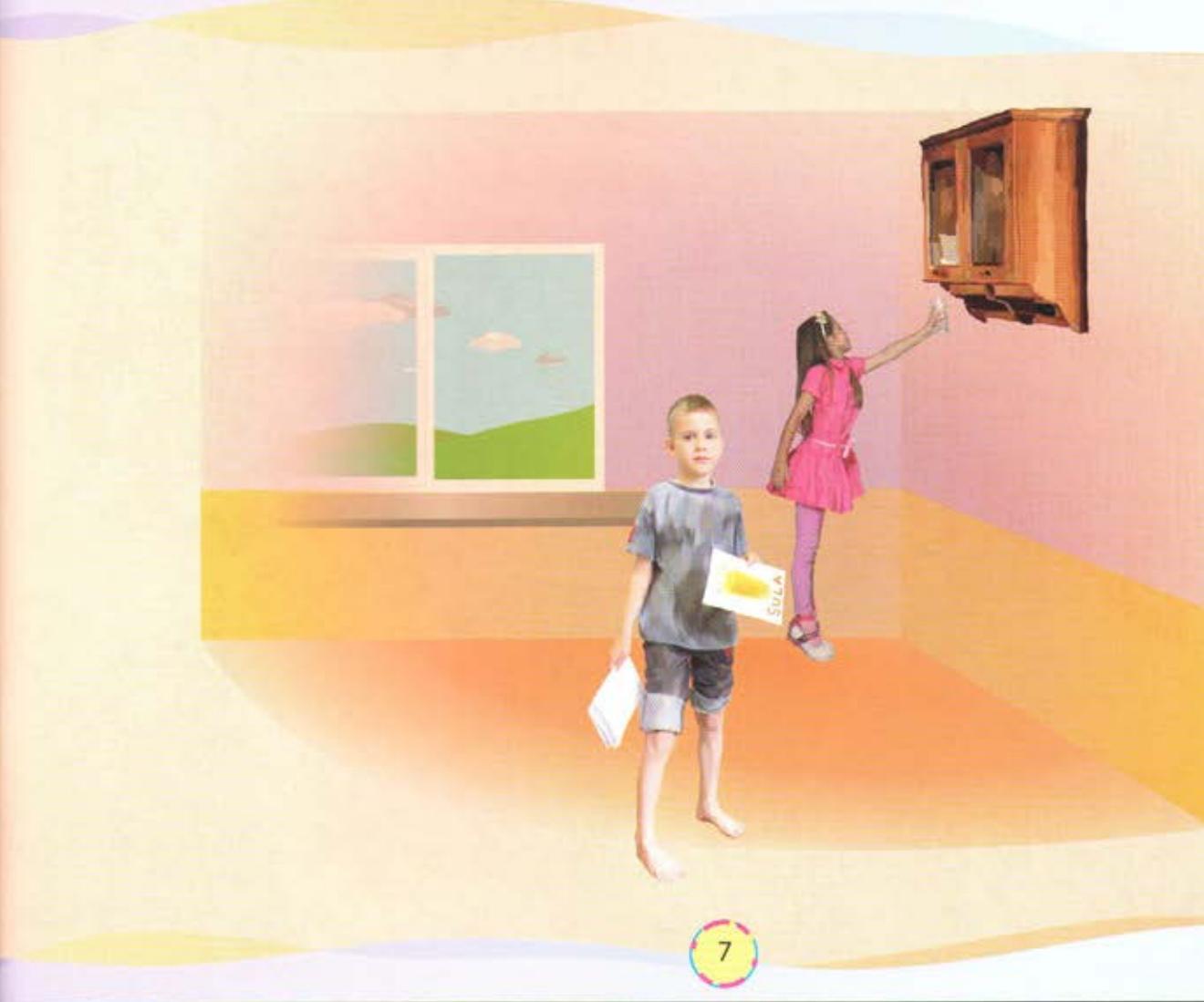
① Katrs bērns ar autismu ir nedaudz savādāks nekā citi bērni. Iespējams, ka Tavs brālis vai māsa atšķiras no grāmatīnā aprakstītā Jāna. Tomēr visiem bērniem ar autismu ir trīs veidu grūtības: grūtības saprast valodu un iemācīties runāt, grūtības saprast, kā jāuzvedas, un grūtības pielāgoties pārmainīm.



Jānis ne vienmēr atsaucās uz savu vārdu. Kad viņam kaut ko saka, piemēram: „Nomazgā rokas, iesim ēst!”, Jānis bieži vien izturas tā, it kā nedzirdētu. Jānis pagaidām vēl diezgan slikti saprot valodu. Agrāk es to nezināju. Domāju, ka viņš ir spītīgs. Izrādās, ka arī mani vecāki agrāk domāja tāpat. Citi bērni Jāņa vecumā ļoti labi runā, bet Jānis prot izteikt tikai dažus vārdus. Viņš nezina daudzu vārdu nozīmi, viņš dzird, bet daudz ko nesaprot. Bērniem ar autismu tā mēdz būt.

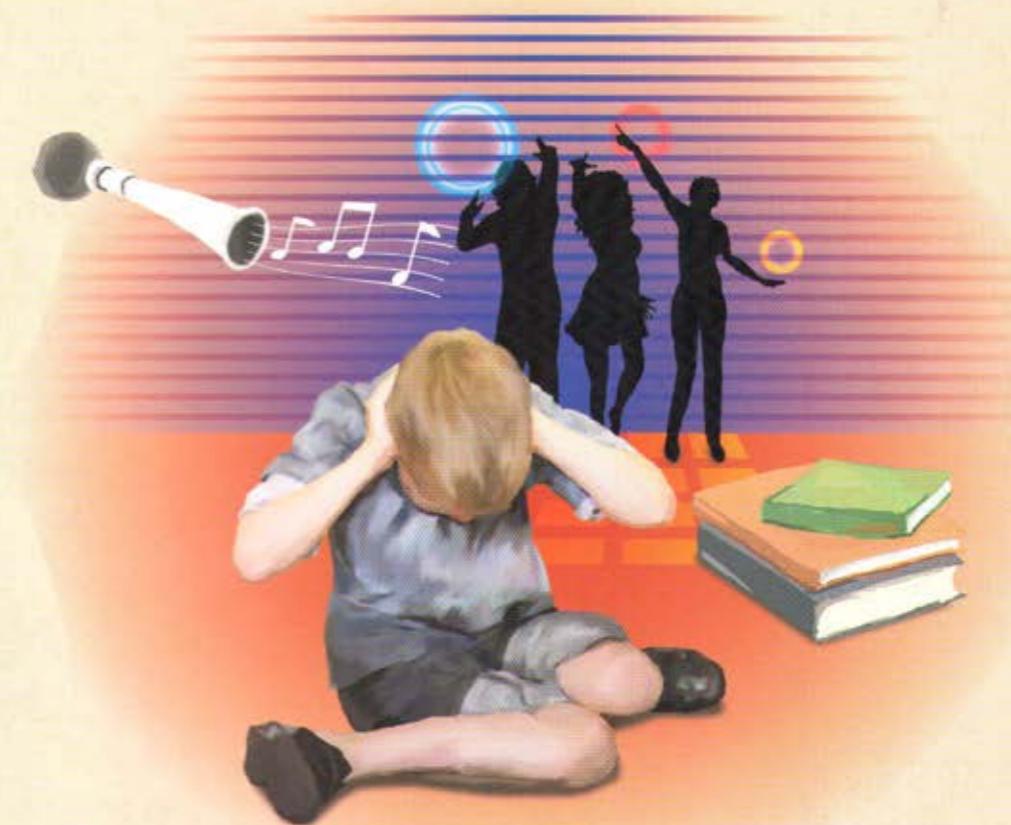
Toties brālītis labi saprot attēlus. Jānim ir vairākas bildes, ko viņš izmanto, lai pateiktu kādu vārdu, piemēram bilde ar glāzi, kur apakšā uzrakstīts – „dzert”, bilde ar datoru, kur uzrakstīts „dators”, bilde ar bērnudārzu un citas bildes. Protams, ka viņš pats var aiziet uz virtuvi padzerties, bet Jānim patīk, ja mēs prasām: „Ko tu dzersi? Ūdeni vai sulu?” Jānis parāda sulu un viņam ieļej sulu. Var just, ka Jānim ļoti patīk, ja mēs viņu saprotam.

- ① Runā īsiem teikumiem un lēni.
- ② Pagaidi, kamēr Tavs brālis vai māsa padomā un saprot teikto.
- ③ Reizēm ir jāsaka vairākas reizes.
- ④ Ja Tavs brālis vai māsa teikto nesaprot, mēģini to parādīt. (Piemēram, saki: „Nomazgā rokas!” un parādi dvieli. Tad saki: „Iesim ēst!” un parādi karoti.)



Kaut gan Jānis ne vienmēr saprot, ko viņam saka, dzird viņš ļoti labi. Pat daudz labāk, nekā mēs. Iedomājies, kas notiku, ja mēs visas apkārtējās pasaules skaņas „pagrieztu” uz vislielāko skaļumu kā radio! Mēs tad dzirdētu katru čaboņu stūri un katru lietus lāses atsitienu pret palodzi. Man liekas, ka es tad bieži vien justos nobijusies un nogurusi no tik daudz trokšņiem. Tā reizēm jūtas Jānis. Viņam var pat sāpēt ausis un galva. Ja viņš spiež ciet ausis, tas nozīmē, ka skaņu visapkārt ir pārāk daudz vai tās ir pārāk nepatīkamas. Var arī būt, ka apkārtējie runā pārāk ātri. Vai vienā teikumā grib pateikt trīs dažādas lietas uzreiz.

Nav arī brīnuma, ka starp visām skaņām, ko Jānis dzird bērnudārzā (krēsli čīkst, zīmuļi šnirkst, bērni klaigā, rotaļlietas skan, aiz loga rūc mašīnas) audzinātājas balsi viņš vienkārši neievēro. Tāpēc ar Jāni jārunā, pienākot viņam klāt un uzrunājot vārdā.



Jānis savādāk izjūt arī garšas un smaržas. Tāpēc Jānis ēd tikai dažus ēdienus. Viņam vislabāk garšo makaroni. Jānis neēd zupas, neēd arī ēdienus, kas „saskaras”, piemēram, Jānis neēd arī „mīlos” makaronus, ja uz tiem ir uzlieta mērce.

Toties viņš vēlas pasmaržot un pagaršot arī lietas, ko citi bērni viņa vecumā vairs nebāž mutē. Piemēram, savas rotaļu mašīnas. Jānis vēlas sajust to smaržu un garšu. Manuprāt, mašīnām nav nekādas smaržas, bet brālis to jūt. Protams, ka mašīnas bāzt mutē nedrīkst, jo tās nav tīras, tāpēc Jānim jāatgādina to nedarīt.

Jānis smalkāk izjūt arī pieskārienus pie ādas. Tāpēc viņam ne vienmēr patīk, ja viņu apskauj un samīlo. Viņam nepatīk arī vilnas džemperi, jo tie kož, un nepatīk, ja apģērbs samirkst. Viņš to uzreiz jūt. Toties pret aukstumu brālītis ir gandrīz nejūtīgs. Viņš var ziemas laikā izskriet ārā plānā kreklīnā.

① Par redzes, dzirdes, ožas, garšas un tauistes sajūtām ir atbildīgas cilvēka smadzenes. Smadzenes uztver signālus, ko sūta acis, ausis, deguns, un „izveido” no šiem signāliem mums saprotamu pasaules bildi. Bērnam ar autismu acis un ausis parasti ir veselas un darbojas tāpat kā visiem bērniem. Taču viņa smadzenes ir kā īpatnēji noregulēts radio, kas dažus kanālus uztver „skaļāk”, bet citus – „, klusāk”.



Jānim ir grūti pielāgoties jaunām lietām un pierast jaunās vietās. Viņam patīk lietas, kas atkārtojas. Arī rotajas, kurās notiek visu laiku viens un tas pats. Jānim ļoti patīk griezties apkārt. Viņš var griezties un griezties, mēs tikai brīnāmies, jo no tādas griešanās taču reibst galva. Jānim nereibst galva.

Dažas lietas, ko Jānis atkal un atkal dara, nav patīkamas – piemēram, ja viņš ļoti uztraucas vai sadusmojas, viņš mēdz kost sev rokā. Jānim uz vienas rokas pat ir rētas. Ja es saku, lai Jānis nekož, viņš dažreiz tomēr turpina sev kost.

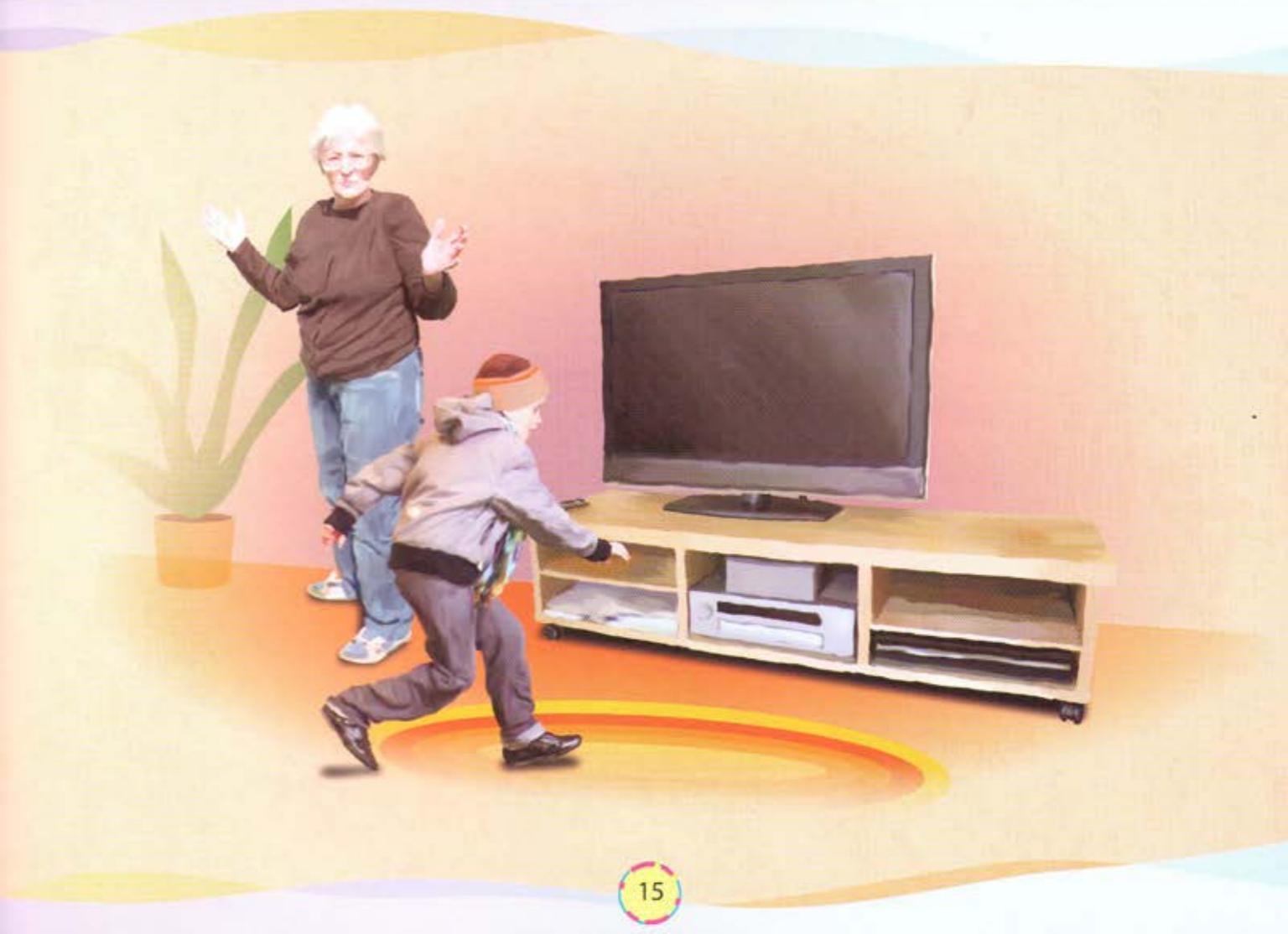
Darbības, kas atkārtojas, sauc par stereotipiskām darbībām. Tās visbiežāk rodas, ja bērnam ar autismu ir garlaicīgi, ja viņš ir uztraucies, vai ja nezina, kas tālāk notiks. Stereotipiskās darbības palīdz viņam nomierināties.



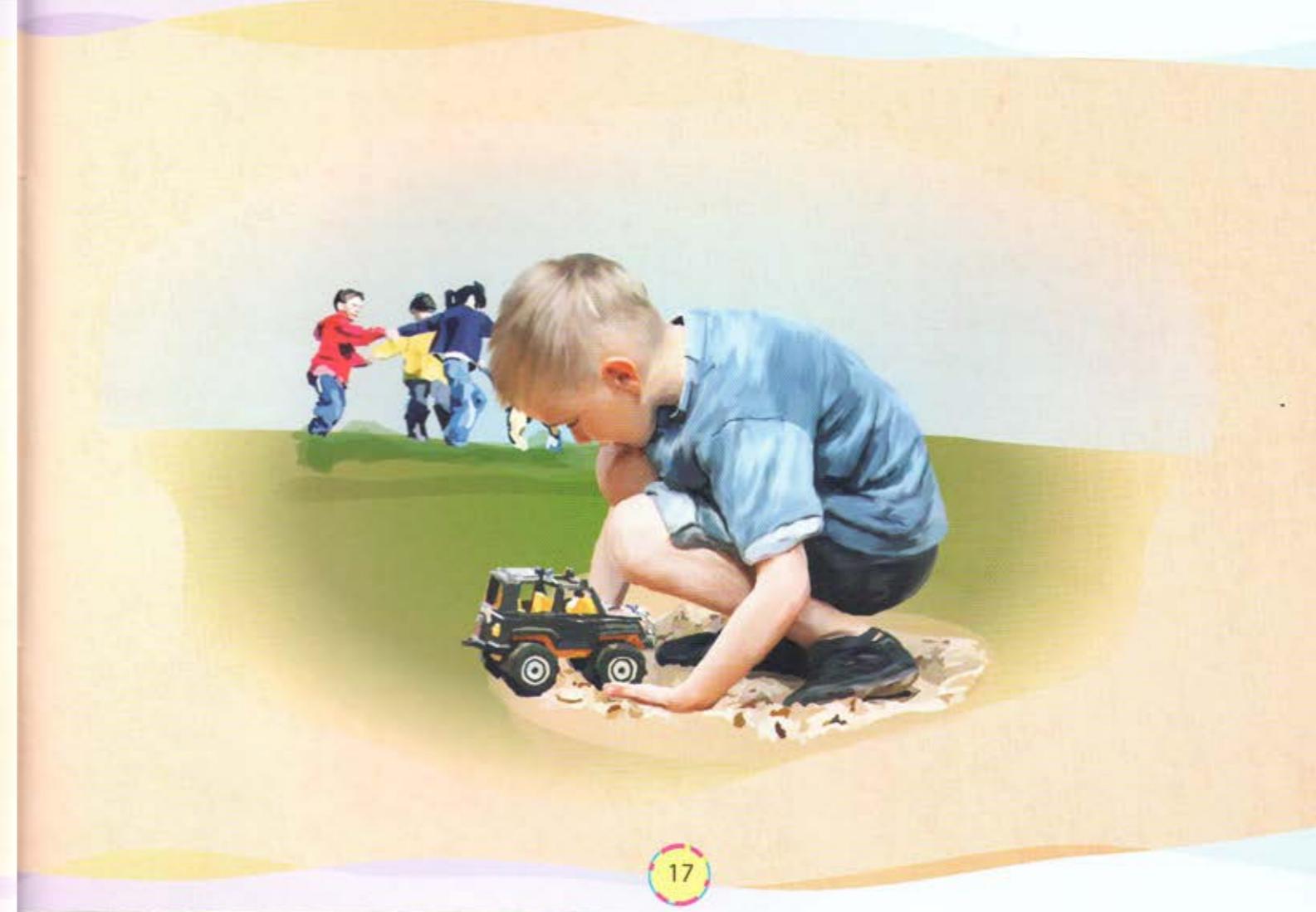
Manam brālim ir grūti pielāgoties, ja kaut kas pēkšņi mainās. Viņam patīk ierasta kārtība un pazīstamas lietas. Jānim ir ļoti svarīgi veikt lietas noteiktā secībā. Ja secība tiek izjaukta, Jānis ļoti pārdzīvo. Piemēram, viņš ir pieradis, ka vispirms jāvelk cepure, tad cimdi un tad mētelītis. Ja šodien ārā ir silts un mamma cimdus viņam neuzvelk, Jānis ļoti satraucas. Viņš nevar arī pierast, kad ziemas cepuri jānomaina pret plāno pavasara cepurīti.

Reizēm Jānis grib pats savu lietu secību. Piemēram, ienākot mājās, Jānis grib vispirms skriet istabā nenoģērbies un ieslēgt televizoru. Oma tad parasti dusmojas, jo, ienākot mājās, vajag noģērbties un nomazgāt rokas, nevis slēgt televizoru.

Jānim nepatīk jaunas lietas un jaunas mantas. Viņš no tām drusciņ baidās. Pēc dažām dienām, kad Jānis jau ir pieradis, viņam tās iepatikas.



Jāni vairāk interesē priekšmeti, nevis cilvēki. Ja ciemos bērni aicina Jāni spēlēties, viņš labāk izvēlas būt vienatnē - likt rindinā mašīnas. Ja Jāni ieinteresē kāda lieta, ko tobrīd rokā tur cits cilvēks, Jānis var cilvēku nepamanīt. Viņš tobrīd skatās tikai uz mantu. Viņš var cesties izraut to otram cilvēkam no rokām vai pakāpties uz cita cilvēka kā uz krēsla vai torņa, lai aizsniegtu mantīnu. Dažreiz ir tā, ka Jānis nēm manu, mammaš, tēta vai omas roku, lai aizsniegtu to, ko viņš vēlas. Tad ir sajūta, ka roka ir svarīgāka nekā mēs paši.



Arī tad, kad Jānis ir iegrīmis savā rotaļā, viņš var citu cilvēku klātbūtni nepamanīt. Jānim patīk likt rindiņā mašīnas. Dažreiz mašīnu rinda ir pa visu istabu līdz pat koridoram. Citreiz Dainis arī grib kopā ar Jāni paspēlēties ar mašīnām, bet Jānis aizgriežas un turpina likt mašīnas rindā. Viņš nespēj saprast, ka arī Dainis grib spēlēties. Tad, kad mašīnas ir saliktas rindā, ir sajūta, ka Jānis nomierinās. Jānim ļoti nepatīk, ja šo mašīnu rindu kāds grib izjaukt.



Es spēju iztēloties, kā tas ir: būt kādam citam. Man patīk iztēloties, ka es esmu princese, bet es varu arī iztēloties, kā ir – būt ārstam, pārdevējai vai mammai. Mēs ar Daini reizēm iedomājamies, ka esam kakši, un staigājam četrrāpus, murrājam un rāpjāmies kokos. Vienreiz, kad mēs spēlējām kakus, Dainis nokrita no koka un nobrāza ceļgalus. Viņš raudāja, un es viņu pažēloju. Tāpēc, ka es spēju arī iztēloties, kā tas ir – būt Dainim.

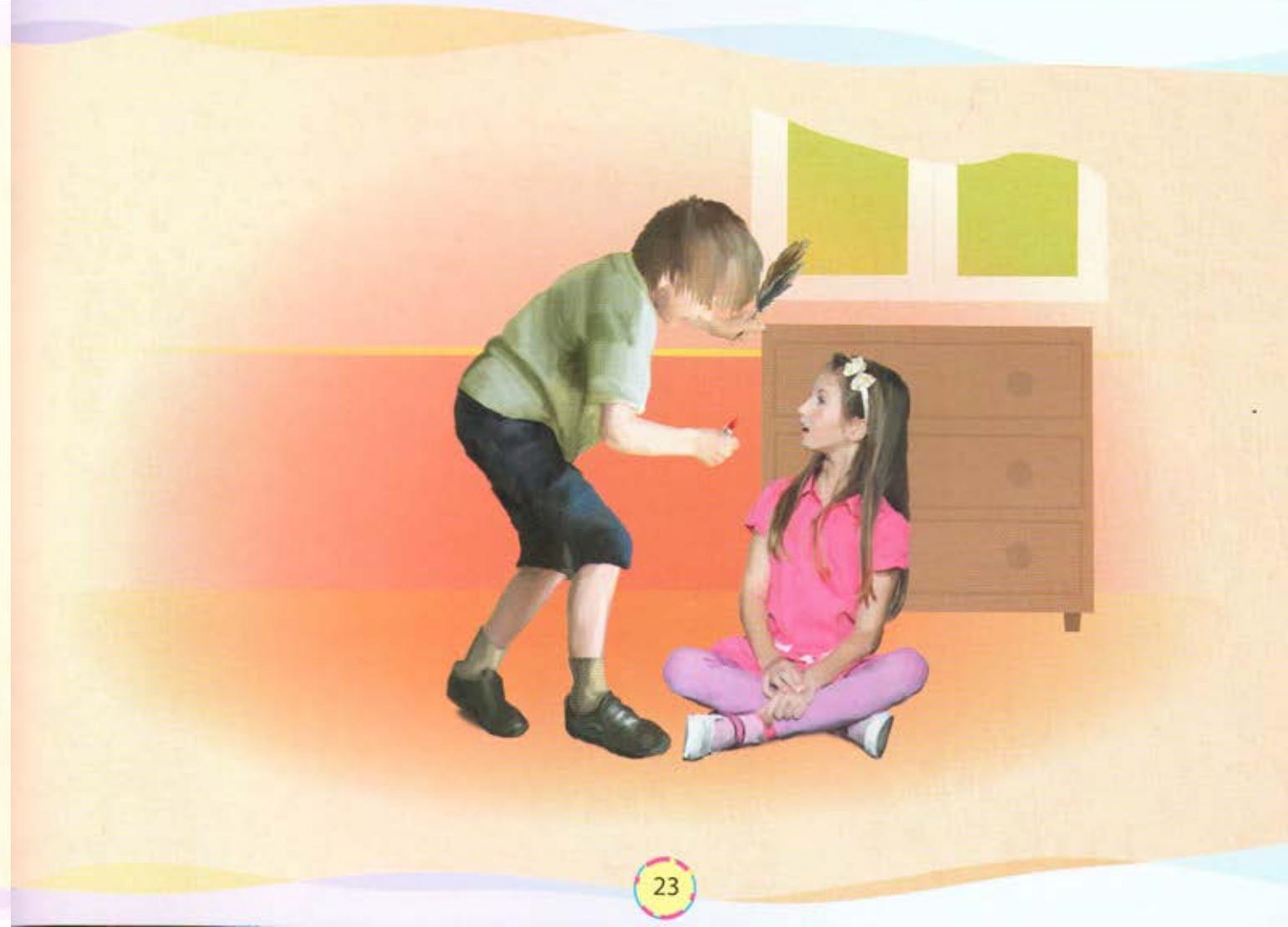
Jānis nespēj iztēloties, kā ir būt kādam citam. Viņš zina tikai to, kā tas ir – būt Jānim. Tāpēc viņš nekad nespēlē ne veikalus, ne dakterus. Viņš nespēj arī iztēloties, kā jūtas Dainis, kad nokrīt no koka, vai kā jūtos es.



Dainim reizēm ienāk prātā dažadas jautras idejas. Piemēram, viņš saka: „Spēlēsim indiāņus un izkrāsosim seju ar mamma lūpukrāsām!” Es atbildu: „Labāk ne. Mamma dusmosies!” Es ļoti labi varu iedomāties, ko mamma teiks. (Ja drusku padomā, arī Dainis var to iedomāties.) Vispār jau mēs abi diezgan labi zinām, kas ir labs darbs, un kas – blēnas.

Jānis nekad nevar iedomāties, ko mamma teiks. Ja neviens viņam nav skaidri pateicis, viņš arī nezina, vai viņa rotaļa ir vai nav „blēnas”. Tāpēc viņš bieži vien rīkojas aplami.

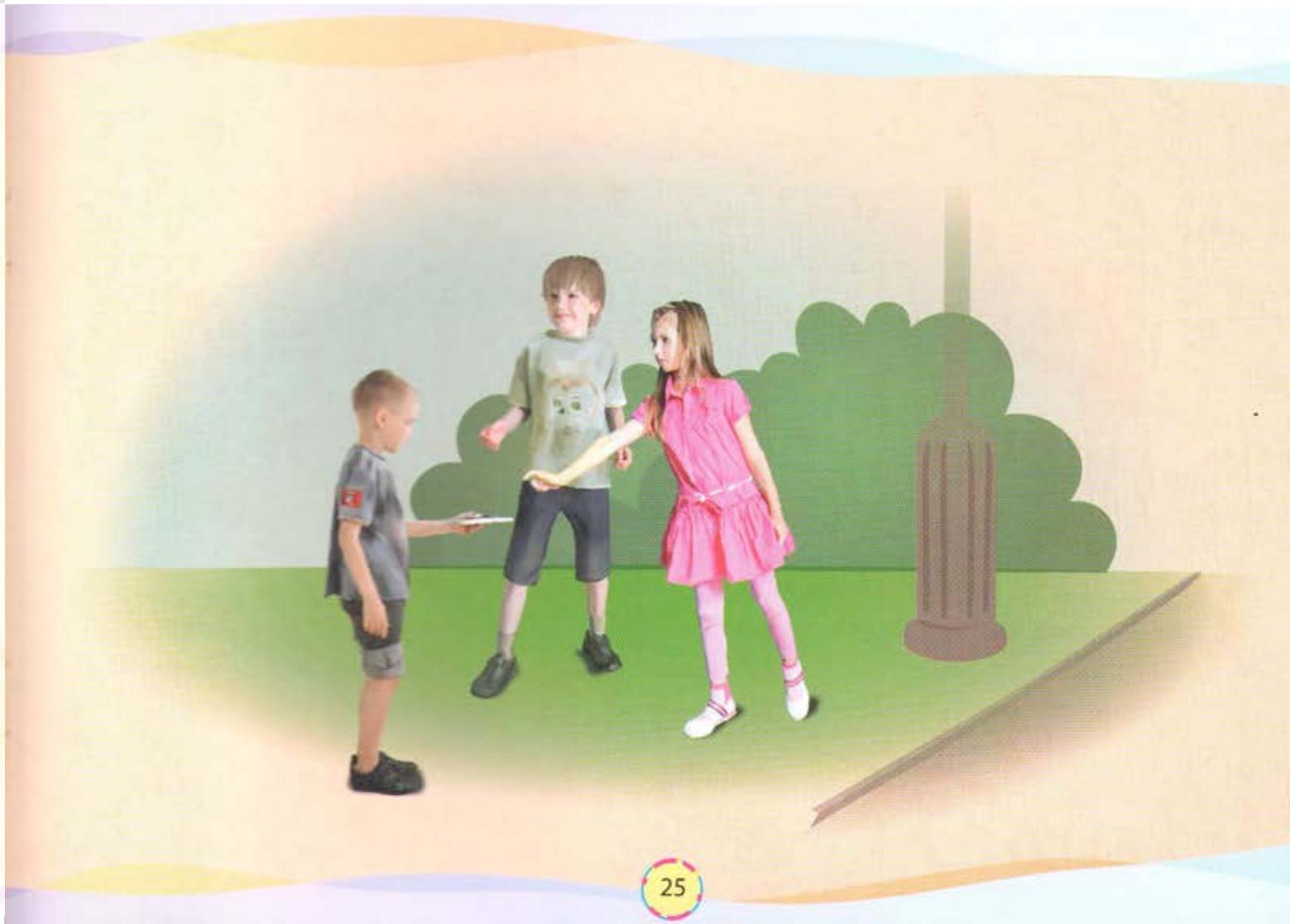
Ja bērns ar autismu rīkojas nepiemēroti, visticamāk, viņš nav sapratis, kas viņam jādara. Viņš nekad necenšas cilvēkus tīšām kaitināt – šis bērns vienkārši nevar iedomāties, ka viņa rīcība var kādu sadusmot. Skaidri pasaki, kas viņam jādara, un ko viņš nedrīkst darīt. Vari mēģināt uzzīmēt to ar bildītēm. Dažkārt labāk ir izmantot nevis zīmējumu, bet fotografiju.



Jānim nepatīk, ja cilvēki grib viņam pieskarties vai aiztikt viņa mantas. Ja Jānis pūš burbuļus, tad tos viņš nevienam negrib dot, un arī mašīnu, kas viņam rokā, viņš neļauj nevienam panemt apskatīties.

Jānis vēl nesaprot, ka aizdotās mantījas viņš pēc brīža dabūs atpakaļ. Viņš arī neprot spēlēties pēc kārtas („vienreiz burbuļus izpūtišu es, otrreiz tu”). Jānim ir grūti dalīties ar otru cilvēku. Viņš gan pašlaik to mācās. Ja Jānim ir šokolāde, tad mamma, tētis un oma vienmēr saka: „ledod šokolādi arī Elzai un Dainim.” Ja agrāk Jānis centās ātri vien šokolādi apēst pats, tad tagad viņš dod arī mums.

① *Bērni ar autismu var iemācīties spēlēties ar citiem un dalīties, tikai viņiem tas ir īpaši jāmāca. Esiet pacietīgi!*



Tad, kad es biju drusciņ mazāka un es neko nezināju par autismu, man likās, ka esmu vainīga, ka brālis kliedz vai raud. Es jutos arī vainīga, ka nevaru viņu pietiekoši labi pieskatīt.

Tagad es zinu, ka Jāņa raudāšanai var būt daudzi un dažādi iemesli. (Varbūt viņš ir nobijies no skaļa trokšņa vai satraukts par kādām pārmaiņām, vai nevar kaut ko atrast). Es zinu, ka tā nav mana vaina. Arī Jāņa „nepareizā uzvedība” nav mana vaina.

Neviens arī nezina, kāpēc Jānim ir autisms, bet es zinu, ka pie tā neviens nav vainīgs - ne mamma un tētis, ne oma, ne mēs ar lielo brāli. Jānis tāds ir jau piedzimis.

- ① Neviens nevareja novērst to, ka Tavai māsai vai brālim ir autisms.
- ② Pie tā neviens nav vainīgs.
- ③ Autismu pagaidām nevar arī izārstēt, bet daudzi ārsti un zinātnieki visā pasaule domā, kā to varētu izdarīt.



Tad, kad ārsti pateica, ka Jānim ir autisms, mani vecāki Joti pārdzīvoja. Viņi gan centās to neizrādīt, bet es tāpat to redzēju. Es centos būt Joti laba meita, lai nesagādātu vecākiem raizes. Un Joti centos pieskatīt un aprūpēt Jāni. Taču man tas neizdevās. Es centos Jāni pamācīt un viņam aizrādīt, bet viņš mani neklausīja.

Mamma man vienmēr atgādina, ka es esmu par mazu, lai varētu viena pati Jāni pieskatīt. Mamma saka: kaut gan es esot liels palīgs mammai un Joti daudz laba daru, man neesot jākļūst par „otru mammu” Jānim. Ja ar Jāni kaut kas atgadās, mums jāpasaka mammai, tētim vai omai. Arī tad, ja Jānis mums nodara pāri vai traucē mācīties. Tā nebūs sūdzēšanās.



Dažreiz es dusmojos uz Jāni, jo viņš mani neklausa, piemēram, es saku Jānim, lai viņš nekliedz un nekož sev rokā, bet viņš izturas tā, it kā mani nedzirdētu.

Es kļūstu dusmīga arī tad, ja Jānis nēm bez atļaujas manas mantas un traucē mācīties.

- ① Tu nevari vienmēr ietekmēt māsas vai brāļa uzvedību (reizēm arī pieaugušie nezina, kā to izdarīt).
- ② Ir dabiski just dusmas, ja kāds traucē. Un, protams, Tev ir tiesības pildīt mājasdarbus klusumā un netraucēti.
- ③ Palūdz mammai vai tēta palūdzību!



Dažreiz Jānis uzvedas „jocīgi”. Piemēram, kafejnīcā viņš var ļemt no šķīvja makaronus ar pirkstiem. Var arī nogulties uz zemes un pētīt akmentiņus. Tad man ir neērti un kauns. Es esmu ievērojusi, ka daži cilvēki drusciņ baidās no Jāņa. Tas laikam ir tāpēc, ka viņi nezina, ka Jānis ir neparasts. Dažreiz uz ielas vai veikalā, kad Jānis „neprot” uzvesties, es esmu dzirdējusi, ka vairākas tantiņas saka: „Cik neaudzināts zēns!”, „Cik izlaists zēns!”, vai kāda no tantiņām vai onkulišiem grib sākt Jāni audzināt.

Es zinu, ka cilvēkiem uz ielas nav taisnība! Mani vecāki ir galvenie, kas audzina mani, Jāni un Daini, un viņi zina vislabāk, kā jārīkojas.

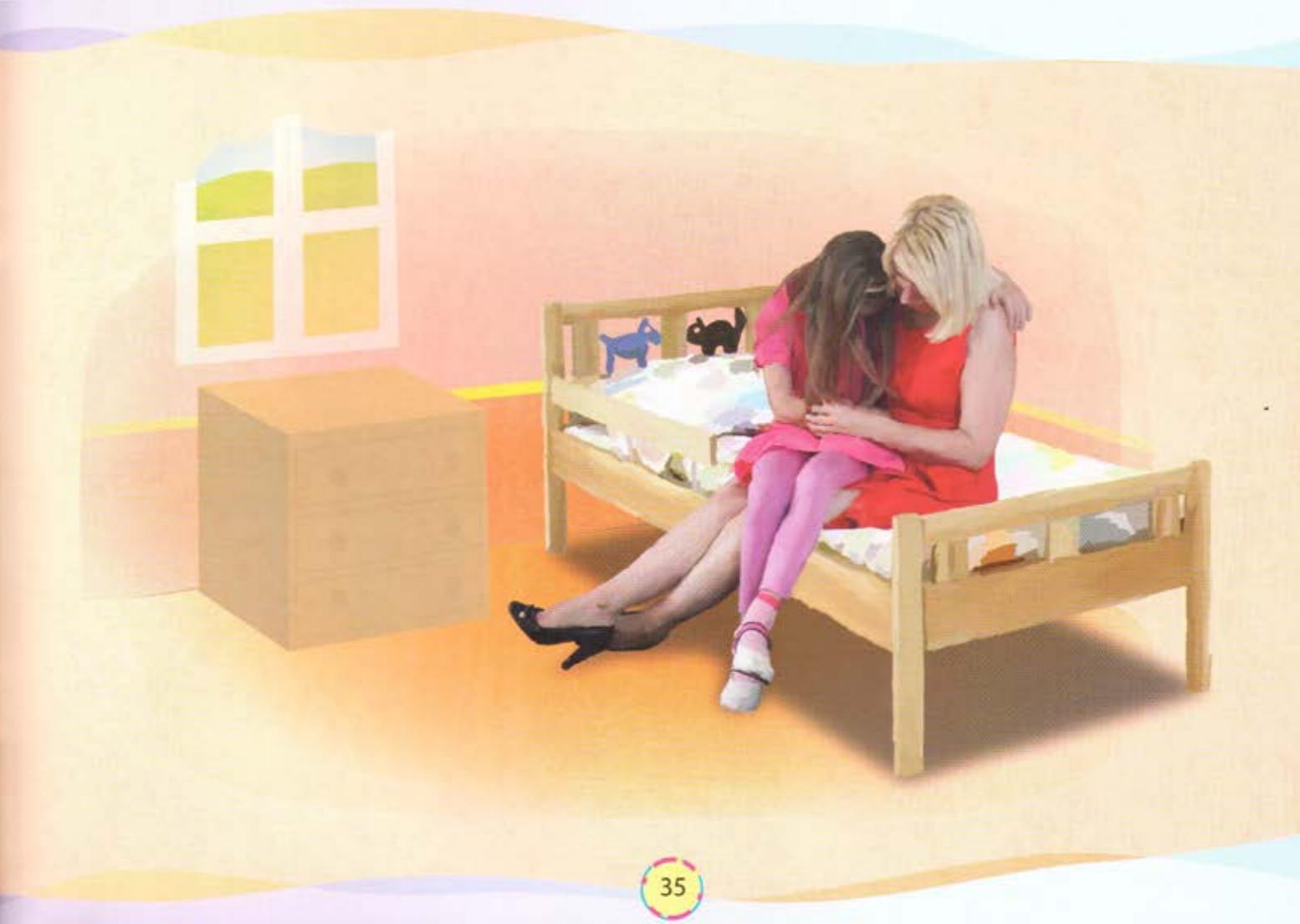
Jānis nav neaudzināts vai izlaists. Jānim ir autisms.

Nepiekļājīgi rīkojas tieši tantiņas – nav pieklājīgi skaļi aprunāt cilvēku, par kuru tu neko nezini!



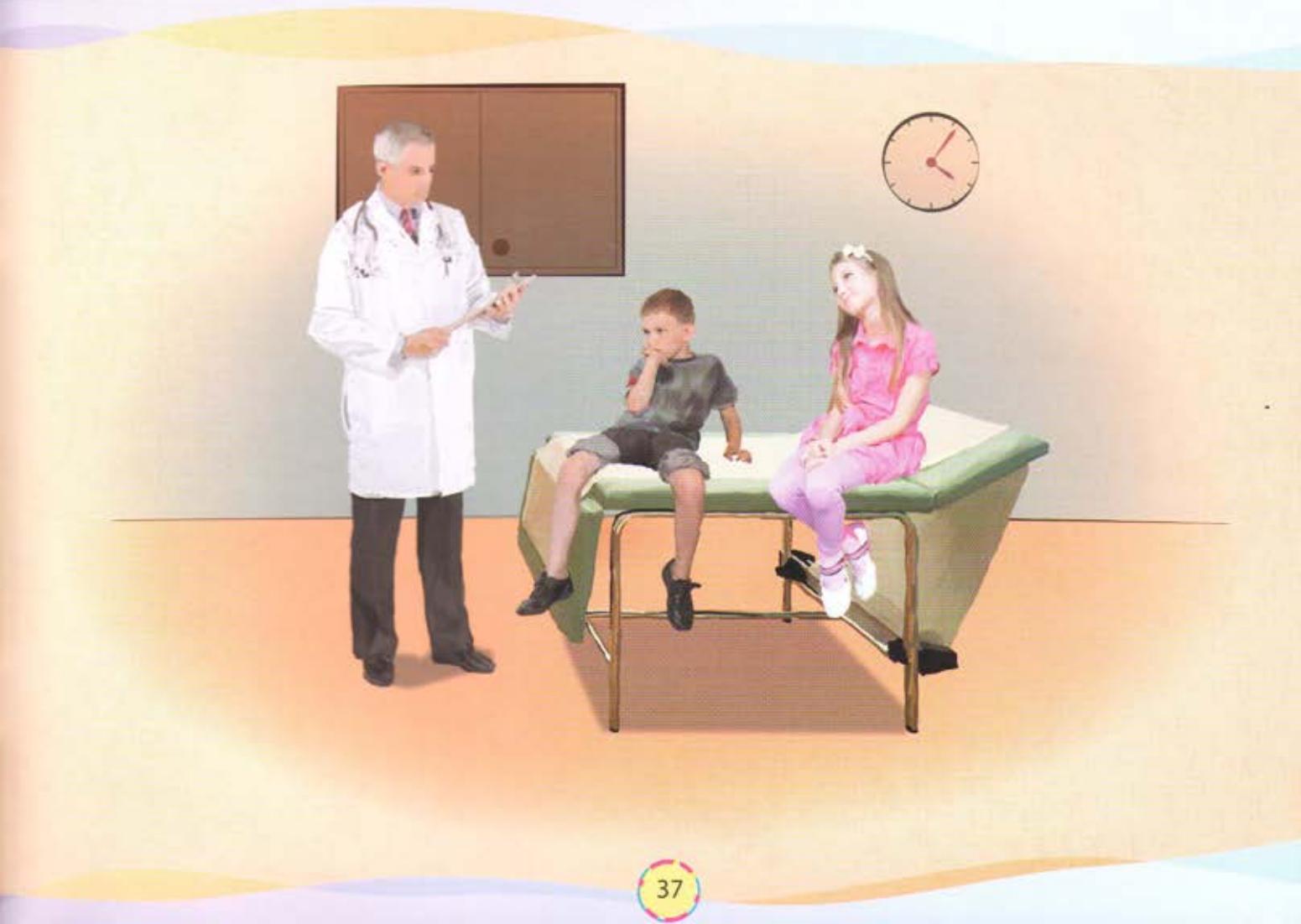
Gadās, ka mamma mūs ar Daini sabar par kādām palaidnībām, bet Jāni nebar. Pirmajā brīdī tas liekas ļoti netaisnīgi. Dainis bārienus ātri aizmirst, bet es ļoti pārdzīvoju. Kādu vakaru es savā gultiņā raudāju, jo man likās, ka mamma vienmēr bar tikai mani. Jāni nekad.

Mamma apsēdās uz manas gultiņas un vaicāja, par ko es raudu. „Vai Tu Jāni mīli vairāk nekā mani?” es prasīju. Mamma paņēma mani klēpī un cieši apskāva. „Protams, ka nē,” viņa teica. „Tad kāpēc tu nekad nebaries uz Jāni? Vai tad viņš drīkst darīt blēnas?” – „Nē,” mamma teica, „arī Jānis nedrīkst darīt blēnas. Tikai uz Jāni es nevaru bārties, jo viņš nesaprot, ka dara nepareizi. Jāni es pamācu.” – „Labāk māci arī mani,” es teicu, „tas būs godīgāk”. Mamma mani satina segā un nobučoja. „Es tevi ļoti, ļoti mīlu,” mamma teica, „pat tad, kad baros. Man reizēm liekas, ka jūs abi ar Daini esat jau ļoti lieli un prātīgi, un visu zināt paši. Es centīšos bārties mazāk. Labi, ka tu man to pateici”. Es saritinājos gultiņā un jutus ļoti atvieglota un laimīga.



Man tik ļoti gribas palīdzēt savam brālim, bet ir reizes, kad es viņu nesaprotu un nezinu, kādēļ viņš raud, vai kādēļ viņš savādi rīkojas. Tad es jūtos samulsusi un apjukusi.

Agrāk es kautrējos kaut ko prasīt par Jāni vecākiem vai omai, bet tagad es vairs nekaunos. Man ir daudz vieglāk, kad es runāju par savām domām un tad, kad uzdodu vecākiem jautājumus. Zini, es vairākas reizes esmu bijusi kopā ar Jāni pie viņa ārsta, psihologa un logopēda. Man ļoti patīk ar viņiem parunāt. Es parasti viņiem sagatavoju kādu jautājumu par Jāni. Arī viņi man jautā un bieži vien saka, ka Jānis var būt ļoti priecīgs un lepns, ka viņam ir tik laba māsa un lielais brālis. Man patīk, kad man tā saka.



Pirms manas dzimšanas dienas vecāki man jautāja, vai es aicināšu savus klasesbiedrus. Es ļoti gribēju kādu uzaicināt ciemos, bet biju nedaudz uztraukusies par to, kā uzvedīsies Jānis un ko mani klasesbiedri teiks par Jāni.

Es tomēr uzaicināju četrus klasesbiedrus. Kad viņi atnāca, Jānis uzvedās diezgan labi. Klasesbiedri gribēja ar Jāni parunāt un iesaistīt mūsu rotaļas. Mana klasesbiedrene prasīja, kāpēc Jānis nerunā. Es viņiem pastāstīju, ka Jānim ir autisms. Pastāstīju par to, ko tas nozīmē. Pastāstīju par to, ko es zinu un par to, ko es nezinu. Es biju ļoti pārsteigta par to, cik mani klasesbiedri bija saprotoshi, viņi teica, ka pirmo reizi dzird vārdu „autisms” un vēl teica paldies, ka es pastāstīju. Mana klasesbiedrene jautāja, vai man nav grūti. Es teicu, ka visiem cilvēkiem kādreiz mēdz būt grūti, bet ka ar Jāni nav grūti, jo viņš ir mans brālis un es viņu mīlu.

Ja vecāki jaus, es savus draugus aicināšu ciemos arī citreiz. Es sapratu, ka mani draugi pret Jāni izturēsies tāpat, kā izturēšos es. Es biju ļoti laimīga, kad pēc divām nedēļām piezvanīja mans klasesbiedrs un uzaicināja uz savu jubileju. Un zini? Viņš uzaicināja mani un Jāni. Es pārprasīju: „Jānis arī var nākt?” Zēns teica: „Es taču biju pie jums ciemos. Es gribu, lai arī Jānis nāk pie manis ciemos”.



Jānis tiešām ir neparasts brālis. Protams, katrs cilvēks ir atšķirīgs viens no otra, bet mūsu Jānis ir īpašs. Es un mans lielais brālis esam ļoti daudz ko mācījušies no Jāņa. Mēs arī cenšamies Jānim daudz ko mācīt. Ceru, ka šī grāmatiņa palīdzēs arī jums labāk saprast savus brāļus un māsas!

Jānis mums ir vismīļākais un labākais tieši tāds, kāds Jānis ir un Jānis zina, ka mēs viņu ļoti mīlam.



## Mīlie vecāki!

Ceram, ka šī grāmatiņa palīdzēs jūsu pārējiem bērniem – ne tikai tam bērnam, kuram ir autisms. Palīdzēs labāk saprast savu brāli vai māsu, palīdzēs atrast vārdus, lai uzsāktu ar Jums sarunu vai uzdotu jautājumus. Varbūt arī palīdzēs izskaidrot saviem draugiem un klassesbiedriem: kas tas ir – autisms.

Pirmsskolas vecumā bērni vēl maz salīdzina savu brāli un māsu ar citiem bērniem. Taču jau 7 – 8 gadu vecumā bērni labi spēj salīdzināt, ievērot atšķirības starp cilvēkiem un viņiem var rasties daudz jautājumu un arī daudz dažādu izjūtu. Ieguvējas ir tās ģimenes, kurās visus jautājumus un izjūtas var droši apspriest, un kur autisms nav „tabu” tēma.

Ir saprotami, ka vecāki vēlas pasargāt pārējos savus bērnus no liekām raizēm, un tādēļ viņiem neko nestāsta. Var arī labi saprast ģimenes, kuras saka: „Mēs neesam teikuši citiem bērniem. Mēs brāli uztveram kā „pilnīgi normālu” bērnu, un viņa atšķirības cenšamies neuzsvērt.” Vai arī: „Mēs ģimenē vārdu „autisms” nelietojam, jo tas uzliek tādu kā zīmogu.”

Tomēr brāļi un māsas vienmēr redz, ja kaut kas nav kārtībā. Un viņiem ir vajadzīgi kaut kādi vārdi, lai saprastu, kas notiek, un lai varētu runāt par to. Nezināmais vienmēr biedē vairāk nekā zināmais. Ja bērni neko nezina (un viņiem nav atlauts runāt) par brāļa vai māsas attīstības traucējumiem, viņiem var rasties dažādas satraucošas izjūtas: bailes no brāļa vai māsas; bailes, ka arī viņi var pēkšņi kļūt „autiski”; kauns par brāli vai māsu; sajūta, ka ģimenei ir kāds noslēpums par ko nerunā; neziņa un trauksme par nākotni; sevis un citu vainošana par brāļa / māsas attīstības traucējumiem; dusmas uz vecākiem un uz brāļi vai māsu. Lai cik arī saprotami būtu centieni pārējos bērnus „pasargāt”, problēmu noklusēšana parasti izdara tieši pretējo – rada vēl vairāk raižu. Pat sliktas ziņas ir labākas nekā neziņa.

- ① Ir svarīgi, lai bērniem būtu iespēja uzdot Jums jebkurus jautājumus, un atzīties arī „nepareizās” izjūtās. Uzklasiet viņus un ļaujiet izrunāties.
- ② Nekauniniet bērnus, ja viņi atzītas, ka jūt dusmas, greizsirdību vai kaunu. Pastāstiet, ka saprotat viņus, un pajautājiet, ko viņi vēlētos no Jums. Varbūt ir vajadzīga kāda ļoti konkrēta palīdzība (piemēram, jānodrošina, lai bērns ar autismu netiek klāt brāļa skolas grāmatām).
- ③ Tomēr uzstādiet skaidrus noteikumus, ko neviens no bērniem NEDRĪKST darīt (piemēram, nedrīkst sist brālim vai māsai; nedrīkst lietot rupjus vārdus pat tad, ja ir ļoti dusmīgs u.tml.).
- ④ Aplieciniet, ka mīlat visus savus bērnu.
- ⑤ Pusaudžu un jauniešu vecumā brāļiem un māsām var rasties jautājumi, kas saistīti jau ar viņu pašu dzīvi; vai viņiem, kad viņi apprecēsies, var piedzīmt bērns ar autismu? Kas notiks, kad vecāki nomirs – vai brālis / māsa būs jāpieskata un jāaprūpē viņiem? Viņi ir pelnījuši godīgas atbildes. (Arī „nezinu” var būt godīga atbilde).
- ⑥ Iesaistiet pusaudža vecuma bērnu un jaunieti to jautājumu apspriešanā, kas saistīti ar brāļa / māsas aprūpi un audzināšanu. Nereti brāļi un māsas labi saprot bērnu ar autismu un var izteikt ļoti vērtīgus ierosinājumus. Varat uzticēt viņiem uzdevumus, kas pusaudzim šķitīs interesanti (piemēram, sameklēt internetā nepieciešamo informāciju par autismu vai izveidot brālim / māsam vizuālo dienas plānu datorā).
- ⑦ Iepriekš vienojoties, varat panemt brāli vai māsu līdzi pie speciālistiem (ārsta, logopēda, psihologa), kad dodaties uz konsultāciju bērnam ar autismu, lai arī viņi var uzdot savus jautājumus un vairāk uzzināt par autismu.
- ⑧ Varbūt arī brālim un māsai pašiem būtu noderīga psihologa konsultācija. Katrā ziņā meklējiet speciālista palīdzību, ja jebkurš no jūsu bērniem izrāda nopietnas depresijas pazīmes, vai viņa uzvedība liecina, ka viņš netiek galā ar kādām spēcīgām izjūtām (dusmām, bēdām vai bailēm).

Ikvienā ģimenē mēdz būt gan gaišie, gan grūtie brīži. Un tieši ģimene ir vieta, kurā varam justies labi tādi, kādi esam. Tieši ģimene dod vislielāko atbalstu. Vēlot Jums daudz mīlestības, izturības, prieka, kā arī spēka un gudrības šajā īpašajā celā – autores.

ISBN 978-9934-8348-1-3

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.

Copyright © 2012. Latvijas Autisma apvienība



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ą K O T N ē