

LIETAUS VAIKAI!

Lietuvos autizmo asociacijos žurnalas

2019 / NR. 3

Rugsėjis

DENISE WILSON:
„GERBKITE VAIKO
JAUSMUS“

VIZUALINĖ
KOMUNIKACIJA
UGDymo ĮSTAIGOJE:
INDIVIDUALIOS
IR GRUPINĖS
DIENOTVARKĖS

**MENAS
NEUROLOGINIŲ
ASPEKTU:**
KAS BENDRA TARP MUZIKOS
IR KALBOS?



TURINYS

- 3 **Kokybiškas paslaugas vaikai turi gauti greičiau ir kuo arčiau namų**
Aurelijus Veryga,
sveikatos apsaugos ministras
- 4-6 **Denise Wilson: „Gerbkite vaiko jausmus“**
Laura Valionienė
- 7-9 **Autizmas ir mitybos iššūkiai**
Laura Valionienė
- 10-12 **Asmenų, turinčių autizmo spektro sutrikimą, saugus lytiškumo kompetencijų ugdymas**
Eglė Steponėnienė ir Inga Vachninaitė-Voverienė
- 12 **Laimingi tėvai – laimingi vaikai**
Sandra Lopetaitė
- 13 **Po kelionės į kongresą – nauji projektai Lietuvoje**
Barbora Suisse
- 14-15 **Menas neurologiniu aspektu: kas bendra tarp muzikos ir kalbos?**
Laura Valionienė
- 16-17 **Vizualinė komunikacija ugdymo įstaigoje: individualios ir grupinės dienvakės**
Vaida Maziukienė
- 18-19 **Tėvų mokymo programa „EarlyBird“ atkeliauja į Lietuvą!**
Kristina Košel-Patil
- 20 **Apsipirkimas su autistišku vaiku: kaip padėti jam ir šeimai?**
Barbora Suisse
- 21-23 **Kauno Prano Daunio ugdymo centras – darželis ir mokykla autistiškiems vaikams**
Laura Valionienė
- 24-25 **Tatjanos neelinis pastabumas detalėms virto kasdieniu darbu**
Barbora Suisse
- 26 **Autizmas pasaulyje: Airija**
Barbora Suisse

Ketvirtinis žurnalas „Lietaus vaikai“

Vyriausioji redaktorė

Barbora Suisse
barbora.s@lietausvaikai.lt
+370 698 00803

Projekto vadovė

Kristina Košel-Patil
kristinapk@lietausvaikai.lt
+370 609 41420

Redaktorė

Sigita Bertulienė

Dizainerė

Inesa Gervė

Spaustuvė

UAB „Grafija“



Tiražas 1000 vnt.

Leidinyi platinamas nemokamai.

Elektroninė žurnalo versija skelbiama

www.lietausvaikai.lt

Žurnalą leidžia

Lietuvos autizmo asociacija „Lietaus vaikai“



lietaus vaikai
Lietuvos autizmo
asociacija

Žurnalą finansuoja



Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

Viršelio nuotraukos autorė – Vėtrė Antanavičiūtė



Aurelijus Veryga,
sveikatos apsaugos ministras

Kokybiškas paslaugas vaikai turi gauti greičiau ir kuo arčiau namų

Šiandien vis daugiau tėvų tenka išgirsti, kad jų vaikui diagnozuotas autizmas, o šią diagnozę dažnai lydi ir kiti sutrikimai: miego, judesio, kalbos ir komunikacijos, bendravimo. Galiu tik įsivaizduoti, kokia tai skaudi žinia – griūva viltys, lūkesčiai, gali atrodyti, kad pasaulis slysta iš po kojų.

Nors autizmo diagnozė skaudi bet kuriai šeimai, ankstyva diagnostika ir iškart pradėtos taikyti terapinės ugdymo programos leidžia pasiekti gerų rezultatų, padeda vaikui lengviau integruotis visuomenėje ir gyventi visavertį gyvenimą. Profesorius Christopherio Gillbergo (Švedija) teigimu, apie 87 procentai žmonių turi bent vieną autizmo spektro sutrikimui būdingą požymį. Taigi rūpintis šią diagnozę turinčiais žmonėmis – tai rūpinti savo šeimos nariais, draugais, artimaisiais, kaimynais.

Asmeniškai pažįstu šeimų, susilaukusių autistiško vaiko, tad gerai suprantu, ką reiškia auginti kitokį, išskirtinį vaiką, kuriam reikalinga ypatinga globa, priežiūra, ugdymas. Tiesą sakant, žaviuosi šiais žmonėmis, nes iš jų galima pasimokyti stiprybės siekti užsibrėžto tikslo – autizmo diagnozę turintį vaiką kuo sėkmingiau integruoti į visuomenę. Valstybės pagalba jiems labai svarbi. Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) daug daro, kad padėtų autizmo spektro sutrikimą turintiems vaikams ir jų šeimoms.

Pavyzdžiui, nuo rudens medikai bus finansiškai skatinami profilaktinio sveikatos tikrinimo metu atlikti ankstyvąjį vaikų psichomotorinės raidos vertinimą. Taip siekiama užtikrinti, kad raidos sutrikimai būtų diagnozuojami kuo anksčiau ir tiksliau, nes tai suteikia daugiau galimybių jiems padėti, o savalaikė intervencija duoda geresnių rezultatų.

Be to, šiais metais Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis finansuojami projektai, kuriais teikiama reali pagalba su diagnoze susidūrusioms šeimoms. Atrinkti specialistai – psichologai, specialieji pedagogai – Jungtinėje Karalystėje bus mokomi „EarlyBird“ metodikos, o grįžę dirbs su šeimomis, kuriose auga autizmo spektro sutrikimą turintys vaikai.

Šiuo metu sudėtingiausios paslaugos sutrikusios raidos vaikams teikiamos tik Vilniaus ir Kauno vaikų raidos

centruose. Pas specialistus susidaro ilgos eilės, užtrunka diagnozės nustatymas. Sudaryta darbo grupė, į kurią pakvietėme tėvų bendruomenės balsą – LAA „Lietaus vaikai“ atstovų, parengs Paslaugų raidos sutrikimų turintiems vaikams organizavimo ir teikimo reikalavimus, leisiančius užtikrinti, kad tokias paslaugas būtų galima teikti ir kituose didžiuosiuose Lietuvos miestuose. Tikimasi, kad tai palengvins sąlygas norintiems panašius centrus įsteigti, pavyzdžiui, Klaipėdoje, Šiauliuose, Panevėžyje.

Taip gerės šių paslaugų prieinamumas, bus užtikrinama, kad raidos sutrikimų turintys vaikai kokybiškas paslaugas gaus greičiau ir kuo arčiau namų. Turime suprasti, kad šie vaikai yra itin pažeidžiami, o ilgos kelionės iki gydymo įstaigų jiems ir jų tėveliams yra labai sudėtingos. Dėl didelių atstumų nukenčia gydymo kokybė, šeima patiria papildomų išlaidų, o neretai tėvai net praranda darbą.

Ministerija dirba ir siekdama padidinti paslaugų prieinamumą vaikams, vyresniems nei septynerių metų. Pavyzdžiui, Lietuvoje plečiamas tinklas gydymo įstaigų, kurios teiks dienos stacionaro psichiatrijos paslaugas vaikams ir paaugliams, numatyta nauja paslauga – vaikų ir paauglių psichosocialinė rehabilitacija. Tikimasi taip greičiau suteikti reikalingą gydymą psichikos ir elgesio sutrikimų turintiems mažiesiems pacientams, padėti integruotis į visuomenę ir gyventi visavertį gyvenimą.

Įgyvendinant Sveikatos apsaugos ministerijos pažadus, Kauno klinika adaptuoja modernų diagnostikos standartą ADOS2, padėsiantį diagnozuoti autizmo spektro sutrikimą ir suaugusiems žmonėms.

Raidos sutrikimų turinčių vaikų tėvams, kasdien susiduriantiems su nemažais iššūkiais, labai svarbus visuomenės palaikymas. Būtina kuo daugiau kalbėti apie autizmą ir šeimų patiriamus sunkumus, kad aplinkiniai geriau juos suprastų, nesmerktų ir neatstumtų, pavyzdžiui, susidūrę su stipriomis pykčio išraiškomis viešose erdvėse, sunkumais keičiant aplinką, socialinių įgūdžių ar savaugos stygiu. Sklaida svarbi ne tik siekiant atkreipti atsakingų institucijų dėmesį, bet ir ugdant visuomenės sąmoningumą, toleranciją kitokiems vaikams bei jų šeimoms.



Denise Wilson: „Gerbkite vaiko jausmus“

Laura Valionienė



Nerimas ir aukštas streso lygis būdingas daugumai autizmo spektro sutrikimų (ASS) turinčių asmenų. Kaip galime suprasti nerimastingumo priežastis ir padėti autistiškiems žmonėms, kalbamės su **Denise Wilson**. Ši specialistė iš Jungtinės Karalystės jau daugiau nei 20 metų tobulina savo įgūdžius, gilina žinias, kad galėtų suteikti kuo efektyvesnę pagalbą šeimoms, susiduriančioms su ASS.

Didesnis nerimas

2011 m. Amsterdame nustatyta, kad 40 proc. tirtų ASS asmenų iki 18 metų turi papildomą diagnozę, susijusią su nerimu. Didesnį nerimą jaučia dauguma ASS žmonių. Jo priežastys gali būti įvairios. Aptarkime dažniausiai pasitaikančias.

Jei žmogaus **biocheminiai procesai veikia netinkamai**, tai gali nulemti spontaniškai atsirandantį nerimą ir ASS, ir neurotipiniams

Denise Wilson nuo 1996 m. padeda vaikams ir suaugusiems, turintiems autizmo spektro sutrikimą (ASS), mokymosi sutrikimų ar dispraksiją. Ji yra sertifikuota ergoterapeutė-kineziterapeutė (angl. *occupational therapist*): turi sensorinės integracijos terapijos, neurologinio vystymosi terapijos, sensorika grįsto santykio intervencijos, specialiosios jėgos, žaidimų terapijos, klausymo programos (angl. *The Listening Program*) sertifikatus. Domisi maistinių medžiagų terapija. Kaip *DIR Floortime* metodikos ekspertė veda tarptautinius kursus tėvams ir specialistams.

asmenims. Viena iš tokių būklių, kai organizmui trūksta cinko, magnio ir vitamino B6. Yra ir kitų metabolinių sutrikimų, galinčių lemti fiziologinę nerimo kilmę.

Nerimas gali būti susijęs su **sensorine sistema**. Pavyzdžiui, garsui ar prisilietimams jautrūs vaikai yra itin budrūs. Jie nuolat ieško, iš kur sklinda garsas, kas gali prie jų prisiliesti ir pan. Ir tai didina jų

nerimastingumą. O kai jaučiame įtampą, tampame jautresni. Kita galima priežastis – **neintegruoti primityvieji refleksai**. Vienas jų vadinamas Moro refleksu. Tai stipraus išgąsčio refleksas į netikėtumus: netikėtą prisilietimą, netikėtą garsą, netikėtą kritimą. Jis didina adrenalino ir kortizolio kiekį organizme, o kartu ir streso pojūtį.

ASS turintys vaikai dažnai **nesupranta, kas vyksta aplinkoje**. Jie nežino, ko tikėtis toliau. Galbūt jie nesupranta, ką sako kiti žmonės. Tačiau suvokia, kad jiems sunku – visi aplinkiniai žino, ką daryti, o jie – ne. Visa tai sukuria nerimo pojūtį. Kartais jų smegenys apdoroja tiek daug informacijos, kad tai jiems kelia stresą. Jei smegenys nesugeba išjungti tam tikrų sensorinių pojūčių, tuomet žmogus girdi kiekvieną garsą, atkreipia dėmesį į kiekvieną judesį. Sunku išfiltruoti svarbų balsą ar vaizdą. O sensorinės informacijos antplūdis sukelia labai didelį nerimą. Kūnas patiria „kovok arba bėk“ būseną, kuri galiausiai gali virsti afekto būseną, kai vidinis pojūtis nulemia veiksmus ir reakcijas, kurių žmogus nepajėgia sąmoningai valdyti, tampa nebeatsakingas už savo veiksmus. **Netinkama, pikta ar šiurkšti aplinkinių reakcija problemą tik sustiprina.**

Vaikas gali patirti nerimą dėl to, kad **negali pranešti apie savo poreikius**. Galbūt jis alkanas arba pamokos metu nori į tualetą, bet negali apie tai pasakyti kitiems.

„Taigi komunikacijos iššūkiai, sunkumai suvokiant aplinką trikdo. Sensoriniai iššūkiai gali būti pernelyg stiprūs. Visa tai susiję su biochemine organizmo būkle, kuri galbūt sukuria pamatinį nerimą. Yra daugybė kitų galimų nerimo priežasčių. Kuo daugiau priežasčių, dirgiklių pastebime, tuo labiau galime padėti sumažinti įtampą. Ir nereikia iškart girdyti vaistų. Reikia skirti laiko išsiaiškinti, kas vaiką daro nerimastingą. Radę priežastis ir jas sušvelninę gerokai palengvinsime vaiko gyvenimą“, – teigia D. Wilson.

Būti suprastam

Kai skiriame laiko suprasti individualius vaiko skirtumus, jo komunikaciją, sumažėja jo nerimastingumas. Autistiški vaikai komunikuoja įvairiais būdais. Suaugusieji turi atpažinti ir juos suprasti. Tai ne visada yra žodžiai ar veido išraiškos, gali būti ir tam tikras elgesys. **Vaiko elgesys išduoda, kaip jis jaučiasi.** Turime suprasti visus jo aspektus, o tada padėti pačiam suvokti save. „Tavo jautri klausia? Viskas gerai, gali man parodyti, kad tau reikia išeiti iš kambario, nes čia per daug triukšmo. Tu tampa nervingas, kai esi alkanas? Turi man parodyti, kai nori valgyti.“ Kai vaikas geriau pažįsta save, jis tampa ramesnis. Kai tėvas ar mama geriau pažįsta vaiką, jie gali padėti išspręsti problemas“, – sako D. Wilson.

Tėvų stresas ir koreguliacija

Kai tėvai jaučia stresą, vaikai nerimauja. Jie perima suaugusiųjų, ypač jiems svarbių, emocijas. Vaikai prisiriša prie tų asmenų, šalia kurių jaučiasi saugūs. Paprastai tai tėvai, galbūt mokytojai. Jie daro labai didelę įtaką vaiko emocinei būklei. Jei vaikas ir tėvai jaučia įtampą, jie didina vienas kito stresą. Tačiau jei vaikui nerimaujant tėvai sugeba išlikti ramūs, vaikas irgi lengviau nurimsta. Tai vadinama **koreguliacija**. Kai vaikas nesugeba valdyti patiriamo streso ir emocijų, tėvai gali jam padėti.

- Galime valdyti savo balsą, kalbėti lėčiau, paprasčiau, dailingiau – tai padės vaikui nurimti.

- Mūsų kūno poza išduoda savijautą; kiek pakreipta galva, atpalaiduoti pečiai, ramūs judesiai sudaro ramybės įspūdį.

- Šiek tiek primerktos akys, ramus žvilgsnis, šilta veido išraiška ramina. Neutrali, šalta veido išraiška gali būti priimta kaip nerimą keliantis veiksnys, o didelės akys išduoda išgąstį.

- Mes galime lėčiau kvėpuoti ir taip sulėtinti vaiko kvėpavimą.

- Suaugęs žmogus gali padėti atlikti fizinius pratimus. Jie labai teigiamai veikia nerimaujančius asmenis – cheminiai pokyčiai organizme padeda nurimti. Tai gali būti fiziškai aktyvūs žaidimai, glostymas arba gilus spaudimas, stiprūs apkabinimai. Kiekvieno vaiko poreikiai yra skirtingi, svarbu juos pažinti ir sudaryti sąlygas savireguliacijai.

Visi vaikai **pirmaisiais gyvenimo mėnesiais išmoka nusiraminti per koreguliaciją su tėvais**. Pirmieji dveji metai ypač svarbūs. Tėvai turi būti užuovėja, šalia jų turi būti saugu ir ramu. Išeidamas iš tos saugios oazės vaikas susipažįsta su aplinkiniu pasauliu. Taigi pirmaisiais gyvenimo mėnesiais išalkęs vaikas pravirksta, mama jį pamaitina; pavargęs jis verksmu prisikviečia mamą, ir ji padeda užmigti. **ASS atveju poreikių ir dirgiklių yra gerokai daugiau, ir tėvai ne visada juos supranta.** Svarbu ne tik sensoriniai pojūčiai, bet ir interocepcija – vidiniai kūno pojūčiai. Tarkim, autistiškas kūdikis verkia, nes jam per daug stimuliacijos, jei priėjusi mama jį paims ant rankų ir pradės dainuoti – suteiks dar daugiau stimuliacijos, o mažylis dar labiau įsiverks. Todėl kartais net pirmaisiais mėnesiais tėvams būtina specialistų, ypač sensoriką išmanančių ergoterapeutų, pagalba aiškinantis vaiko poreikius. **Suprasdami specifinius vaikos poreikius tėvai gali sukurti ramią užuovėją ir tvirtą tarpusavio ryšį, svarbų vaiko vystymuisi.** Tai nepašalina tikimybės, kad vaikas ateityje turės nerimo sutrikimų, tačiau ramybės pojūtis pirmaisiais gyvenimo mėnesiais yra apsauginis veiksnys, kuris gali padėti jam ateityje mažiau nerimauti.

Nuo ko pradėti?

Taigi prieš jus yra vaikas, tarsi paslapčių skrynutė. **Norint pažinti pirmiausia reikia jį stebėti.** Jei vaikas linguoja arba sukasi aplink savo ašį, vadinasi, šios veiklos jį ramina. Jei mažyliui patinka gulėti po pagalvėmis, būti suspaustam – jį nuramina gilus spaudimas. O galbūt vaikas priėjęs jus stipriai apkabina? Vadinasi, jam reikia tokių pat stiprių apkabinimų. Vaikai paprastai žino, ko jiems reikia, tačiau **dažnai nesugeba sau suteikti tiek sensorinio stimuliavimo, kiek reikalauja jų kūnas ir nervų sistema.** Jei vaikas sukasi ant kėdės, suaugęs asmuo gali jį dar labiau įsukti ir patenkinti jo sensorinį poreikį geriau, nei jis pats geba. Tada gerėja vaiko savireguliacija, o su ja – ir dėmesys, stiprėja ryšys su tėvais. Vaikas žino, kad jei ateis pas mamą ir jiedu užsiims tokia veikla, jis geriau jausis, taigi dažniau bėgs pas mamą. Jei vaikas ateis pas mamą, o ji užsiims įtampą keliančia veikla, jis vengs kontakto su mama. **Kartais tėvai nesupranta, kad kasdienė veikla ir žaidimai, patinkantys kitiems vaikams, netinka jų vaikui.** Pavyzdžiui, vieniems vaikams patinka kutenimai, o kitas gali jų nekęsti. Kutenamas jis gal ir juoksis, bet paskui nuo jų bėgs šalin. O tėvai galvos: „Oi, mano vaikas nenori su manimi žaisti.“ Tai netiesa – jam tiesiog nepatiko jutiminis šios veiklos pojūtis. **Raskite veiklą, kuri vaikui iš tikrųjų patinka, ir jis norės su jumis**

žaisti vis daugiau.

Problemiškas elgesys: spyriai, kandžiojimas, rėkimas

Tai elgesys, kuris nepatogus kitiems asmenims. Visiems vaikams, ne tik ASS, pasireiškia problemiškas elgesys, kai jie liūdi, nusivilia, kai yra nesuprasti, kai jiems neramu. Maži ir sutrikusios raidos vaikai vidines būsenas išreiškia kūnu, nes jų kalba dar nėra tokia išlavėjusi. „Aš toks piktas! Man reikia savo kūno išreikšti pyktį!“ Pirmiausia reikia išsiaiškinti, ką jie savo elgesiu nori pasakyti ir kokia to priežastis. Ar taip elgiasi, nes yra nuliūdę, ar jaučia pavojų, todėl jų kūnas pereina į kovos režimą, o gal yra kitų priežasčių? Pirmiausia į elgesį turėtume žiūrėti kaip į komunikavimo būdą, tai suprasti ir ieškoti, kaip išspręsti pirminę problemą, lemiančią tokį elgesį. Jei vaikas piktas ar nuliūdęs ir todėl spardosi, reikia jam padėti rasti būdą, kaip tinkamiau išreikšti šias emocijas: per gestus, simbolius ar žodžius, jei tai geba. **Tačiau jis neturi teisės užgauti kitų vaikų ar jūsų. Negalima leisti jam manyti, kad čia nieko tokio.** Mes turime apsaugoti kitus asmenis, kad niekas nenukentėtų. Suaugęs žmogus turi suvaldyti tokią situaciją.

„Kartais tėvai sako: „Aš nežinau, nuo ko tai prasidėjo. Tiesiog jis tapo agresyvus.“ Joks elgesys nekyla šiaip sau. **Kartais kažkas vaiko viduje įjungia panikos būseną.** Galbūt jiems ką nors skauda, bet jie negali to pasakyti, galbūt vėlgi suveikė jutiminiai stimulai, o galbūt nutiko kas nors, kas priminė traumojamą ankstesnę patirtį. Galbūt jūs net nežinojote apie tą traumą, bet aplinkos detalės vaiką sugrąžino į tą streso akimirką. Kartais tėvai nežino, kokie dirgikliai suveikia, bet jie tikrai suveikė. Vaiko elgesį diktuoja kūnas, patirtis, aplinka. Mums reikia šiuos veiksnius perprasti ir padaryti išvadas“, – atkreipia dėmesį D. Wilson.

Ryšio mezgimo iššūkiai gyvenime

„Kai vaikas visą dieną praleidžia ugdymo įstaigoje, kur vienas asmuo ugdo 20–30 vaikų, o tėvai vakare po darbų būna pavargę, sunku užmegzti tvirtą asmeninį ryšį, atpažinti problemas ir su jomis tvarkytis. Tuomet griebiamasi medikamentinių priemonių. **„Pirmiausia turime suprasti, jog vaikas nekaltas, kad ugdymo įstaiga negali tinkamai juo pasirūpinti ar kad tėvai turi dirbti.** Nesąžininga, kad dėl visuomenės negebėjimo tinkamai padėti vaikas privalo vartoti vaistus, kurie gali veikti toksiškai. Taigi turime dėti visas pastangas, kad visuomenė pasikeistų. Kiekvienoje šalyje turime kovoti už tinkamą pagalbą šeimai. Aš suprantu, kad Lietuva nėra labai turtinga šalis. Tačiau šeimai turi būti teikiama finansinė pagalba, kad tėvams, auginantiems ASS turinčius vaikus, nereikėtų tiek daug dirbti ir jie turėtų sąlygas patenkinti vaiko poreikius, samdyti reikalingus specialistus. Turėtume nepamesti ir šio visuminio vaizdo“, – pabrėžia D. Wilson.

Norėdami padėti šeimai pirmiausia turime padėti tėvams. Tada jie galės pagelbėti savo vaikui. Jei tėvai patiria sunkumų, vaikui taip pat bus sunku. **„Aš galiu dirbti su vaiku, bet jei tėvai negaus pakankamos pagalbos, rezultatai nebus tokie geri, kokie galėtų būti.** Įtampa dėl finansų – svarbus veiksnys šeimose, auginančiose ASS turinčius vaikus. Patiriamą stresą gali sumažinti valstybė padėdama šeimai. Be to, **neretai tėvai yra labai izoliuoti, negali su vaiku išeiti iš namų.** Jiems labai reikalinga aplinkinių pagalba. Pagal atliktus tyrimus, šie tėvai

patiria tokį pat stresą kaip aktyvioje karo zonoje esantys kariai. Taigi jiems būtina socialinė ir emocinė pagalba. Kad tėvai užsiimtų vaiku, jį lavintų, skirtų jam nedalomo dėmesio, kas nors turi padėti buityje: išplauti indus, išlyginti drabužius ir pan. Taikydami *DIR Floortime* modelį mes norime, kad tėvai daugiau žaistų su savo vaikais. Tai ypač svarbu vaiko raidai. Jei tėvams niekas nepadės atlikti buitinių darbų, jie tiesiog neturės laiko ir bus pervargę. Taigi reikėtų dėdžių, tetų, senelių pagalbos“, – sunkumus įvardija D. Wilson.

Iššūkiai ugdymo įstaigose

Vaikai, turintys ASS, dažnai mokykloje jaučiasi blogai. **Vaikas turi žinoti, kad šalia visada yra suaugęs asmuo, kuris gali jam padėti, jį apsaugoti.** „Dauguma šių vaikų tikrai nesijaus saugūs klasėje tarp trisdešimties mokinių. Autistiškam vaikui reikalingas suaugęs asmuo, kuriuo galėtų pasitikėti ir prie kurio galėtų prisirišti. Toks žmogus – vienas iš tėvų, mokytojas ar padėjėjas – visada turi būti šalia. Kiekvienas vaikas yra labai skirtingas, todėl **labai svarbu, kad asmuo, kuris gerai supranta vaiką, visus kitus specialistus ir mokytojus supažindintų su individualiais jo poreikiais ir mokymosi ypatumais**“, – pataria D. Wilson.

Kiti netinkamo elgesio aspektai

Dažniausiai agresija ir netinkamas elgesys išduoda blogą vaiko savijautą. Kartais aplinkiniai nepastebi svarbių detalių. Tokiu atveju nepageidaujamas elgesys gali tenkinti kai kuriuos vaiko poreikius ar smalsumą, pavyzdžiui, patenkinamas dėmesio trūkumo poreikis arba vaikui įdomi stipri emocinė reakcija. Suaugęs asmuo, negebėdamas pažinti ir laiku pašalinti netinkamo elgesio priežasčių, pasiūlyti tinkamų alternatyvų, pavargsta. Tuo metu galbūt vaikui leidžiama daryti tai, ką jis nori, arba nuolaidžiuojama, pavyzdžiui: „Nerėk, aš tau nupirksiu šokolado.“ Kartais dėl biologinių problemų kilęs elgesys virsta manipuliaciniu aplinka, o to nejučia išmoko patys suaugusieji.

D. Wilson atkreipia dėmesį: „Vaikai pasikliauja logika ir daro geriausiai tai, ką gali, gyvendami savo kūnuose. Jie nori būti suprasti, gerbiami, kaip ir kiekvienas žmogus. Suaugęs asmuo geriau suprastams vaiko iššūkius, poreikius, bendravimą gali jam padėti. Kai vaikas gerai jaučiasi, visiems lengviau.“

 **2020 m. kovo 20–22 dienomis Denise Wilson vėl lankysis Lietuvoje ir skaitys įvadinį kursą apie *DIR Floortime* metodiką. Jei norite dalyvauti šiuose mokymuose, sekite informaciją „Facebook“ paskyroje „DIRFloortime Lietuva“.**

Rekomenduojami šaltiniai:

D. Wilson „Printerės“ puslapyje pateikiama daug aktualios informacijos dirbantiems su ASS turinčiais asmenimis ir jų šeimoms nariams: <https://www.pinterest.co.uk/connectinguk/boards/>
„Behavioral Challenges in Children with Autism and other Special Needs: A Developmental Approach“, Diane Cullinane, MD
„Infant and Early Childhood Mental Health“ Stanley I. Greenspan, M.D. and Serena Wieder, Ph.D.,
„Engaging Autism: The Floortime Approach to Helping Children Relate, Communicate and Think.“ Stanley I. Greenspan, M.D. and Serena Wieder, Ph.D. (2006)

Autizmas ir mitybos iššūkiai



Laura Valionienė

Apie 80 proc. autistiškų asmenų turi vienokių ar kitokių mitybos sutrikimų. Juos gali lemti sensorika, biologiniai ar psichologiniai sutrikimai, maisto medžiagų trūkumai. Praėjusiame numeryje nagrinėjome psichologinės kilmės mitybos sutrikimą ARFID. O šįkart su LSMU Kauno klinikų filialo Vaikų reabilitacijos ligoninės „Lopšelis“ vaikų ligų gydytoju **Ivanu Gavriljevu** trumpai apžvelgsime kitus mitybos sutrikimus ir maisto papildų saugumą.

Subalansuota mityba ir jos svarba

Kalbant apie mitybą svarbu ir fizinis aktyvumas, subalansuotas poilsio ir darbo režimas, produktų įvairovė, sezoniskumas, lokalumas, tradicijos. Įrodyta, kad kiekvienas iš šių aspektų padeda pailginti gyvenimo trukmę ir išvengti daugybės ligų. Šiuo metu tyrinėjama Viduržemio jūros dieta, kurios pagrindą sudaro grūdinės kultūros ir daržovės. Jos laikantis svarbu gerti daug vandens. Rekomenduojama raudonos mėsos valgyti rečiau nei du kartus per savaitę, baltos mėsos – du kartus, o žuvų – ne rečiau kaip du kartus per savaitę. Mokslo įrodyta, kad Viduržemio jūros dieta sumažina bendrą mirtingumą, mirtingumą, susijusį su širdies ir kraujagyslių bei kitomis lėtinėmis ligomis. Tačiau iki šiol neišku, su kuo tai susiję, manoma, kad tai tikriausiai yra kumuliacinis daugelio veiksnių efektas. Kai kurios studijos teigia, kad Viduržemio jūros mityboje gausu omega-3 ir omega-9 rūgščių. Jos sukuria priešuždegiminį poveikį ir mažina neigiamą oksidacinio streso poveikį. Autizmo spektro sutrikimų (ASS) turintiems asmenims neretai sutrikęs uždegiminis organizmo atsakas.

„Įrodymais grįstoje medicinoje neteko girdėti apie specialią dietą vaikams, turintiems ASS. Neįrodyta, kad jiems būtų veiksmingos dietos be kazeino ir gliutimo. Tikriausiai klinikinis autizmo vaizdas yra tik išraiška, o priežasčių gali būti daugybė. Todėl nėra visiems vaikams tinkamos dietos, ji turi būti parenkama kiekvienam individualiai“, – atkreipia dėmesį I. Gavriljevas.

ASS turinčių vaikų valgymo ypatumai

Pastebima, kad ASS turinčių vaikų mityba dažnai ribota: iš grūdinių kultūrų – blynėliai, iš daržovių – bulvytės, iš vaisių – sultys.

Moksliniai tyrimai rodo, kad jų ūgis ir svoris bei su maistu gaunamas kalorijų skaičius nesiskiria nuo bendrosios populiacijos. Tai reiškia, jog suvalgomo maisto kiekio, kaip antai blynėlių, bulvyčių ir sūrio lazdelių, pakanka, kad toks vaikas augtų. Taip pat įrodyta, kad ASS turinčių vaikų racionas skurdus, jie valgo ypač mažai vaisių,



daržovių ir baltymų. Nustatyta, kad jų organizme yra reikšmingai per mažai kalio, vario ir folinės rūgšties, taip pat tiamino (B1), vitamino C bei mažai omega-3 riebiųjų rūgščių. Būtina atsižvelgti į tai, kad moksliniai tyrimai atliekami bendrai, todėl konkretaus vaiko situaciją reikia vertinti individualiai.

Svarbių maisto medžiagų trūkumas lemia sveikatos sutrikimus ir pagrindinio sutrikimo simptomus. Pavyzdžiui, jei vaikas atsako ląstelienos turinčio maisto (vaisių, daržovių, grūdų), jam užkietės viduriai, prasidės pilvo skausmai, šie sukels diskomfortą, vaikas taps neramus, sunkiau sukaups dėmesį, suprastės impulsų kontrolė, dėl to pablogės jo elgesys.

Sutrikusios mitybos priežastys

„Priežasčių gali būti daug. Dažniausiai tenka susidurti su sensorinės integracijos sutrikimais (angl. *sensory integration disorder*). Mums kvėpiantis maistas ASS turinčiam vaikui gali smirdėti. Taip pat jam gali nepatikti maisto tekstūra, spalva, forma. „Pomidorai? Juose daug mažų gličių sėklyčių! Aš negaliu to valgyti!“ – sakys vienas. „Negaliu valgyti agurkų! Jie traška mano galvoje!“ – skųsis kitas. O kalbėti nemokantis vaikas tiesiog pastums į šalį jam netinkamus produktus“, – teigia I. Gavriljevas.

Specialiosios edukologijos profesorius Stephenas Shore'as, pats

turintis ASS, taip aprašė savo patirtį: „Rudas ar juodas maistas man atrodo nuodingas, nevalgomas. Aš iki šiol negaliu pakęsti morkų žaliosiose salotose ar salierų mišrainėje su tunais, nes šie produktai – pernelyg skirtingų tekstūrų. Tačiau man patinka morkytės ir salierai atskirai. Ir vaikystėje, ir dabar mieliau iš pradžių suvalgau vienus produktus, paskui kitus.“

Kita priežastis – padidėjęs nerimas. Dėl jo atsiranda įvairūs ritualai, perdėtai jautriai reaguojama į tam tikras patirtis, vengiama naujų produktų.

Psichologinis nevalgymas

Dažnai tėvai ir močiutės nori, kad lėkštė liktų tuščia arba kad vaikas valgytų „tada, kai reikia“. Ir taiko psichologinę ir (ar) fizinę prievartą. ASS turinčiam vaikui valgymas tampa nemalonia, gąsdinančia veikla, ir jis atsisako tai daryti. Tėvai dar įnirtingiau griebiasi prievartos ir taip tik gilina problemą. Įsisuka ydingas ratas: kuo toliau, tuo blogiau.

Taigi priežasčių daug ir jos susijusios.

Alergija ir maisto netoleravimas

Kai kurie vaikai atsisako maisto, nuo kurio blogai jaučiasi (skauda pilvuką, pykina, kyla rūgštys, viduriuoja ir t. t.). Šie požymiai gali būti tam tikro maisto netoleravimo išraiška. Jei įtariate, kad vaikas netoleruoja glitimo, pieno baltymo ar kitokių maisto medžiagų, pasitarkite su šeimos gydytoju.

Kaip spręsti valgymo problemas?

Sprendžiant su mityba susijusius klausimus svarbu išlikti geranoriškiems, suprasti priežastis ir atsižvelgti į vaiko būseną, gebėjimą mokytis bei keisti elgesį.

Pyktis ir smurtas nepadeda. Valgydamas vaikas turi jaustis saugiai.

Jis neturėtų nerimauti, kad bus išbartas ar verčiamas valgyti tai, ko negali pakęsti. Jei vaikas prie stalo patyrė prievartą, reikia daug laiko ir teigiamų patirčių, kol jis patikės, kad valgyti yra saugu ir malonu. Kartais reikia keisti visos šeimos mitybos įpročius. Patyręs psichologas patars, kaip atpažinti vaiko nerimą, kokios jo priežastys ir galimi mažinimo būdai.

Išrankumas maistui šeimoje dažnai tampa konfliktų priežastimi, nes tai yra tam tikra manipuliacija – vaikas taip gali siekti kontroliuoti suaugusįjį. Efektyvus būdas išvengti konflikto – leisti vaikui pasirinkti, ką jis valgys iš to, ką pasiūlo tėvai. Galima susitarti dėl taisyklės, kad lėkštėje turi būti nors viena daržovė, kurią vaikas išsirinks iš kelių patiektų ir suvalgys. Taip tėvai kontroliuos vaiko mitybą, o jis galės rinktis.

Dėl sensorinės integracijos sutrikimų reikėtų kreiptis į sensoriką stiprinančius ergoterapeutus. Jie įvertins, kokie pojūčių kanalai yra sutrikę, ir pasiūlys sensorinę dietą ar metodus, kaip tuos pojūčius sušvelninti. Pavyzdžiui, jei vaikas nekenčia traškių daržovių, jas galima supjaustyti, sukapoti, sutrinti, išvirti ir t. t. Jei sunku nuryti sprangų maistą – duokite užsigerti. Žinant priežastį, lengviau pasirinkti tinkamą strategiją.

Naujo maisto atsiradimą lėkštėje galima paversti švente. „ASS turinčiam vaikui naujo maisto ragavimas gali prilygti maudynėms su rykliais lediniame vandenyje. Kad nesukeltumėte per didelio atmetimo, pradėkite pamažu ir kiekvieną dieną vis pasiūlykite naujojo produkto“, – pataria I. Gavriljevas.

Pasikliaukite fantazija. Naujojo produkto nebūtina pulti ragauti. Galima pradėti nuo... paveikslėlio. Paskui į jį tegul tiesiog žiūri, liečia, uosto, minko, mėto, bučiuoja, laižo ir galiausiai suvalgo mažą kąsniuką. Už bandymus apdovanokite dėmesiu, muilo burbulais, balionu ar kokia nors vaikui labai patinkančia veikla. Turėkite omenyje, kad uoslė greitai pripranta prie kvapo – iš



pradžių jis stipresnis, paskui susilpnėja.

Pika. Tai valgymas nevalgomų dalykų: purvo, cigarečių, molio, popieriaus, kanceliarinių gumyčių, gudrono, smėlio, išmatų, audinių, siūlų, plaukų ir t. t. Priežastys gali būti skirtingos. Geriausia apie tokį vaiko elgesį papasakoti savo šeimos arba vaikų ligų gydytojui – jis nusiųs pas specialistą.

Maisto papildai



Jūsų vaikui gali trūkti arba ne tam tikrų vitaminų, makro- ar mikroelementų, kitų maisto medžiagų. Jei kyla įtarimų, pasitarkite su šeimos gydytoju.

„Daugumos ASS turinčių vaikų racionas skurdus, todėl susirūpinę tėvai stengiasi jų mitybą papildyti vienokiais ar kitokiais maisto papildais. Dažniausiai vadovaujamosi šeimos gydytojo, vaistininko, draugų ir internete rastomis rekomendacijomis. Maisto papildai turi būti parenkami konkrečiam vaikui pagal jo konkrečius poreikius, kraujo tyrimus, mitybos ypatumus. Negalima girdyti papildų vien todėl, kad kam nors kitam jie buvo naudingi. Organizmas yra sudėtinga savito balanso sistema. Vitaminai, mikro- ir makroelementai, aminorūgštys, kitos medžiagos veikia įvairius pasisavinimo, šalinimo, organizmo veiklos procesus. Todėl duodami kokį nors vitaminą, dažniausiai paveikiame ne vieną organizme vykstantį procesą. Jei vitamino trūko – puiku, mes padedame organizmui geriau veikti. O jei trūkumo nebuvo, sukuriame disbalansą, kuris apsunkina organizmo veiklą. Nėra papildų, kurie būtų reikalingi ir tinkami visiems turintiems ASS. Kiekvienas organizmas yra individualus, todėl papildai ir jų dozės turi būti parenkami individualiai“, – atkreipia dėmesį I. Gavriljevas.

Pagal ES direktyvą, maisto papildai yra maisto produktai, kurie skirti papildyti įprastą racioną, kurie, vieni ar kartu su kitomis medžiagomis, yra koncentruotas maistinių medžiagų šaltinis, turintis mitybinį ar fiziologinį poveikį, ir kuriais prekiaujama dozuota forma. Iš esmės – tai dozuotas aktyvus maistas.

Jei vaiko mityba subalansuota, jam jokių maisto papildų nereikia. „Dalis maisto papildų žymiai veikia sveikatą. Jų efektyvumas, saugios dozės, galimos reakcijos išsamiai aprašyti mokslinėje literatūroje. Pavyzdžiui, vitaminai (D, B9), makroelementai (geležis, kalcis, magnis), mikroelementai (cinkas). O kai kurie maisto papildai yra mažiau tyrinėti arba jų teigiamas poveikis mokliškai menkai pagrįstas“, – teigia I. Gavriljevas.

Maisto papildų kokybė

Maisto papildų gamyboje neprivalami griežti gamybos reikalavimai. Todėl konkretus maisto papildas tikrai sudėtimi gali reikšmingai skirtis nuo pakuotėje nurodytos sudėties. Galimos tokios situacijos:

- a) etiketėje ir papilde visi ingredientai ir jų kiekiai sutampa;
- b) visi ingredientai išvardyti teisingai, tačiau jų kiekiai skiriasi (papilde yra daugiau ar mažiau);
- c) ingredientas pažymėtas etiketėje, tačiau jo nėra papilde;
- d) ingredientas nepažymėtas etiketėje, tačiau yra papilde (gali būti šalutinių nepageidaujamų medžiagų: vaistų, hormonų, metalų).

Kai kurie gamintojai savo gaminių pakuotes žymi specialiais sertifikatais (pvz., GMP – *good manufacturing practices*; USP – *U.S. Pharmacopeial Convention*, ir kt.). Tai reiškia, kad jie kontroliuoja gamybos procesą ir jais galima pasitikėti.

„Natūralūs papildai nebūtinai saugūs. Jie gali turėti sąveiką su vaistais, šalutinių poveikių, didinti vartojamų vaistų šalutinį poveikį. Dėl saugumo rekomenduočiau atsiversti mokslu pagrįstus šaltinius (pvz., <http://examine.com/>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>“, – pataria I. Gavriljevas.

Į ką atkreipti dėmesį renkantis maisto papildus?

1. Reikėtų pasidomėti gamyba. Kas gamina? Iš ko? Kaip? Pavyzdžiui, iš didelių žuvų išgauti žuvų taukai gali būti užteršti sunkiaisiais metalais. Gamintojas galėtų patikrinti ir pateikti toksinų deklaraciją. Jei kyla klausimų – drąsiai kreipkitės į gamintoją.
2. Išsiaiškinkite ir pagrindinius, ir pagalbinius ingredientus. Mat pastarieji taip pat gali būti aktyvūs. Kai kurie pagrindiniai ingredientai būna ne tokie aktyvūs be pagalbinių (pvz., kurkuminas daug geriau pasisavinamas su piperinu).
3. Išnagrinėkite laikymo sąlygas ir vartojimo būdą. Tarkim, žuvų taukus laikykite šaldytuve gerai užsuktame buteliuke.
4. Žinokite tinkamą dozę (arba dozių ribas) ir ar nėra toksiškumo rizikos. Optimali dozė gali būti kelis kartus didesnė už pakuotėje nurodytą minimalią rekomenduojamą. Tačiau gali būti ir priešingai – aktyvių medžiagų gerokai daugiau, nei reikia konkrečiam organizmui.
5. Svarbu laiku pradėti ir baigti vartoti papildą. „Žmonės gali skirtingai reaguoti į maisto papildus. Tai siejama su skirtingu fermentiniu aktyvumu. Vieni gali gauti reikalingų medžiagų net iš skurdaus maisto raciono, kiti nepasisavina net iš dirbtinai papildytos dietos. Tai gali būti nulemta ir genetiškai. Todėl neskubėkite į vaistinę papildų. Tikslinga tinkamai įvertinti klinikinius požymius, kartais verta atlikti laboratorinius tyrimus. Papildai, kurie padeda vienam vaikui, kitam gali ne tik nepadėti, bet dar ir pakenkti. Geriausia, kad dėl maisto papildų vaiką konsultuotų sertifikuotas specialistas. Deja, pats toks nesu ir nė vieno nepažįstu. Autizmo spektro sutrikimus dažnai lydi kiti sutrikimai ir ligos: epilepsija, virškinimo, metaboliniai sutrikimai ir t. t. Renkantis papildus ir jų dozes būtina į tai atsižvelgti“, – atkreipia dėmesį I. Gavriljevas.



I. GAVRILJEVO REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA:

- ✓ <https://eatingdisordersreview.com/a-broad-view-of-disordered-eating-on-the-autism-spectrum/>
- ✓ Shore SM. *Beyond the wall: personal experiences with autism and Asperger syndrome*. 2nd ed. Shawnee Mission, Kan.: Autism Asperger Pub., 2003.
- ✓ *Journal of Autism and Developmental Disorders* February 2018, Volume 48, Issue 2, pp 583–591. Sensory Sensitivity and Food Selectivity in Children with Autism Spectrum Disorder.
- ✓ Elaine N. Aron. *Itin jautrus vaikas*, 2017.
- ✓ *From Mediterranean diet to Mediterranean lifestyle: a narrative review* Anastasia Diolintzi, 2019.

Asmenų, turinčių autizmo spektro sutrikimą, saugus lytiškumo kompetencijų ugdymas



Eglė Steponėnienė,
BCBA, VšĮ „Sėkmingi vaikai“
įkūrėja



Inga Vachninaitė-Voverienė,
logopedė, ABA programų vadovė

Lytiškumas, seksas, seksualumas – labai aktualios ir svarbios temos. Asmenys, turintys autizmo spektro sutrikimą (ASS), yra tokios pat seksualios asmenybės kaip bet kurie kiti žmonės. Tačiau ribotas ASS turinčių asmenų kalbos ir socialinių santykių supratimas plačiau prasme apsunkina ir jų lytiškumo išraiškos supratimą. Dažnai asmenų, turinčių autizmo spektro sutrikimą, elgesys laikomas nenormaliu ar potencialiai pavojingu aplinkiniams.

Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos parengtoje „Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrojoje programoje“ lytiškumas apibūdinamas kaip „asmens lytinis tapatumas, atsiskleidžiantis per savęs, kaip vyro ar moters, kitos lyties asmens,

aplinkinio pasaulio suvokimą, jis reiškiasi biologiniais, psichikos, sociokultūriniais ir dvasiniais žmogaus būties aspektais“.

Šioje programoje nurodoma, kad 7–8 metų vaikas turi gebėti rūpintis savo kūnu, būti juo patenkintas (patenkinta), vartoti tinkamus žodžius ir simbolius kūno dalims bei jų funkcijoms apibūdinti, suprasti, kad mergaitė suaugusi gali tapti mama, o berniukas – tėčiu, pagarbiai elgtis su savo ir kitos lyties asmenimis. Siekiant šių tikslų ugdomi gebėjimai atpažinti ir įvardyti kūno dalis, jų paskirtį, perteikiamos žinios, kaip rūpintis savo kūnu, gebėjimas palyginti, kuo panašūs ir kuo skiriasi berniukų ir mergaičių kūnai. Ugdomas pagarbus elgesys su kitu (mandagumas, paslaugumas, atjauta). Ši programa nustato ugdymo gaires ir pritaikyta tik įprastos raidos vaikams.

Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrųjų programų pritaikymo rekomendacijose specialiųjų poreikių mokiniams, turintiems vidutinį, žymų ir labai žymų intelekto sutrikimą, ugdyti yra lytiškumo kompetencijoms ugdyti skirta dalis (skyrius „Žmogaus sveikata ir saugumas“). Rekomenduojama pažintinės veiklos metu ugdyti gebėjimus gerbti ir vertinti vienas kitą, pripažinti pasikeitimus paauglystėje, domėtis savo kūnu bei organizmo sandara. Mokiniai turi žinoti kūdikio poreikius ir suprasti, kad reikia juo rūpintis. Suvokti ir vertinti motinos, artimųjų rūpestį ir meilę, žinoti, kaip atsidėkoti geru elgesiu, paslaugomis. Gebėti pastebėti savo organizmo pokyčius ir suvokti, kad augant keičiasi kūno ūgis ir svoris, galūnių proporcijos. Suvokti savo ir kitų asmenų lytiškumą, laikytis asmens higienos brendimo metu. Ar tinkamos



šios bendrųjų programų rekomendacijos ASS turintiems vaikams? Turbūt, kad ne visai.

Taigi, kyla klausimas, kuo vadovautis ugdant lytiškumo kompetencijas ASS turintiems asmenims. Jie pirmiausia yra ŽMONĖS, turintys tokias pat teises kaip ir kiti. ASS turinčių vaikų lytiniai hormonai vystosi taip pat, kaip ir bendraamžių. Kaip ir bet kurio kito žmogaus seksualinis gyvenimas, tai yra individualus reiškinys, priklausantis nuo individualios gyvenimo patirties, gebėjimų ir pan. Todėl svarbu rasti efektyvų būdą, kaip mokyti lytinio gyvenimo kompetencijų konkrečiu atveju. Dėl žemos savivertės ir ribotų socializacijos galimybių ASS turintys asmenys neretai gali padaryti bet ką, kad tik įliktų bendraamžiams, todėl labai svarbi seksualinio išnaudojimo prevencija.

Saugus seksualinių kompetencijų ugdymas yra svarbus ASS turintiems asmenims, nes prasti skaitymo įgūdžiai ar net nemokėjimas skaityti užkerta galimybę mokytis iš knygų ir kitų neurotipiniams paaugliams prieinamų informacijos šaltinių. Dauguma ASS turinčių žmonių neturi net elementarių žinių apie seksualumą ir nežino, KADA ir KIENO apie tai pasiteirauti.

Tyrimai rodo, kad ASS turintys asmenys gali turėti lytinių potraukių, neatitinkančių jų socialinės brandos lygio. Augant ir bręstant jų socialinės ir lytiškumo kompetencijos gali vis labiau neatitikti jų biologinio amžiaus ir išorės. Tačiau visuomenė kelia lūkesčius pagal biologinį amžių, o ne pagal tą amžių, kuris atitinka vaiko tikrąją raidą (*American Academy of Pediatrics, 1996; Koller, 2000; Volkmar & Wiesner, 2004*).

Nėra vienintelio ASS turinčių asmenų lytiškumo probleminių aspektų apibrėžimo. Problematika gali aprėpti įvairias elgesio formas: nepadorių gestų rodymą; kito asmens intymių kūno dalių lietimą; netikėtus kito asmens apkabinius; savo paties intymių kūno dalių demonstravimą; masturbaciją viešose vietose; seksualinių temų aptarinėjimą netinkamoje vietoje ir netinkamu metu; bandymus pažvelgti po drabužiais; nusirengimą socialiai nepriimtiniu metu; nesąmoningą kitų žmonių kūno dalių lietimą, čiupinėjimą.

Tačiau toks elgesys ne visada susijęs su lytiškumu. **Tai gali būti ASS turintiems asmenims būdingas stereotipinis ir pasikartojantis elgesys ar nuobodulio įveikimo būdas.** Ribotos galimybės pabūti vienam taip pat gali išprovokuoti nepriimtinių seksualinių elgesį viešojoje vietoje. Socialiai nepriimtino elgesio formos gali būti nesusijusios su lytiškumu, o tokio elgesio tikslas nesusijęs su lytiškumo pojūčiais (pvz.: vizualinė savistimuliacija, netinkami, ankšti, šilti drabužiai, oro temperatūros kaita, fiziologiniai sutrikimai ir kt.).

ASS turinčių asmenų lytiškumo ugdymas privalo būti proaktyvus. Tyrimai rodo, kad dauguma tokių žmonių saugaus lytinio gyvenimo kompetencijų pradedami mokytis tik po jau įvykusio netinkamo ar pavojingo lytinio elgesio pasireiškimo fakto. Todėl labai svarbu laiku ugdyti savo kūno pojūčių suvokimą.

Labai svarbu atsižvelgti į asmens individualius gebėjimus, šeimą, sveikatą, žinias apie lytinį švietimą, seksualinį elgesį ir atsaką į šį elgesį. Funkcinė elgesio analizė padeda išanalizuoti, KOKS elgesys ir KODĖL pasireiškia, KOKIOS šio elgesio funkcijos. Socialiai nepriimtino elgesio keitimas funkcionaliu, tinkamu neseksualiniu elgesiu gali būti sudėtingas procesas, nes seksualinis susijaudinimas veikia kaip didesnis pastiprinimas.

Reikia numatyti skirtingus intervencijos būdus kiekvienu atveju; netaikyti bausmių, bet pastiprinti tinkamą elgesį; mažinti pagalbą,

kai asmuo įgyja tam tikrą kompetenciją. Pati intervencijos strategija turi atitikti kitas mokymosi strategijas, sėkmingai taikytas konkrečiam asmeniui.

ASS turinčių asmenų lytiškumo kompetencijų ugdymo gairės

- Vienu metu pasirinkite tik vieną elgesio formą, kurią būtina pakeisti pirmiausia.
- Kuo labiau įtraukite patį asmenį: leiskite pasirinkti, susidaryti mėgstamų veiklų tvarkaraštį, padėkite susirasti vietą ir laiką privatumui, mokykite mėgautis gyvenimu.
- Mokykite alternatyvaus elgesio, kad asmens seksualinis gyvenimas taptų saugus.
- Pasirūpinkite, kad būtų tęstinumas kitose aplinkose, su kitais žmonėmis.
- Informaciją pateikite aiškiai – tiek verbališkai, tiek neverbališkai.
- Atminkite – problema yra netinkamas elgesys, o ne pats žmogus. Medicininiai terminai nėra tinkami žmogaus elgesiui apibūdinti.

Mokymo rekomendacijos

- Galvokite į priekį. Dirbdami su penkiamečiu planuokite, kokių gebėjimų jam reikės po 10 metų.
- Būkite konkretūs.
- Reaguokite ramiai, santūriai.
- Informaciją suskaidykite į mažas dalis.
- Būkite nuoseklūs ir nuolat kartokite.
- Numatykite, kaip mokomą gebėjimą asmuo pritaikys praktiškai.
- Pasitarkite įvairias mokymo ir pagalbos suteikimo formas.
- Nepamirškite nuolat įtraukti socialinės lytinio ugdymo dalies.

Problemos sprendimo būdai

- Nutraukite netinkamą elgesį, bet išlikite ramūs, nebauskite.
- Priminkite taisykles – galima naudoti vizualinę pagalbą, paveikslėlius.
- Nukreipkite dėmesį į kitas veiklas, kur būtų užimtos rankos, fiziniai pratimai, susikaupimo reikalaujančios veiklos.
- Suteikite pastiprinimą už tinkamą elgesį.

Pagrindinės mokymo taisyklės

- Paprastumas, prieinamumas.
- Vizualinė pagalba.
- Individualizavimas.
- Nuolatinis kartojimas.
- Sudominimas.
- Konkretumas.

Nepamirškite, kad ASS turintys asmenys dažnai susitelkia į neesmines detales, todėl medžiagos neperkraukite vizualine informacija. Nepritaikomos žinios yra bevertės. Taigi, mokydami remkitės įvairiais pavyzdžiais.

Asmenų, turinčių ASS, saugus lytiškumo kompetencijų ugdymas labai svarbus seksualinio išnaudojimo ir lytinio būdu plintančių ligų prevencijai, siekiant užkirsti kelią pornografijos internete keliamiems pavojams. Lytiškumo kompetencijų (nuostatų, žinių, gebėjimų) ugdymas – svarbi ASS turinčių asmenų švietimo dalis, padedanti pažinti pasaulį, ugdanti gebėjimus elgtis socialiai priimtiniu būdu ir savarankiškai gyventi.

Laimingi tėvai – laimingi vaikai

Sandra Lopetaitė,
VšĮ „Panevėžio lietaus vaikai“

Jei bent kartą atidžiai klausėte instrukcijos lėktuve, kaip elgtis, kai skrydžio metu salone trūksta deguonies, turėjote atkreipti dėmesį į šį sakinį: „Pirmiausia iškritusių deguonies kaukė užsidedame patys, po to – padedame vaikui ar kitam asmeniui šalia, kuriam tos pagalbos reikia.“ Turbūt nesuklysimė sakydami, kad kone kiekviena mama, kuriai teko išeiti iš Vaiko raidos centro ar Druskininkų „Saulutės“ su žinia apie gautą vaiko diagnozę, prisimins tą „deguonies trūkumo“ būseną, kuri sukelia tokių emocijų puokštę, kad ne kiekvienam užtenka stiprybės susitvarkyti. Nuo tos akimirkos keičiasi viskas.

Paklauskite, ar sunku tik mamai? Tikrai ne. Per septynerius metus (tik laiko praėjo nuo mano pirmojo susidūrimo su autizmu po vaiko diagnozės) man teko bendrauti arba skaityti istorijas daugelio mamų. Deja, esu sutikusi tik vieną tėtį, kuris atvirai kalbėjo apie savo emocinę būklę po vaiko diagnozės – o jiems irgi nelengva. Esu tikra, kad „deguonies trūkumo“ padarinius pajunta visa šeima: ir tėčiai, ir broliai bei sesės, močiutės ir seneliai, tetos ir dėdės. Laikui bėgant visi šie žmonės pereina įvairias stadijas kelyje į susitaikymą. Arba jose užstringa.



Šeimoms, kuriose gimsta neįgalus vaikas, tenka susidurti ne tik su tomis krizėmis, kurios būdingos kiekvienos šeimos gyvenimo ciklui, bet ir spręsti daug specifinių ilgalaikių problemų: nuolat kylančias labai stiprias ir intensyvias tėvų emocijas, menkavertiškumo ir nesėkmės pojūtį, ekonominį stresą, susijusį su didelėmis išlaidomis, reikalingomis vaikui ugdyti, socialinio gyvenimo žlugimą, saviizoliaciją ir pan. Kiekviena šeima į stresą reaguoja jai savitu būdu. Sunku išskirti universalius dėsningumus, tačiau dauguma sutinka, kad tarp dažniausiai minimų reiškinių

yra šokas, neigimas ir gedėjimas. Prieš 40 metų mokslininkai B. Solnikas ir D. Starkas aprašė motinų emocines reakcijas, gimus vaikui su negalia. Motinos išgyvena jausmus, panašius į širdgėlą ir gedulą. Jos tarsi laidoja lauktą savo sveiką vaiką. Tačiau mirtis yra vienkartinis įvykis, o gimus vaikui su raidos sutrikimu, mama išgyvena ilgalaikį mirties procesą.

Taigi, kas galėtų būti ta deguonies kaukė, padedanti bent iš dalies atkurti prarastą pusiausvyrą ir atrasti jėgų padėti savo vaikui ir šeimai? Tėvams būtina pagalba rūpinantis savo vaiku ir savimi, kitaip vienas iš tėvų apsiriboja tik bendravimu su vaiku ir specialiuoju personalu. Savo neoficialią tarpusavio pagalbą, laisvalaikio vaikams organizavimo ir dalijimosi informacija veiklą 2013 metais pradėję nuo penkių panevėžiečių šeimų, tik 2017 metais įsteigėme VšĮ „Panevėžio lietaus vaikai“ ir šiandien vieniame apie 90 šeimų bei kiekvieną mėnesį į mus kreipiasi naujos mamos, kurių vaikui neseniai buvo suteikta diagnozė. Mūsų bendruomenės šeimas galime santykinai suskirstyti į senbuves, kurių vaikai jau mokyklinio amžiaus, tėvai jau daug žino apie savo atžalos raidos ypatumus ir jau yra pajėgūs padėti ką tik prisijungusioms šeimoms; naujokus, kurių vaikučiams – 2–4 metai, autizmo diagnozė suteikta (arba įtariama) visai neseniai, tėvai išgyvena streso, nežinios ir baimės etapą, jiems reikalinga didžiulė pagalba. Yra ir trečioji grupė (joje kol kas tik trys šeimos), kurių vaikai – jau paaugliai ir greitai sulauks pilnametystės. Šiame etape labai nerimaujama dėl jaunulio tolesnio gyvenimo: profesijos, gebėjimo gyventi savarankiškai ir pan. Visiems šiems žmonėms reikalinga ir savitarpio pagalba, ir visavertis laisvalaikis, ir profesionali psichologų pagalba.

Šiais metais įgyvendiname projektą „Laimingi tėvai – laimingi vaikai“. Pagrindinis jo tikslas – stiprinti šeimą, padėti peržengti iškilusias psichologines kliūtis ir taip suteikti galimybę padėti sau pačiai: savo vaikui, savo šeimos nariui, o vėliau – ir prisijungusiems bendruomenės nariams. Dauguma projekte numatytų veiklų tėvams jau įgyvendintos. Tai grupiniai pokalbiai su psichologu, muzikos terapija, dailės terapija, sisteminės konsteliacijos metodu vedami užsiėmimai. Išskirtinis ir efektyvus buvo šeimų savaitgalis, kai į terapines veiklas įsitraukė ir tėčiai, aktyviai dalyvavo mūsų vaikai. Ilgesniems rudens vakarams dar pasilikome filmų terapiją, kartosime grupinius pokalbius su psichologu, konsteliacijas. Nors projektas dar nebaigtas, vieną neabejotiną išvadą padarėme visi dalyvavę susitikimuose: gyvas bendravimas, susitikimai jau savaime yra labai efektyvi pagalba vieni kitiems, o jei dar pokalbius tikslingai ir išmaniai pakreipia juose dalyvaujantis terapeutas ar psichologas, įvyksta tai, ko labiausiai reikia – mama įkvepia „deguonies“. Net jei tik trumpam jos emocinė būsena pagerėja, tai pajunta visi šeimos nariai.

Projektas „Laimingi tėvai – laimingi vaikai“ finansuojamas valstybės biudžeto lėšomis pagal Nevyrtaisybinių organizacijų, dirbančių šeimos gerovės srityje, veiklos projektų atrankos konkurso 2019 m. nuostatus, administruojamas Socialinių paslaugų priežiūros departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

Po kelionės į kongresą – nauji projektai Lietuvoje

Barbora Suisse

Rugsėjo 13–16 dienomis 2 200 dalyvių iš 80 šalių suvažiavo į 12-ąjį „Autism Europe“ tarptautinį kongresą Nijoje. Lietuvos autizmo asociacija „Lietaus vaikai“ jau ne vienus metus yra šios organizacijos narė, todėl į renginį asociacijos lėšomis išvyko ir mūsų atstovės – valdybos pirmininkė Kristina Košel-Patil ir žurnalo „Lietaus vaikai“ vyriausioji redaktorė Barbora Suisse.



Šiame kongrese daugiausia kalbėta apie autizmo diagnozavimą, jo priežastis ir paslaugas autistiškiems asmenims: sveikatos apsaugą, savarankiško gyvenimo, įsidarbinimo galimybes ir pan. Tačiau karščiausias diskusijas bei emocijas sukėlė pranešimai apie autistiškus vaikus bendrojo ugdymo mokyklose ir jų patiriamas problemas. Taigi netinkamai ir skubotai vykdomos inkluzijos padariniai skaudūs ne tik Lietuvoje.

Džiugu, kad kongrese dalyvavo daug autistiškų suaugusių asmenų, atstovaujančių autizmo bendruomenei. Jiems renginyje skirtas ypatingas dėmesys – nuo tylaus mojavimo rankomis vietoj plojimų, nusiramino kambario iki atstovavimo sau temų, žodžio „sutrikimas“ pakeitimo junginiu „esantis spektre“, atsisakymo skirstyti į aukštai ar žemai funkcionuojančius, nes ir aukštai funkcionuojantys autistiški asmenys gali turėti didelių specialiųjų poreikių ir jiems būtina pagalba.

Pastebima teigiama tendencija ir autizmo tyrimuose – tyrėjai bei mokslininkai, kurių dalis patys yra spektre, atsižvelgia į

autizmo bendruomenę ir domisi, kokios problemos jiems patiems aktualiausios, pavyzdžiui, gretutinės diagnozės; autistiškų asmenų psichinės sveikatos pokyčiai metams bėgant; sėkmingas bendravimas su neurotipiniais asmenimis ir pan. Pastaraisiais metais ypač daug dėmesio skiriama autistiškų moterų diagnozavimui, stebima, kaip autizmas pasireiškia skirtingais jų amžiaus tarpsniais.

Kongrese sutikome ir Vaiko raidos centro vadovę dr. Jovitą Petrulytę, Kauno klinikų filialo Vaikų rehabilitacijos ligoninės „Lopšelis“ specialistę. Buvo pristatyti ir keli mūsų šalyje atliekami tyrimai: Rūtos Buivydaitės tyrimas apie autistiškų vaikų brolius ir seseris Lietuvoje (tirta 13 Lietuvos šeimų); Elenos Bulanovaitės, Daliros Vėlavaičienės ir Virginijos Adomaitienės tyrimas apie emocines bei elgesio problemas, būdingiausias 6–15 m. autistiškiems vaikams. Pažadame, kad šias temas būtinai plačiau aptarsime kituose žurnalo numeriuose. Tarp įvairių veiklų bei projektų pristatymų buvo smagu pamatyti klaipėdiečius – VšĮ „Elgesio sprendimai“, įgyvendinusios vaikų stovyklos projektą „Rožių planeta“, atstovus.

Šis renginys svarbus ne tik dėl naujausios į Lietuvą parvežamos informacijos, bet ir dėl užsimezgsios partnerystės su kitų šalių asociacijomis bei specialistais. Taip atsiranda galimybių surengti gerus mokymus, gauti knygų vertimų teises, apsvaistyti bendrus šalių projektus ir jungtines jų finansavimo paraiškas. Ypač džiaugiamės pažintimi su šių metų kongreso žvaigžde Peteriu Vermeulenu iš Belgijos. Jo vizito Lietuvoje sulauksime jau kitais metais, o galbūt ir knygos *Autism as Context Blindness* vertimo į lietuvių kalbą.

13-asis „Autism Europe“ kongresas vyks po trejų metų Krokuvoje. Tikimės, kad vyksime su gerokai didesne delegacija ir bus pristatyta dar daugiau Lietuvoje vykdomų tyrimų bei projektų.



Menas neurologiniu aspektu: kas bendra tarp muzikos ir kalbos?

Laura Valionienė

Kas sieja muziką ir kalbą, raidę ir spalvą? Kaip muzikinė improvizacija veikia smegenis? Šie ir kiti klausimai nagrinėti Vilniuje vykusioje tarptautinėje konferencijoje „Menų terapijos ir neurologijos mokslo ir praktikos integracija“. Klausytojai išgirdo ir naujienų apie neurologiją, ir dailės bei muzikos kūrinių analizių. Straipsnyje aptarsime keletą aspektų, kurie, mūsų nuomone, aktualiausi turintiems autizmo spektro sutrikimą (ASS).



Profesorė Lisa M. Wong iš Harvardo medicinos mokyklos atkreipė dėmesį, kad šiandienėje visuomenėje didėja vienišumo jausmas, daugiau nerimo, izoliacijos, mažiau gerojo smalsumo, kūrybiškumo, atsparumo stresui. Žmonės dažnai neefektyviai tvarkosi su neigiamomis emocijomis, kyla pyktis, smurtas, griebiamasi žalingų įpročių, atsiribojama nuo visuomenės, apninka apatiją, net

preinama prie savižudybės. Tai ypač dažnai pastebima tarp Aspergerio sutrikimą turinčių suaugusių asmenų. Jiems padėti gali įvairios meno terapijos.

Kūrybiškumas – gana sudėtingas mentalinis procesas. Profesorė Nancy Andreasen yra išskyrusi tokias kūrybiškumo stadijas:

- Pasiruošimas – susipažinimas su informacija, reikalinga užduočiai atlikti.
- Inkubacija – atsipalaidavimo laikas, kai dažnai pasąmoningai susidaro jungtys.
- Įkvėpimas – „eureka“ akimirka.
- Produktivumas – įžvalgų ar koncepcijų perteikimas naudinga forma, kuria tai iškomunikuojama kitiems.



Dažnai siekiama produktyvumo peršokant pirmąsias stadijas. Ir tai mūsų visuomenės yda, ypač liūdna, kad tai būdinga ir vaikams. Meno terapijos padeda žmogui visapusiškai lavėti. „Kolegos medikai, paklausti, kodėl jie piešia, groja, lipdo ar užsiima kitais menais, atsako, kad tai padeda būti geresniais gydytojais“, – teigia prof. Lisa M. Wong. Jos teigimu, menas ugdo smalsumą, bendradarbiavimą, kūrybiškumą, pasitikėjimą savo jėgomis, suteikia ramybės pojūtį, gebėjimą susitelkti į čia ir dabar bei tolesnę viziją, empatiją, gerina savęs pažinimą, didina atsparumą stresui. Visa tai labai svarbu ugdant ASS turinčius asmenis.

Profesorė Lisa M. Wong išskiria muzikos naudą ir kalbos raidai:

Kalbos suvokimas girdint	Ekspresyvi kalba
ritmą struktūrą garso aukštumą tono skirtumus tembro skirtumus tylą netikėtumus	dinaminės variacijos garso aukštumo variancijos kalbos greitis per dainos greitį atminties gerinimas

Ji taip pat išskiria meno įtaką socialiniam-emociniam mokymuisi per emocijų moduliavimą, atkaklumą, bendradarbiavimą ir veikimą paeiliui, žaidimą kartu, komunikaciją.

„Man ne kartą iš tėvų teko girdėti, kad jų ASS turintis vaikas reaguoja tik į muziką, daugiau į nieką. Po muzikos terapijos toks vaikas atgyja, tampa džiaugsmingas, energingas, šoka, bendrauja“, – pasakojo profesorius **Phillip L. Pearlas**, vadovaujantis Bostono vaikų ligoninės Epilepsijos ir klinikinės neuropsichologijos skyriui. Muzikine veikla užsiima *Longwood Symphony Orchestra*.



Savo paskaitoje profesorius pabrėžė, kad muzika – jos klausymasis ir įsivaizdavimas – aktyvina nemažai abiejų smegenų pusrutulių, taip pat ir smegenėlių, sričių. Muzikos suvokimas prasideda girdimojo suvokimo (audialiniame) smegenų centre, skirtingos smegenų zonos reaguoja į garso aukštumą, tembrą, ilgį, garsumą. Muzikinė improvizacija aktyvina somatosensorinę smegenų žievę (atlikimas), deaktyvina limbinę žievę (motyvacijos ir emocijų reguliavimas), aktyvina motorinį Broko centrą (ekspresyvios kalbos centras).

Profesorius savo paskaitoje pasidalijo, kad kartais epilepsijos priepuolius sukelia tam tikri garsai ir tam tikras ritmas. Taigi išskirtiniais atvejais ne visa muzika yra maloni ir atpalaiduojanti.



Profesorius Christopheris J. Yuskaitis, Bostono vaikų ligoninės neurologas, dėstantis Harvardo medicinos mokykloje, kartu su žmona Erin Wederbrook Yuskaitis papasakojo apie sinesteziją ir meną. Sinestezija – tai reiškinys, kai dirginant vieną iš pojūčių centrų, atsiranda du ar daugiau

pojūčių. Pavyzdžiui, girdint garsą užuodžiami kvapai arba matomos spalvos. Profesorius Ch. J. Yuskaitis paaiškino: „Yra hipotezė, kad sinestezija atsiranda dėl per didelio smegenų jungčių skaičiaus ir per mažo jų genėjimo. Autizmo patologija panaši. Vis dėlto tai du skirtingi sutrikimai.“ Edinburo ir Glazgo universitetuose ištyrus 500 asmenų nustatyta, kad sinestezija būdinga 4,4 proc. asmenų. Vienoje iš studijų pažymima, kad tarp ASS turinčių asmenų sinestezijos pasitaiko dvigubai daugiau nei bendroje populiacijoje. Dažniausia sinestezijos forma (apie 86 proc. sinestezijos atvejų), kai raidės ir skaičiai matomi spalvotai. Antra pagal dažnumą (18–41 proc.) yra

garso ir spalvos sinestezija – kai girdint garsus matomos spalvos. Tad jei jums kalbant ASS turintis žmogus vardią spalvas arba pamatęs raidę įvardija spalvą, tai nereiškia, kad jis nesuprato užduoties ar jūs nesiklauso. Gali būti, kad jis pasaulį mato šiek tiek kitaip nei jūs.

Saviraiška per muziką ar vaizduojamąjį meną naudinga visiems. Tačiau meno terapija gali sužadinti ir nuraminti ASS turinčių asmenų smegenis taip, kaip kitais būdais paveikti būtų sudėtinga. Konferencijos dalyvius pasveikinęs sveikatos apsaugos viceministras Algirdas Šešelgis informavo, kad jau parengtas Alternatyvios medicinos įstatymo projektas. Jis reglamentuos ir muzikos terapijos veiklą. Tikimasi, kad tai padės suteikti tinkamą įvairiapusę pagalbą.



Dr. Vilmantė Aleksienė, Lietuvos muzikos terapijos asociacijos įkūrėja ir pirmininkė: „Pirmąsias sėkmės istorijas taikant muzikos terapiją ASS turintiems žmonėms aprašė Paulas Nordoffas ir Robertas Claytonas Robbinsas (1977) bei Juliette Louise Alvin (1978). Pastaraisiais dešimtmečiais

profesionalių muzikos terapeutų aprašytų sėkmės atvejų ir muzikos terapijos tyrėjų įrodymų apie muzikos terapijos naudą žmonėms su ASS yra tikrai gausu (Geretsegger, Elefant, Moessler, Gold, 2014; Kern, Rivera, Chandler, Humpal, 2013). Įrodyta, kad muzikos terapija efektyviai gerina autistiškų vaikų bendravimo, tarpasmeninių santykių įgūdžius, ugdo asmeninę atsakomybę (Whipple, 2012), gali padėti išlaikyti dėmesį (Kalas, 2012), lavina sensorinius, perceptinius ar stambiosios ir smulkiosios motorikos įgūdžius (LaGasse, Hardy, 2013), padeda identifikuoti bei tinkamai reikšti emocijas (Katagiri, 2009).

Lietuvos muzikos terapijos specialistai taip pat dirba su ASS turinčiais vaikais.

Sėkmės istorijomis S. Zvicevičienė, J. Žebrauskaitė-Taločkienė, M. Balderman, I. Papečkaitė, L. Švirinas, A. Vilkelienė pasidalijo knygoje „Muzikinės veiklos ypatumai ugdant autistiškus vaikus“ (2016).

Profesionali muzikos terapija daugiausia taikoma Vilniuje, taip pat Kaune, Šiauliuose, Klaipėdoje, Panevėžyje, Alytuje. Geriausia kreiptis į Lietuvos muzikos terapijos asociaciją – rekomenduosime įstaigą ir muzikos terapeutus (www.muzikoterapija.lt).“

**PercussionPlay**
Outdoor Musical Instruments

Informaciją, kur galite įsigyti
lauko instrumentų, rasite
leidinio nugarėlėje

Vizualinė komunikacija ugdymo įstaigoje: individualios ir grupinės dienvarkės

Vaida Maziukienė

Vaikai, turintys autizmo spektro sutrikimą (ASS), kaip ir jų tipišškai besivystantys bendraamžiai, naudojami įvairiomis vaizdinėmis priemonėmis, nestai padeda geriau susieti vaizdinius su žodžiais ir suvokti verbalinę informaciją. Pastebima, kad žmonės, turintys ASS, geriau jaučiasi struktūruotoje ir vizualiai pritaikytoje aplinkoje. Ypač tai aktualu, kai vaikas ateina į ugdymo įstaigą, kurioje viskas nauja ir nepažįstama. Kuriant struktūruotą aplinką, labai svarbu numatyti grupinių ir individualių dienvarkių vietas, nes jos yra viena pagrindinių priemonių, leidžiančių mokytis suprasti instrukcijas, jas sekti ir ugdyti savarankiškumą.

Vizualinės dienvarkės naudingos ir svarbios, nes:

- leidžia jaustis ramiam – nurodo visos dienos planą: suteikia informaciją apie dienos veiksmų eiliškumą, seką ir laiką;
- suteikia saugumo jausmą – vaikas nuolat gali pasitikrinti, ar viskas vyksta „pagal pateiktą planą“;
- motyvuoja atlikti užduotis, nes vaikas žino, kad po nelabai malonios veiklos laukia jam labiau patinkanti;
- moko veikti savarankiškai – nuo vienos veiklos pereiti prie kitos;
- ugdo lankstesnį mąstymą – moko tinkamai reaguoti į pokyčius: į naujus mokytojus, besikeičiančias pamokas ir nenumatytus dalykus (pvz., per lietuvių kalbos pamoką eiti į laukę vykstančių šventę).

Dienvarkė – tai ne griežta rutina, o lanksti, kintanti, ugdanti priemonė, padedanti orientuotis aplinkoje, veiklose.





Rengdamas vizualinę dienotvarkę pedagogas turi apgalvoti, kokį laikotarpį apims dienotvarkė:

- vienos veiklos,
- visos dienos.

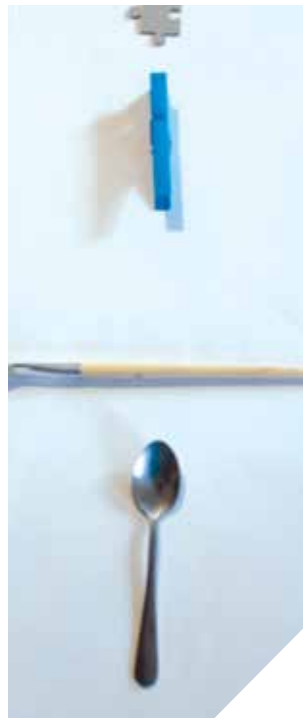
Svarbu iš anksto apgalvoti ir šiuos dienotvarkės aspektus:

- kokia ji bus – individuali, skirta vienam mokiniui, nurodant tik jo veiklas, ar grupinė, skirta klasei, pranešant apie veiklas ir jų vietas;
 - kur ji bus – individuali dienotvarkė kabinama šalia vaiko individualios darbo zonos ar ant stalo (ypač veiklos ar pamokos); grupinė – visiems (ir mokytojui, ir mokiniams) gerai matomoje ir prieinamoje vietoje.
 - kaip bus žymima – nuimama, kai vaikas (vaikai) nuima nuo lentelės pasibaigusios veiklos kortelę; nubraukiama ar nutrinama, kai pasibaigusios veiklos simbolis, piešinėlis nubraukiamas, nutrinamas; pažymima – prie pasibaigusios veiklos simbolio, paveikslėlio nupiešiama ar priklijuojama varnelė ar kitas ženklas;
 - išdėstymas – iš kairės į dešinę arba iš viršaus į apačią; nesvarbu, kuris variantas bus pasirinktas, tačiau svarbu, kad visoje klasėje visos dienotvarkės būtų išdėstytos vienu būdu.
- Svarbiausia, kad pedagogas apgalvotų ir parinktų tinkamą dienotvarkės tipą pagal vaiko suvokimą, gebėjimus ir pagal tai, kas jam vizualiai svarbu, aktualu (nuotraukos, paveikslėliai, simboliai ar kt.). Mokytojas turi parinkti simbolį, paveikslėlį ar daiktą, susijusį su tam tikra veikla, kad mokinys pagal pateiktą simbolį, paveikslėlį ar daiktą atpažintų būsimą veiklą.



Dienotvarkėje būsimų veiklų nuorodos gali būti pateikiamos keliais būdais:

- naudojami tikri daiktai,
- (Nuotraukoje – pusdienio dienotvarkė nuo viršaus į apačią: dėlioti dėlionės, atlikti užduotis motorikai lavinti, tada meninė veikla, pietūs)



- daiktų nuotraukos,
 - simboliniai paveikslėliai (be žodžių): spalvoti ir nespaltvoti (mažesnių gebėjimų vaikams),
 - simboliniai paveikslėliai ir žodžiai,
- (Grupinė dienotvarkė: vieniems – tik žodžiais pateikta dienotvarkė, kitiems – simboliniais paveikslėliais ir žodžiais)
- frazės, sakiniai – kai vaikas jau geba savarankiškai sekti simbolinių paveikslėlių ir žodžių dienotvarkę, ją supranta ir vykdo, mokoma planuoti savo veiklą mažinant vizualinę pagalbą.

Gali būti pagal mokinio gebėjimus pasirenkamas vienas būdas, o kai jis išmoka suprasti ir savarankiškai naudotis dienotvarkė, pereinama prie kito. Pavyzdžiui, nuo nuotraukų dienotvarkės pereinama prie abstraktesnių simbolių paveikslėlių, paskui – prie simbolių paveikslėlių ir žodžių ir t. t.

Dienotvarkių gali būti įvairių, pavyzdžių apstu interneto platybėse (angl. *visual schedules*), svarbiausia, kad jos būtų aktualios vaikui, būtų mokoma nuosekliai jomis naudotis (sudėti dienotvarkę, nuimti ar nubraukti pasibaigusios veiklos simbolinį paveikslėlį). Klasėje dienotvarkės padeda ne tik mokiniui, turinčiam ASS, bet ir

kitiems mokiniams bei visam personalui. Jos padeda labai konkrečiai numatyti ir suplanuoti veiklas, jų dinamišką kitimą ir įpareigoja visus laikytis numatyto plano.

Tėvų mokymo programa

„Early Bird“ atkeliauja į Lietuvą!



Kristina Košel-Patil

Mažiems vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimą (ASS), tėvai arglobėjai yra pačios svarbūs. Dažniausiai jie pirmieji pastebi vaiko raidos problemas ir bendrauja su specialistais tol, kol gauna diagnozę, tada ieško tinkamos pagalbos arba patys išmoka padėti vaikui. Deja, dažnas šio etapo palydovas yra tėvų depresija. Įrodyta, kad dėl vaiko autizmo diagnozės tėvai netgi patiria psichologinį potrauminį sindromą. Kaip padėti tėvams, kad jie ne skendėtų savigailoje, o suteiktų efektyvią pagalbą savo vaikui?

Tyrimai parodė, kad tėvai, auginantys vaikus su ASS, patiria daug didesnę stresą nei auginantys įprastos raidos vaikus. Dauno sindromą turinčius vaikus ar vaikus su kitais raidos sutrikimais,

bet be ASS. Taip pat visiškai natūralu, kad tokie tėvai patys patiria daugiau psichologinių problemų, tokių kaip nerimas ir depresija, nei auginantieji vaikus su kitomis negaliomis. Kai kurios šeimos gana gerai tvarkosi su iškilusiais iššūkiais, tačiau daliai jų ASS turinčio vaiko ugdymas kelia didžiulį stresą.

Kad tėvai po diagnozės galėtų priimti tinkamus sprendimus, jiems reikalingos specifinės žinios ir įgūdžiai, mokliškai pagrįsta informacija apie autizmą bei galimas intervencijas. Jie turi atpažinti autizmo ypatumus ir kaip jie veikia būtent jų vaiko mokymąsi bei elgesį. Taigi tenka perprasti specifines mokymo strategijas. Patiems tėvams taip pat reikalinga specialistų pagalba tvarkantis su emociniu stresu, kylančiu dėl jų vaiko raidos sutrikimo.

Kai tėvai sužino ASS diagnozę, vienas didžiausių kylančių iššūkių – rasti kokybiškos informacijos apie autizmo spektro sutrikimus. Išgirdę naujausią informaciją apie ASS ir mokymus, jie geriau suvokia vaiko galimybes, pakoreguoja savo ateities lūkesčius, ieško specialistų pagalbos. Tėvus būtina supažindinti su intervencijomis, kurios jau patikrintos praktikoje, su tomis,



kurios gali būti naudingos, nors dar nėra plačiai taikomos, ir su moksliškai nepagrįstomis ir nesaugiomis intervencijomis. Tinkamai pasirengusių tėvų pagalba vaikui labai svarbi, nuo to priklauso, kaip jis toliau vystysis ir kokių iššūkių galima tikėtis ateityje.

Sukurtos net kelios praktiškos programos, padedančios sėkmingiau bendrauti su savo vaiku. Kai kurios jų buvo specialiai pritaikytos padėti ASS turinčių vaikų tėvams. Pavyzdžiui, ankstyvosios intervencijos programa „The Portage“, „National Autistic Society“ (NAS) programa „EarlyBird“, programa „Stepping Stones Triple P – Positive Parenting Program“, skirta tėvams, auginantiems negalią turinčius vaikus iki 12 metų, „The Incredible Years® Autism Spectrum and Language Delays (IY-ASLD) Programme“ (JAV), skirta 2–8 metų vaikams.

Populiariausias intervencijos būdas – individualus bendravimas su tėvais ir vaiku. Tai naudinga tuo, kad intervencija gali būti pritaikyta pagal individualius vaiko poreikius, užsiėmimai yra praktiniai su grįžtamuju ryšiu. Grupinius užsiėmimus derinant su individualiais, mokant tėvus tinkamai parengti kitus asmenis dirbti su jų vaiku, galima padėti daugeliui šeimų. Studijos parodė, kad grupinio mokymo programos gali būti efektyvios mažinant ASS turinčių vaikų elgesio problemas. Mokant tinkamo tėvystės stiliaus, pagerėja tėvų gebėjimas lavinti vaiko komunikavimą ir turtinti žodyną. Grupiniai mokymai pigesni, be to, tėvai vieni iš kitų gali pasisemti žinių, sulaukiama bendruomenės palaikymo, sumažėja įtampa. Tėvai nebesijaučia vieninteliai, susiduriantys su tokiais iššūkiais.

Iki šiol Lietuva neturėjo nė vienos intensyvios tėvų mokymų programos, o mūsų šalyje tėvai neretai yra pagrindinis pagalbos vaikui šaltinis. Pavienės medicinos įstaigos teikia 2–3 užsiėmimų kursus tėvams, bet to tikrai neužtenka. Be to, tokia pagalba pasiekama tik Vilniaus miesto gyventojams, o ji būtina visos Lietuvos šeimoms.

Asociacija „Lietaus vaikai“ nuo 2017 metų ieškojo finansinių galimybių atvežti „EarlyBird“ programą į Lietuvą. Apie jos svarbą ir poreikį per audienčias kalbėjome su dviem ministrais, prašėme atsižvelgti į bauginančią statistiką – Lietuvoje vaikų su ASS skaičius sparčiai didėja, o pagalba, deja, smarkiai vėluoja. Esant tokiai situacijai, tėvams būtina suteikti žinių ir kompetencijų. Norime pasidžiaugti, kad 2019 m. Vilniaus sutrikusio vystymosi kūdikių namai-pagalbos centras „Šeimos slėnis“ kartu su asociacija „Lietaus vaikai“ laimėjo Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo remiamą projektą ir planuojama, kad jau šiais metais pirmieji licencijuoti treneriai pradės mokyti tėvus. O asociacija ieško lėšų tėvų mokymams tęsti ir pasibaigus projektui, kad būtų parengiama daugiau trenerių ir kituose Lietuvos miestuose.

Apie „EarlyBird“ programą

„National Autistic Society“ (NAS) programa „EarlyBird“ – tai trijų mėnesių ankstyvosios intervencijos mokymai tėvams, auginantiems vaiką iki 5 metų, kuriam neseniai diagnozuotas ASS. Jos autorė – dr. Jane Shields. Šios programos mokymuose jau dalyvavo 27 tūkst. šeimų iš 14 šalių. „EarlyBird“ programos mokytojas vienu metu dirba su ne daugiau kaip šešiomis šeimomis. Mokymus vienu metu gali lankyti abu tėvai ar globėjai.

„EarlyBird“ programa nepakeičia autizmo diagnozės, tačiau autistiško vaiko tėvus ar globėjus išmoko pozityvumo ir suteikia vilties. Jos tikslas – padrąsinti tėvus suteikiant jiems informacijos, mokant praktinių strategijų. Tėvai išmoksta suprasti, kaip autizmas pasireiškia būtent jų vaikui, kaip plėtoti socialinę komunikaciją, išvengti problemų ir paskatinti tinkamą elgesį.

„EarlyBirds“ apima elementus šių programų:

- **SPELL** (struktūra, pozityvus bendravimas ir lūkesčiai, empatija, ramybės išlaikymas (angl. *low arousal*), sąsajos (angl. *links*) – ši metodika yra NAS pamatas suprantant ir reaguojant į autistiško žmogaus poreikius. Yra penki pamatiniai principai, kaip pritaikyti aplinką, kad ji atitiktų kiekvieno asmens poreikius.

- **TEACCH** (autistiškų ir sutrikusios komunikacijos vaikų ugdymas) sistema siekiama tinkamai patenkinti ASS turinčių asmenų poreikius juos ugdant ir mokant savarankiškumo.

- **Hanen Approach** – taikant šią metodiką laikomasi principo, kad vaikas geriausiai mokosi natūralioje aplinkoje, kai gali bendrauti su jam svarbiausiais žmonėmis.

- **PECS** (vaizdinės komunikacijos sistema) metodika sukurta siekiant nekalbančius vaikus mokyti ankstyvosios simbolinės komunikacijos. Ši programa nėra skirta mokyti kalbėti, bet kalbos vystymasis skatinamas netiesiogiai. Kai kurie vaikai, kuriems taikoma ši programa, pradeda spontaniškai kalbėti.

„EarlyBirds“ sudaro grupiniai mokymai ir individualūs užsiėmimai. Kas savaitiniai grupiniai mokymai – tai darbas mažomis grupėmis ir diskusijos, dalijimasis idėjomis ir įvairių įgūdžių mokymasis. Tėvai kas savaitę atvyksta į trijų valandų mokymus arba surengiamas vizitas į jų namus, taip pat jie kasdien dirba su savo vaiku namuose. Atvykę į namus „EarlyBird“ mokytojai daro vaizdo įrašus, šie peržiūrimi per kitus mokymus, o tėvai mato įgyjamų įgūdžių progresą. Dalyvaudami mokymuose jie gauna „EarlyBird“ Tėvų knygą, kurioje galima rasti informacijos apie ASS, komunikaciją, vizualines pagalbos priemones, struktūrą ir elgseną.

Vertinant tėvus, dalyvavusius „EarlyBird“ programoje, pastebėta, kad jie lengviau sprendžia situacijas, yra labiau atsipalaidavę. Jie įgyja gebėjimą apibūdinti, stebėti ir analizuoti savo bendravimą su vaiku, suprasti jo elgesio priežastis. Tėvai taip pat geriau supranta save – labiau priima savo jausmus, geba efektyviau bendradarbiauti su specialistais.

Naudota literatūra:

1. Bearss K., Burrell T.L., Stewart L., Scahill L. (2015) Parent Training in Autism Spectrum Disorder: What's in a Name? *Clinical Child and Family Psychology Review* 2015 Jun; 18(2): 170–182
2. Clubb M. (2012) An evaluation of EarlyBird and EarlyBird Plus over seven years: the benefits of parents and school staff being trained together. *Good Autism Practice Journal* 2012
3. <https://www.autism.org.uk/services/community/family-support/earlybird.aspx>
4. https://www.educationcounts.govt.nz/publications/special_education/4979
5. Joana Prata J., Lawson W., Coelho R. (2018). Parent training for parents of children on the autism spectrum: a review. *The International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health* 2018; 5:3
6. Lord C., McGee J.P. (Eds.) (2001). *Educating Children with Autism*. Washington, DC: National Academy Press
7. Volkmar, F. R., Rogers S.R., Paul, R., Pelphrey K.A. (Eds.). (2014). *Handbook of Autism And Pervasive Developmental Disorders: Diagnosis, Development, Neurobiology, and Behavior* (4th ed.). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
8. Webster A., Cumming J., Rowland S. (2017). *Empowering Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. Critical Decision-making for Quality Outcome*. Singapore: Springer

Apsipirkimas su autistišku vaiku: kaip padėti jam ir šeimai?



Barbora Suisse

Net paprasčiausias apsilankymas maisto prekių parduotuvėje su autistišku vaiku gali tapti tikru išbandymu visai šeimai. Norėdama padėti tėvams pasiruošti įvairioms situacijoms, Lietuvos autizmo asociacija „Lietaus vaikai“ kartu su prekybos tinklu „Rimi“ sukūrė mokomąjį filmuką apie apsipirkimą maisto prekių parduotuvėje. Tokie mokomieji filmukai (angl. *video modeling*) skirti modeliuoti tinkamą elgesį įvairiose situacijose.



Autistiški vaikai išoriškai nesiskiria nuo kitų vaikų, tačiau turi kalbos suvokimo, elgesio ir sensorinės integracijos sutrikimų. Pavyzdžiui, dėl sensorinio „triukšmo“ – šviesos, muzikos, didesnės nei įprastai minios – vaikas gali patirti vadinamąją sensorinę perkrovą, ir tai pašalinams atrodys kaip isterija, kaprizai. Tokiu atveju šeimos dažnai iš aplinkinių sulaukia nemalonių komentarų: „išlepintas vaikas“, „tėvai nesusitvarko“ ir pan. Blogiausia, kad dėl to dažnai nustojama vaiką vesti į viešas vietas ir jis dar labiau praranda socializacijos įgūdžius.

„Džiaugiamės, kad prekybos tinklas „Rimi“ pasiūlė bendradarbiauti ir padėti mūsų šeimoms. Mums svarbu, jog visuomenė suprastų, kad autizmas gali būti labai sunki negalia, tik nematoma, – sako Lietuvos autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ valdybos pirmininkė Kristina Košel-Patil. – Todėl prašome aplinkinių būti supratingiems ir kantriems situacijose, jei vaikas elgiasi netinkamai. Pavyzdžiui, jeigu matote, kad vaiką ištiko emocinė perkrova, kuri gali pasireikšti rėkimu, kritimu ant žemės, daiktų mėtymu ar net savęs žalojimu, nesmerkite, nekomentuokite, nebandykite liesti vaiko ar jam ką nors sakyti. Geriausia pagalba – lydinčio asmens diskretiškai paklausti, ar galite kuo nors padėti.“ Prekybos tinklas „Rimi“ jau daugiau nei tryliką metų vykdo žmonių su negalia integracijos programą. Šiuo metu „Rimi“ dirba apie pusantro šimto darbuotojų su negalia, tarp jų – ir su autizmo spektro sutrikimu.

„Jau turime įdirbį įmonėje skatinant įvairovę – kaip darbdavys siekiame padėti žmonėms su negalia integruotis ir jaustis visaverčiais visuomenės nariais, taip pat organizuojame

mokymus savo darbuotojams, kad jie turėtų įgūdžių tinkamai aptarnauti negalią turinčius pirkėjus, – sako Renata Sagatauskė, „Rimi“ socialinės atsakomybės strategijos ir vystymo vadovė. – Todėl džiaugiamės galėdami bendradarbiauti kuriant šį filmuką bei esame dėkingi Lietuvos autizmo asociacijai už suteiktą informacinę medžiagą, kuri padės mums tobulinti pirkėjų aptarnavimą ir suteiks žinių, kaip elgtis situacijose su autistiškais asmenimis bei jų artimaisiais.“

Į parduotuvę su autistišku vaiku: patarimai tėvams

Raginame tėvus į apsipirkimą pažvelgti pro autistiško vaiko prizmę – pagalvoti, kaip jam praktiškai padėti. Tai sumažins įtampą ir, nors iš pirmo karto gal ir nepavyks pasiekti tobulybės, kelionė į parduotuvę bent jau bus įmanoma. Keli patarimai:

- Skirkite laiko pasiruošti išvykai į parduotuvę. Kartu žiūrėkite mokomąjį filmuką tiek kartų, kiek reikės. Aptarkite su vaiku jam sudėtingiausius dalykus.
- Pasistenkite į parduotuvę važiuoti anksti ryte arba prieš uždarymą, kai būna mažiau žmonių.
- Iš anksto apgalvotas pirkinių sąrašas padės greičiau apsipirkti. Jeigu sąrašas bus pateiktas paveikslėlių pavidalu, į procesą galėsite įtraukti ir vaiką.
- Autizmas – tai negalia. Jūs turite teisę naudotis specialiomis kasomis ir žmonių su negalia parkavimo vietomis (parkavimo lengvatos taikomos asmenims su sunkia negalia).
- Verta turėti užkandžių ar gėrimo, jei situacija komplikuosisi.
- Jeigu vaiką dirgina ryškios šviesos, padėtų akiniai nuo saulės, gobtuvas ar kepurė su snapeliu. Nesukite galvos, kaip tai atrodys aplinkiniams, – svarbiausia yra jūsų vaiko savijauta.
- Garsui nepralaidžios ausinės padeda susidoroti su garsais atvirose, triukšmingose erdvėse.
- Pagalvokite apie ramesnę vietą, į kurią galėtumėte pasitraukti, jei situacija taptų sudėtinga. Tai gali būti ir šeimos automobilis.
- Būtų puiku, jei kitas šeimos narys galėtų pasivaikščioti su vaiku po jam įdomius skyrius, kol jūs rinksitės reikalingas prekes.
- Iš anksto su vaiku sutarkite, kokią smulkmeną galės nusipirkti, ir laikykitės susitarimo – išvengsite derybų saldinių ar žaislų skyriuose.

Mokomąjį filmuką „Maisto prekių parduotuvėje“ rasite <https://youtu.be/6NOgKZ4RJA>

Kauno Prano Daunio ugdymo centras – darželis ir mokykla autistiškiems vaikams

Laura Valionienė

Autizmas lemia savitą ir kokybiškai kitokį šį sutrikimą turinčių asmenų elgesį ir suvokimą. Tai sukuria iššūkius ne tik patiems vaikams, jų šeimos nariams, bet ir ugdymo įstaigoms, kuriose šie vaikai mokosi, bei pedagogams, kurie padeda jiems tobulėti. Kauno Prano Daunio ugdymo centras – viena iš nedaugelio Lietuvos įstaigų, skirtų būtent autizmo spektro sutrikimą turintiems vaikams. Čia pasisemti patirties atvyksta pedagogai iš kitų įstaigų. Apie Kauno Prano Daunio ugdymo centro veiklą kalbamės su direktore Raimonda Juknevičiene.

Šiuo metu Kauno Prano Daunio ugdymo centre mokosi 144 ikimokyklinio, priešmokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikai. 24 iš jų turi regėjimo negalią, kiti – autizmo spektro sutrikimų ir kompleksinę negalią. Tobulėjant medicinos technologijoms ir specialiųjų poreikių turinčių asmenų integracijai į bendrojo ugdymo mokyklas, ugdymo centre mažėja mokinių, turinčių regėjimo negalią. Kauno Prano Daunio ugdymo centras buvo įkurtas kaip aklųjų ir silpnaregių ugdymo įstaiga, tačiau keičiantis visuomenės poreikiams, nuo 2015 m. jo specializacija – autistiškų mokinių ugdymas. Čia priimami vaikai, turintys didelius ir labai didelius ugdymosi poreikius. Ne visi besimokantieji turi

intelektų negalią. Šiais metais formuojamos dvi pirmos klasės. Vieną jų sudarys mokiniai, užaugę Centro darželyje, kitą – iš kitų ugdymo įstaigų. Anot Kauno Prano Daunio ugdymo centro direktorės R. Juknevičienės, „vaikai, kurie mokėsi Centro darželyje ir priešmokyklinėje klasėje, pirmoje klasėje lengviau įsitraukia į ugdymosi procesą. Struktūruota aplinka, vaizdinės dienotvarkės buvo taikomos ir ikimokyklinėse bei priešmokyklinėse grupėse, mokiniai buvo rengiami savarankiškam darbui, tad pirmoje klasėje jie jau turi mokymosi įgūdžių. Mokiniai iš kitų ugdymo įstaigų pirmoje klasėje pirmiausia tenka mokytis tinkamo elgesio klasėje ir tik tada – mokymosi įgūdžių.“

Kauno Prano Daunio ugdymo centro direktorė atkreipia dėmesį, kad „autizmo spektro sutrikimą turintiems vaikams daugiausia iššūkių kelia socialinė aplinka, jiems dažnai sunku pritapti, bendrauti su kitais žmonėmis. Taip pat dažnai pakitusi šių vaikų sensorika, todėl jie gali būti jautresni šviesai, garsui, jiems kyla sensorinių perkrovų, kurios iš šalies atrodo kaip pykčio priepuoliai. Daug mokinių jaučia įtampą, kai nepajėgia atlikti mokytojo duodamų užduočių. Todėl jiems būtinas individualus dėmesys. Įtampa, patiriama dėl socialinių, ugdymosi, sensorinių iššūkių, galiausiai išauga į nefunkingą elgesį. Tai dažniausia priežastis, kodėl bendrojo ugdymo mokyklos rekomenduoja tėvams pereiti prie namų ugdymo modelio. Labai svarbu, kad aplinka lavintų vaiko socialinius įgūdžius, skatintų kurti ir palaikyti santykius su kitais asmenimis, leistų ir mokytų vaiką tinkamai išreikšti emocinius poreikius bei ruošų jį gyventi ne tik Centre, bet ir kitose erdvėse. Jei neturės galimybės bendrauti su kitais vaikais, su mokytojais, jam bus sunku įgyti socialinių įgūdžių.“

Kauno Prano Daunio ugdymo centre – ir darželio grupėse, ir



klasėse – mokosi 6–8 vaikai. Klasėje dirba mokytojas ir mokytojo padėjėjas. Ugdoma pagal pritaikytas ir individualizuotas programas. Gebantieji laiko egzaminus, nacionalinius testus, važiuoja į sporto varžybas. Dėl mažo mokinių skaičiaus galima kiekvienam vaikui skirti daug individualaus dėmesio, prisitaikyti prie jo sensorinių, socialinių ir ugdymosi poreikių bei iššūkių. Daliai mokinių mokytis jiems nepritaikytoje aplinkoje būtų didelis iššūkis, trukdantis pasiekti gerų rezultatų. Kauno Prano Daunio ugdymo centras bendradarbiauja su Kauno 1-ąja muzikos mokykla. Jos mokytojai Ugdymo centro patalpose dalijasi muzikos paslaptimis. Kauno Prano Daunio ugdymo centro mokiniai, mokydamiesi jiems pažįstamoje aplinkoje, gali baigti ir muzikos mokyklą.

Centre dirba daug pagalbos vaikui specialistų: ergoterapeutas, psichologė, specialieji pedagogai, logopedai, socialinis pedagogas, medicinos specialistai.

Kauno Prano Daunio ugdymo centre, vietos bendruomenės, tėvų ir partnerių pastangomis, sukurta moderni aplinka, šiuolaikiškai įrengti kabinetai ir kitos erdvės.



Mažieji ugdytiniai energijos perteklių išlieja darželyje įrengtame žaidimų kambaryje.



Autizmo spektro sutrikimą turintis asmenys dažnai daug efektyviau priima vaizdinę informaciją nei žodinę. Todėl grupės ir klasės aplinka yra struktūruota, kortelės klijuojamos prie specialiai įrengtų magnetinių lentų. Tai padeda vaikui lengviau orientuotis laike, pereiti nuo vienos veiklos prie kitos, sumažina nerimą.



Klasėse įrengti poilsio kampeliai, kur vaikas gali pailsėti, atgauti emocinę pusiausvyrą.

Ne paslaptis, kad dauguma autistiškų vaikų labai mėgsta vandenį. Ir mokykloje, ir darželyje yra hidroterapijos kabinetai. Moderniose voniose stimuliuojama ir raminama sensoriką ne tik per vandenį, bet ir šviesomis (chromoterapija).

Šiais mokslo metais mokykla pasitinka mokinius su nauju Kneipo refleksoterapiniu sveikatingumo taku su įvairaus šiurkštumo ir dygumo dangų takeliais. Visi norintys gali basomis kojomis pasivaikščioti akmenimis grįstu taku, kuriame keičiasi paviršiaus danga. Ši procedūra gerina kraujotaką, aktyvina medžiagų apykaitą, padeda atkurti imuninę sistemą.

Centre dirbantys specialistai noriai dalijasi patirtimi, organizuoja konferencijas ir mokymus savo centre, taip pat skaito paskaitas kitose ugdymo įstaigose.

Mokykla bendradarbiauja su Kauno rajono Garliavos Jonučių progimnazija. Šios mokyklos mokiniai ir mokytojai lankosi Prano Daunio ugdymo centre, o Centro mokiniai – progimnazijoje. Mokiniai vykdo bendras veiklas ir taip geriau susipažįsta. Kauno Prano Daunio ugdymo centro tikslas – parengti mokinį mokytis bendojo ugdymo mokykloje. Vaikas, kuriam pavyko įgyti reikalingų įgūdžių, lengviau integruojasi į Jonučių progimnaziją. R. Juknevičienė atkreipia dėmesį, kad neurotipinius vaikus auginantys tėvai gali rinktis specializuotas ugdymo įstaigas pagal vaiko gebėjimus, pavyzdžiui, mokytis dailės mokyklose.



O auginantieji vaikus su autizmo spektro sutrikimu ir, tarkim, vidutiniais specialiaisiais ugdymosi poreikiais, negali laisvai rinktis specializuotos ugdymo įstaigos – jie privalo eiti į bendrojo ugdymo mokyklas: „Manau, tėvams turėtų būti užtikrintos galimybės rinktis ugdymo įstaigą, kuri, jų nuomone, labiausiai atitinka vaiko interesus. Deja, kai kurie mokiniai dėl turimų sutrikimų negali mokytis bendrojo ugdymo mokyklose. Mokymasis specializuotoje ugdymo įstaigoje nėra mokinių segregacija. Tai galimybė pritaikyti aplinką pagal specifinius sutrikimus turinčių mokinių poreikius ir suvienyti specialistus, kurie supranta darbo specifiką ir geba ugdyti vaikus, turinčius specialiųjų ugdymo poreikių.“



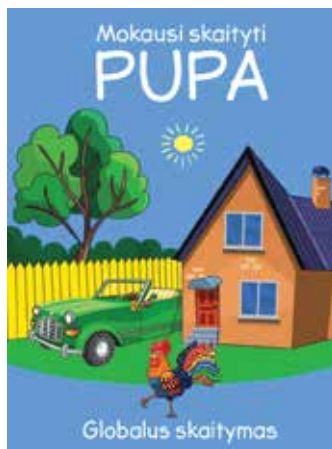
Leidiny „PAŽINK, SUPRASK, PADĖK“

Bendradarbiaujant Kauno Prano Daunio ugdymo centro ir Vilniaus miesto specialiojo darželio „Čiauškutis“ specialistams gimė leidinys „Pažink, suprask, padėk“. Leidinį sukūrė specialistai-praktikai. Jis skirtas pedagogams, švietimo pagalbos ir kitiems specialistams, mokytojų padėjėjams, tėvams ir visiems, kurie gyvena, mokosi ar dirba

su autizmo spektro sutrikimų turinčiais vaikais. Jame aptariami pagrindiniai struktūruoto mokymosi elementai: ugdymo aplinkos pritaikymas, dienotvarkės sudarymas, veiklos struktūravimas, vaizdinių mokymo priemonių naudojimas, elgesio modeliavimas. Leidinį galima įsigyti Kauno Prano Daunio centre, taip pat galima susisiekti elektroniniu paštu kaunosim@gmail.com, telefonu + 370 (3 7) 33 1824.

„Pupa“ globalaus skaitymo žaidyklė

Ši mokymosi priemonė parengta bendradarbiaujant VDU Edukologijos instituto mokslininkams ir Kauno Prano Daunio ugdymo centro pedagogams, dirbantiems su autizmo spektro sutrikimų turinčiais vaikais. Todėl mokymosi priemonės nuoseklumas ir logika, joje pateikiamos užduotys ir dizainas (naudojamos aišrios, šviesios lokalias spalvos ir dėmės, ryškus siluetas, kontūrai, harmoningai kontrastingos spalvos, atkreipiančios dėmesį ir padedančios



susitelkti į pagrindinį mokymosi objektą, vengiama atsiitiktinių detalių) atitinka ASS vaikų mokymosi poreikius.

Galima įsigyti keturias žaidykles, kiekviena jų moko vis sudėtingesnio skaitymo.

PUPA (mokausi skaityti I) – pirmojo globalaus skaitymo lygio. Ją sudaro 64 skirtingo sudėtingumo nuosekliai skaitymo gebėjimus lavinančių interaktyvių užduočių, pajavaintų dėlionėmis. Čia prašoma rasti paveikslėliui tinkamą vietą, žodžiui priskirti tinkamas dalis, parinkti žodžiui paveikslėlį, rasti paveikslėlio pirmą raidę, sudėti žodį, sudėti paveikslėlį (dėlionė). Užduočių pagrindą sudaro aštuoni iš pasakos „Pupa“ atrinkti žodžiai. Jų nuoseklumas susijęs su globalaus skaitymo mokymosi etapais.

Žaidimas pritaikytas „Apple“ įrenginiams. Įsigyti galima „Apple“ e. parduotuvėje <https://books.apple.com/us/book/id1431795318>

Tatjanos neeilinis pastabumas detalėms virto kasdieniu darbu

Barbora Suisse

Vilnietė **Tatjana** visada šypsosi – ji tiesiog spinduliuoja gerą nuotaiką. Sutikusi ją autobuse turbūt pagalvočiau „kokia miela mergina“, galbūt užkalbinčiau, bet atsakymo nesulaukčiau, tik šypsenos ir šaudymo akimis, nes užplūstų per daug emocijų. Sulaukus keturiolikos metų jai buvo diagnozuotas autizmo spektro sutrikimas, tiksliau, Aspergerio sindromas. Tatjana bendrauja tik su tais žmonėmis, kuriais pasitiki, saugiose ir pažįstamose situacijose. Tačiau patekęs tarp tų laimingųjų suprasi, kad ji – draugiška pleputė, kuriai, kaip mama sako, ir penkiolikos tūkstančių žodžių per parą neužtenka. Šios merginos istorija yra unikali – jai pirmajai Lietuvoje buvo sukurta darbo vieta pagal jos ypatingus gebėjimus. Savo istoriją Tatjanai papasakoti padėjo mama Jelena ir neįgaliųjų įdarbinimu užsiimančios VšĮ „SOPA“ darbuotojos.

Dabar keturias dienas per savaitę Tatjana pati pusvalandį važiuoja į darbą autobusu. Visada turi kuprinę ar maišelį su jai svarbiais daiktais – tai spalvinimo knygos ir pieštukai, maginės fantastikos kūriniai. Norėdama nusiraminti ir susitelkti ji spalvina mandalas. Tai daro ryte laukdama autobuso ar per pietų pertrauką darbe. Prieš tris mėnesius Tatjana įsidarbino prekybos centre „Rimi“. Į jos pareigas įeina prekių kainų patikrinimas, lentynų tvarkymas. Jei trūksta kainos arba nurodyta neteisinga informacija, Tatjana turi išspausdinti kainą ir sudėti į lentynas. Tatjana be galo mėgsta savo knygas, taip pat yra krepšinio sirgalė. Pasak mamos, ji garsiai komentuoja varžybas, žymisi rezultatus. Merginą domina būtent krepšinio statistika – turi net tam skirtą sąsiuvinį. Klausiu, kokią komandą palaiko, tačiau Tatjana tik šypsosi, nesako. Mama paaiškina, kad krepšinio čempionate sergama ne už komandas, o už Lietuvą, todėl mano klausimas liks neatsakytas. Jelena šypsodamasi priduria, kad ne per čempionatą Tatjana, kaip tikra vilnietė, palaiko „Lietuvos rytą“.

Tatjanos kitiškumą tėvai pastebėjo dar vaikystėje. Mergaitė dėl patiriamo streso tiesiog negalėjo lankyti darželio, ir šeimai reikėjo keisti gyvenimo būdą, kad ją galėtų auginti namuose. Į bendrojo lavinimo mokyklą Tatjana atėjo jau mokėdama skaityti ir skaičiuoti, bet rašyti niekaip nepavyko. Buvo sunku, su bendraamžiais draugystės nesimezgė, labai bijodavo



nesėkmės. Tatjana baigė mokyklą pagal pritaikytą programą, bet nelaikė baigiamųjų egzaminų. Jelena prisiminė, kad sunkiais paauglystės etapais jai labai padėjo Vaikų raidos centro psichologai. Jie išmokė suprasti Tatjanos savijautą, kad ją reikia iš anksto parengti būsimoms situacijoms, jas aptarti, neleisti, kad pakiltų nerimas. Deja, Tatjana yra viena iš tos prarastosios autizmo kartos atstovų Lietuvoje, kuriems sulaukus pilnametystės būdavo priskiriama kita diagnozė, dažniausiai šizofrenija, nes autizmo diagnozė suaugusiems nebūdavo skiriama. Lietuvos autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ pastangomis, situacija pasikeitė ir nuo 2015 metų autizmo diagnozė skiriama ir suaugusiems.

Jelena sako visada supratusi, kad Tatjanos protas dirba kaip kompiuteris ir jam reikia duoti vis naujos informacijos. Veiklos trūkumas ją tiesiog žlugdė – ką visą dieną veikti namuose? Apie VšĮ „SOPA“, užsiimančią neįgaliųjų įdarbinimu, jos išgirdo pradėjusios lankytis Darbo biržoje.

Viena iš VšĮ „SOPA“ įkūrėjų Aiva Salatkienė pasakoja, kad darbo Tatjanai paieškos buvo tikras profesinis iššūkis: „Pradėję dirbti su nauju žmogumi stengiamės matyti ne negalią kaip apribojimą, o išskirtinius gebėjimus ir tada pasiūlyti darbą pagal galimybes. Su Tatjana šis procesas užtruko net pusantro

metų. Tai buvo ilgas bandymų ir nesėkmių kelias. Prisipažinsiu, su autistiškais suaugusiais asmenimis dar neturime daug patirties. Proveržiu tapo laimingas atsitiktinumas – Tatjana pažvelgė į ant mano stalo gulinčius dokumentus su mokymų datomis ir bakstelėjusi pirštu pasakė: „Čia trūksta datos.“ Aš net nepatikėjau. Patikrinome ir įsitikinome, kad Tatjanos unikali atmintis ir ji itin pastabi. Tada pradėjome sukti galvą, kaip šias unikalias savybes būtų galima pritaikyti darbe. Kadangi ne vienus metus bendradarbiaujame su „Rimi“, pasiūlėme jiems paanalizuoti salės darbuotojo funkcijas ir galbūt jas skaidyti į kelias pareigybes. Taip gimė bandomasis projektas – kainų tikrinanto pareigybė Tatjanai. Tai precedentas Lietuvoje – specialiai asmeniui pagal jo gebėjimus sukurta darbo vieta. Ar gali būti geriau?“

Nusprendus, kokia Tatjanai galėtų būti sukurta darbo vieta, prasidėjo ilgas pasirėngimo procesas, kuriame dalyvavo net trys SOPA darbuotojai. Apie tai pasakoja Tatjanos įdarbinimo tarpininkė Rūta Komisaroviene: „Pirmiausia aš pati turėjau išmokyti šio darbo: su brūkšnių kodų nuskaitymo įrenginiu tikrinau kainas, spausdinau etiketes, tvarkiau prekes lentynose. Turėjau perprasti būsimas Tatjanos pareigas, kad gebėčiau jai perteikti. Tada mano kolegė Agnė parengė išsamų sąrašą

taisyklių, kaip elgtis darbo aplinkoje – nuo atvykimo į darbo vietą iki aprangos pakeitimo susipurvinus niuansų. Aiškiai apibrėžtos taisyklės būtinos, nes Tatjana nesupranta nerašytų socialinių normų, o tiesiog paklausti jai per sudėtinga.

Mokytis dirbti parduotuvėje su Tatjana pradėjome pamažu, po kelias valandas. Pirmiausia dirbome arbatos ir kavos skyriuje, kur prekės nedūžta, mokėmės atsargumo, tvarkos. Mergina iš pradžių labai bijojo pasilypėti ant pakyls, kad pasiektų aukščiau sudėtas prekes. Be to, įsitraukusi į darbą Tatjana nepastebėdavo pirkėjų ir, pavyzdžiui, atsukdavo nugarą. Kai jie ko nors klausdavo, ji neatsakydavo, nes nebendravo su nepažįstamais. Darbo metu Tatjana norėdavo visas patiriamas emocijas išsakyti, o tai trukdė susikaupti. Turėjome susitarti, kad kalbėsime tik baigusios darbą. Iškilus bet kokiai naujai situacijai ar atsiradus kliūčiai, Tatjana vis žiūrėdavo į mane klausiamu žvilgsniu, nemokėjo pati priimti sprendimų.“

Tačiau po beveik trijų mėnesių situacija iš esmės pasikeitė – šiandien Tatjana darbą pradeda 9 ryto ir dirba iki 15 val. Rūta užsuka kelioms valandoms, bet jau ne kasdien, dažniau įjiedvi bendravo telefonu. Mergina dėvi oficialią „Rimi“ aprangą, pati priima sprendimus darbe ir pati pasiklausia kolegų, kuriame skyriuje reikia pagalbos. Santykiai su kolegomis tapo šilti, jie noriai padeda merginai. Bendravimas su atsitiktiniais klientais irgi gerėja – kartą moteris paklausė kainos, susijaudinusi Tatjana negalėjo pasakyti žodžiu, tiesiog nuskenavo prekę ir parodė kainą ekrane. Tai Tatjanai buvo didžiulė pergalė.

Įdarbinimo tarpininkė Rūta juokiasi: „Aš iki šiol negaliu patikėti Tatjanos gebėjimais ir jos atmintimi. Mes surenkame lapelius su klaidingomis kainomis dideliame prekių skyriuje, nueiname išspausdinti kainų lapelių ir ji grįžusi prisimena tikslas vietas, kur ką reikia pakeisti. Aš nė penktadalio tiek neprisimenu. Galbūt tai fotografinė atmintis? Jos gebėjimai tiesiog unikalūs.“

Tatjanos mama Jelena negali atsidžiaugti: „Darbas „Rimi“ Tatjaną tiesiog pakeitė, ji tampa vis savarankiškesnė. Dabar pati nueina į parduotuvę, atviriau reaguoja į nepažįstamus žmones. Ta susigūžusi mergina po mokyklos baigimo ir Tatjana šiandien – tai du skirtingi žmonės. Tai, ką padarė SOPA kolektyvas, yra neįtikėtina, ir aš, kaip mama, būsiu amžinai dėkinga už patikėjimą mano dukra ir jai sukurta galimybę gyventi visavertį suaugusiojo gyvenimą.“

Parduotuvės „Rimi“, kurioje dirba Tatjana, direktorė Laima Kalinauskienė apie naująjį darbuotoją atsiliepija labai šiltai: „Tatjana savo darbą atlieka labai atsakingai ir kruopščiai. Jei ir kyla kokių sunkumų, tai jie tikrai nebūna tokie dideli, kad kartu nerastume išeities. Kolektyvas Tatjaną priėmė labai draugiškai ir visada mielai padeda, kai jai kyla kokių nors klausimų.“ Direktorė pridūrė, kad kolektyvą papildžiusi Tatjana ir juos pačius daug ko išmokė: „Pirmiausia to, kad visos situacijos yra išsprendžiamos ir kad svarbu šypsotis, nes tik šypsena gali įveikti visus sunkumus.“

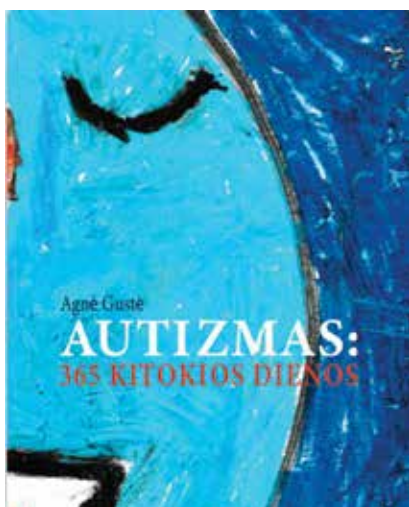
Paklausta, ką patartų kitiems darbdaviams, kurie nori, bet galbūt nedrįsta įdarbinti autistiškų asmenų, direktorė atsakė: „Patarčiau nebijoti ir drąsiai bandyti, nes šie žmonės į komandą atneša daug šilumos ir ramybės.“ Prekybos tinkle „Rimi“ šiuo metu dirba apie pusantro šimto žmonių su negalia, tarp jų – ir darbuotojai, turintys autizmo spektro sutrikimą.



Autizmas pasaulyje: Airija

Barbora Suisse

2018 metų statistiniais duomenimis, Airijoje 1 iš 65 vaikų, arba 1,5 proc., diagnozuojamas autizmo spektro sutrikimas. Šioje šalyje, turinčioje 4,7 mln. gyventojų, lietuvė Agnė Gustė gyvena jau 15 metų. Sūnaus Lino autizmo diagnozė pakeitė šeimos planus grįžti į Lietuvą, o šiandien Agnė stengiasi padėti kitoms autizmo paliestoms lietuvių šeimoms Airijoje.



Airijoje vaikus su autizmo spektro sutrikimu auginančios šeimos sulaukia valstybės pagalbos, tačiau, kaip ir Lietuvoje, reikia žinoti, kur ir kada kreiptis. Išgirdusi sūnaus diagnozę Agnė pradėjo ieškoti panašaus likimo lietuvių mamų, taip gimė „Facebook“ grupė „Vaikų su specialiaisiais

poreikiais mokyklų Airijoje“, padedanti kalbos nemokančioms naujokėms. Dažnai kreipiasi mamos, kurios nusprendė pasirinkti emigraciją dėl vaiko diagnozės ar finansinių sunkumų. Ilgainiui Agnė Gustė šeimų istorijas ir pokalbius su specialistais sudėjo į knygą „Autizmas: 365 kitokios dienos“.

„Jau daug metų gyvenu mažame miestelyje netoli Dublino, o mano mama dirba pradinėje mokykloje Marijampolėje. Ji man papasakoja daug liūdny dalykų apie vaikų su autizmo spektro sutrikimu padėtį Lietuvos švietimo sistemoje. Šeimos vengia gauti diagnozę, o jai pasiryžusieji dažnai sulaukia ne pagalbos, o atstūmimo, – sako Agnė. – Airijoje kiekvienoje mokykloje privalo būti po dvi specialiosios klases – į jas priimami ir kalbantys, ir nekalbantys vaikai, turintys autizmo spektro sutrikimą. Turime ir tokiems vaikams skirtų atskirų mokyklų. Airijoje stengiamasi pradėti dirbti su kuo mažesniais vaikais – taip pasiekama geresnių rezultatų. Valstybė supranta, kad investicijos į šių vaikų ankstyvąją edukaciją atsiperka – jie užauga savarankiškesni ir reikia mažiau paramos. Taip pat siekiama tėvams sudaryti visas sąlygas dirbti, o jeigu nepavyksta – valstybė teikia finansinę paramą.“

Pagalba vaikams teikiama ne tik mokykloje, bet ir universitetuose. Pavyzdžiui, Airijos sostinės Dublino universitetas (*Dublin City University*) prieš metus buvo paskelbtas autizmui draugišku universitetu. Jie gabiems autistiškiems vaikams yra parengę specialią programą, kurią sudaro savaitgalio veiklos, vasaros stovyklos, padedančios pasiruošti tapti universiteto studentais.



Taip pat šalyje gausu mokymų programų specialistams, norintiems dirbti autizmo srityje.

Pasak Agnės, visuomenės ir paslaugų teikėjų požiūris labai skiriasi nuo Lietuvos: „Airijoje žaidimų kambariuose įprastos autizmo, arba tylosios, valandos (angl. *Autism hour* arba *Quiet hour*), kai pramogų centrai prigesina šviesas, patyliną garsus, paslepia saldumynus ir papramogauti gali ateiti šeimos, auginančios autistiškus vaikus. Prekybos centrai taip skiria tokį laiką.“

Po didžiulio finansinio skandalo, lemto Airijos autizmo asociacijos griūties, kaip aktyviausią organizaciją šalyje Agnė pamini „As I am“. Jos įkūrėjas – dvidešimtmetis Adamas Harrisas, turintis autizmo spektro sutrikimą ir siekiantis, kad Airija taptų tokia šalimi, kur kiekvienas autistiškas žmogus galėtų sėkmingai gyventi būdamas savimi. Agnei teko dalyvauti susitikime su juo, ir įspūdis buvo neišdildomas: „Tai, kas prasidėjo kaip pagalba to paties likimo bendraamžiams, išaugo į nacionalinę organizaciją. O pats Adamas į sceną lipa basomis, nes negali pakęsti batų ar kojinių. Jo pasiklausti susirinko visas mūsų miestelis.“

Interviu su Airijoje gyvenančiomis šeimomis ir specialistais rasite Agnės Gustės knygoje „Autizmas: 365 kitokios dienos“. Ją galite įsigyti ir apsilankę Agnės svetainėje www.feelautism.com

Lapkričio numeryje skaitykite:

**POKALBIS SU PSICHIATRE
DALIA VĖLAVIČIENE:
AUTIZMAS IR GRETUTINĖS DIAGNOZĖS**

**AUTISTIŠKO VAIKO VIZITAS
PAS ODONTOLOGĄ:
KAIP IR KAM PASIRUOŠTI?**

**PAGALBA SIEKiant
AUKŠTOJO IŠSILAVINIMO:
VILNIAUS UNIVERSITETO
PATIRTIS SU STUDENTAIS,
TURINČIAIS AUTIZMO
SPEKTRO SUTRIKIMĄ**

Norite įsigyti asmeninę spausdintą žurnalo kopiją?

Elektroninė žurnalo versija yra prieinama ir nemokama visiems. Dėl ribotų finansinių galimybių negalime užtikrinti, kad kiekvienas norintis gautų ir asmeninę spausdintą kopiją. Tam reikalinga bent simbolinė Jūsų parama. Susisiekite su mumis el. paštu prenumerata@lietausvaikai.lt

Norite reklamuotis žurnale?

Kviečiame paskelbti apie savo veiklą / produktus autizmo bendruomenei ir taip paremti Lietuvos autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ žurnalo projektą. Tai gali būti tiek reklaminis maketas, tiek straipsnis. Dėl kainų ir sąlygų kreipkitės el. paštu barbora.s@lietausvaikai.lt

Norite paremti žurnalo leidybą?

Kviečiame pervesti norimą sumą į projekto sąskaitą. Kiekvienas Jūsų paaukotas euras mums yra svarbus – taip galėsime sukurti daugiau turinio ir padidinti išspausdintų numerių kiekį.

Gavėjas: LAA Lietaus vaikai

Sąskaitos Nr. LT88 7300 0101 4302 1286

Swedbank, AB

Mokėjimo paskirtis: Parama žurnalui

Norite tapti Lietuvos autizmo asociacijos nariu?

Apsilankykite mūsų interneto svetainėje www.lietausvaikai.lt ir užpildykite joje esantį prašymą tapti nariu. Jūsų laukia draugiška ir aktyvi bendruomenė, vienijanti virš 300 narių – tiek tėvų, tiek specialistų, pasklidusių po visą Lietuvą.



LAUKO MUZIKOS INSTRUMENTAI PO ATVIRU DANGUMI: VISIEMS, VISUR IR VISADA!



UAB Percussion Play Baltics
A. Rotundo g. 5-102, LT-01400 Vilnius, Lietuva
Tel. +370 616 19216
El. pastas: info@ppbaltics.com
www.percussionplaybaltics.com
f Percussion Play Baltics



PRIEMONĖS SENSORINEI INTEGRACIJAI LAVINTI



NANNYOWL.LT



Pasunkinta liemenė
(įvairių dydžių)
Kaina nuo 109,99 eurų



Kūno kojinė
(įvairių dydžių ir spalvų)
Kaina nuo 49,99 eurų



**Pasunkintas vaikiškas
apklotas**
(viduje grikių užpildas)
Kaina nuo 99,99 eurų

10 % nuolaida su kodu **Lietausvaikai** internetinėje parduotuvėje www.nannyowl.lt
Nuolaidos kodas galios iki 2019 m. gruodžio 21 d.