

LIETAUS VAIKAI

Lietuvos autizmo asociacijos žurnalas

2020 / NR. 7

Birželis

GESTAI – ALTERNATYVUS AUTISTIŠKŲ VAIKŲ KOMUNIKAVIMO BŪDAS

NUOTOLINIO SPECIALIOJO UGDYMO PATIRTIS VILNIAUS ŠILO MOKYKLOJE

TUALETO REIKALAI: KĄ DARYTI, KAD VAIKUI PAVYKTŲ?



TURINYS

3

Atvirai apie vaiko autizmą iš tėčio lūpų

Paulius Jakutavičius

4–8

Nuotolinio specialiojo ugdymo patirtis Vilniaus Šilo mokykloje

Artur Markevič

9–11

Kognityvinė elgesio terapija autistiškiems vaikams

Laura Valionienė

12–13

Gestai – alternatyvus autistiškų vaikų komunikavimo būdas

Kristina Košel-Patil

14–15

Tualetų reikalai: ką daryti, kad vaikui pavyktų?

Laura Valionienė

16–17

Vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimą, lytinio brendimo iššūkiai

Indrė Kundrotaitė, Viktorija Piščalkienė

18–19

Rugsėjo 1-oji – be staigmenų!

Kristina Košel-Patil

20–21

Raidos sutrikimų turinčio vaiko įvaikinimas – dažniau ryžtasi užsieniečiai nei lietuviai?

Julija Dargienė

22–23

Kristupo noras dirbti ikvėpia kitus

Julija Dargienė

24–25

Autizmas ir genetika: sąsajų paieškos

Laura Valionienė

26

Alytaus „Lietaus vaikų“ startas!

Silvija Peštenienė

Žurnalas

„Lietaus vaikai“

Vyriausioji redaktorė

Barbora Suisė

barbora.s@lietausvaikai.lt

+370 698 00803

Projekto vadovė

Kristina Košel-Patil

kristinakup@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 – Asta Kupstaitienė
Modelis – Linas (5 metai).

Atvirai apie vaiko autizmą iš tėčio lūpų

Paulius Jakutavičius

Esu autistiškos keturmetės tėtis. Kai manęs paprašė parašyti įvadinį žurnalo straipsnį Tėvo dienos proga, pabrėžė: „Prisimink, ką jautei, kai išgirdai vaiko autizmo diagnozę.“ Aš stipriai užsimerkiu ir bandau prisiminti, kokia diena tai buvo ir kaip jaučiausi. Lyg ir ankstyvas ruduo, dukrai dar nebuvo dvejų. Bet tik tiek. Nežinau, kodėl taip blanku – gal kad ta diagnozė ryškėjo pamažu, artėjo kaip lėtas potvynis? Jokios dramos, jokių ašarų.

O gal iki tol jau buvau spėjęs nusileisti į emocinį ir psichologinį pragarą ir jame pagyventi. Ji – trečioji dukra mūsų šeimoje per ketverius metus. Jau šeštą gyvenimo naktį ją į ligoninę greitoji išvežė dūstančią. Tragiškas klimatas darbe, nejuokingi žaidimai su alkoholiu, dėl meningito per tris plaukus vos neįgali netapusi žmona, nesibaigiantys mažosios virusai ir uždegimai. Ir dar šalia dvi kitos dukros su savo lūkesčiais, emocijomis.

Gal todėl, kad kur kas labiau jaudinomės dėl jau įprastais tapusių mažosios atkryčių iki reanimacijos lovos po „peršalimuko“ ir visokių prielaidų apie genetinius sutrikimus, imuninius defektus. Gal dėl to, kad iki tol buvome įjungę kovos režimą, bandydami galvomis pramušti sistemos pertvaras. Autizmas atrodė tiesiog mažesnį nerimą kelianti diagnozė.

Gal tuo metu buvau jau visko persisotinęs, atbukęs, piktas ir įsiutęs ant viso pasaulio, nesuprastas ir įsijautrinęs. Kai esi pasiryžęs į skutus sudraskyti bet kurį, kuris mesteli ką nors panašaus į *viskas bus gerai / išaugs / praeis / per tėvadienius pailsėsi / o mano draugai tai... / kodėl tu toks negatyvus?* Siunčiau juos velniop!

Tačiau atsukęs juostą į dar ankstesnius laikus, kai tik kūrėme šeimą, kai žmona laukėsi pirmagimės, prisimenu kelis dalykus. Apie savo nerimą, kad tik gimtų sveikas vaikas. Apie tai, kad mudu stengsimės gyventi ne dėl vaikų. Nes niekaip negalėjau įsivaizduoti likusio gyvenimo, kuriame reikėtų rūpintis niekaip neužaugančiu, nesavarankišku vaiku. Ir su gailėsčiu žiūrėdavau į tokių saitų susaistytus žmones. Aš dar turėjau gyvenimo planų, svajonių. Užkopti į kalnus, pakeliauti ir turėti laiko sau. Aš vis dar jų turiu.

Matyt, dar gerokai iki tos diagnozės šios svajonės jau buvo kažkur giliai pakastos, nes realybė, kai susilauki vieno, paskui antro, o tada trečio vaiko, ima kandžiotis. Ir aš nežinau, negaliu dabar pasakyti, nemanau, kad kas nors galėtų taip pat – kad tam tikrus dalykus išsiugdžiau dėl to, jog vaikas yra autistiškas. O gal tai labiau paveikė apskritai vaikų auginimas? O gal amžius toks atėjo?

Taip, skaitydamas ir gilindamasis į diagnozę pradėjau

autistiškų bruožų matyti savyje ir vienoje iš dukrų. Kartais net didžiudavausi tuo bendrumu. Bet šiaip, daugiausia laiko praleisdamas tarp namų sienų (nes atostogos ir kelionės – tik papildoma įtampa), ėmiau apsiprasti su savo tempu besivystančia mažosios raida. Džiaugsmas, pamačius jos patobulėjimą. Net savijūta, kad gal viskas gerai, tiesiog mes atsiliekame, bet pasivysime. Bandžiau (ir vis bandau) įžvelgti stiprybių ir jos pranašumų. Tik vis kaskart, pamatęs jos bendraamžius kieme ir darželyje, įkrisdavau į emocinę duobę. Taip, tikrai, mano vaikas autistiškas.

Pamenu neviltį, kai bandydavau ją užmigdyti pietų miego. Paskui metėme šį užsiėmimą. Bejėgiškumą mėginant ją įtikinti pavalgyti. Paskui tiesiog jau duodavai to, ką valgo, kad vėl nenusilptų iki reanimacijos.

Tačiau ilgainiui pradėjau pastebėti, kad tas nerimas – nerimas dėl nesavarankiško vaiko, dėl ribotos laisvės – kažkur dinga. Įpranti, susigyveni ir niekaip kitaip nebeįsivaizduoji savo gyvenimo. Jis kitoks, jame turi apie viską labiau pagalvoti. Nesakyčiau, kad atėjo susitaikymas. Neigimo vis dar daug, ypač matant progresą. Pykčio irgi daug – negalėčiau pro ausis praleisti replikų apie dukrą. Pasikeitė požiūris į pasaulį – jis tapo labiau nukreiptas į vidų ir individualizmą, beatodairišką kovą už šeimos ir savo interesus, o visa kita, kur mano interesų nėra, na, jūs pasprinkite, ne mano pupos.

Ir dabar, kai važiuojame pas logopedę ar terapeutą, įsėdu ir tiesiog stengiuosi su dukra gerai praleisti laiką: pasikalbėti, aptarti įvairius dalykus, pasimaivyti ir pašėlioti. Ir ji yra neišsenkantis džiaugsmo šaltinis, nes sugebi džiaugtis kiekvienu mažu žingsniu į priekį, kiekvienu nauju žodžiu. Bet kartu nesusitaikant, nelepinant, negailint aštresnio žodžio. Nes, vaikelį, išties pasaulis – politikorektiško rūpesčio kiautu prisidengęs, nepakantus, ciniškas ir visiškai tau abejingas gyvulys, ir tu jame turėsi gyventi, tad būk pasiruošusi.

Dabar svarbiausia šio teksto dalis. Šeimoje aš esu silpnoji lytis. Mūsų šeima laikosi tik dėl to, kad šalia turiu žmogų, kuris neleidžia nei sau subyrėti, o dar ir surenka mano emocijas šukes po eilinių *meltdown*, ir tyliai ryja mano atžagarumą ir šiurkštumo nuoskaudas. Kuris budi naktimis ir savaitgaliais, kad galėtų kitą laiką skirti mažajai. Kuris leidžia man tinginiauti ir nuleisti rankas.

Ir vis dėlto – matydamas kitas šeimas su autistiškais vaikais, aš vis dar nelaikau savęs autistiškos dukters tėčiu. Ne, ji tiesiog dėl visokių ligų vėliau kalbėti pradėjusi ir labai užsispyrusi, bet jautri mergaitė. O aš vis dar esu snaigė, žmonos saugoma nuo skersvėjų, jautruolis, apkamšytas pagalvėmis.

Nuotolinio specialiojo ugdymo patirtis Vilniaus Šilo mokykloje



Artur Markevič

Mokytojas, „Renkuosi mokytį!“ projekto dalyvis

Karantinas – misija įmanoma?

Dėl COVID-19 viruso sukeltos pandemijos ir Lietuvoje paskelbto karantino visa mūsų šalies švietimo sistema susidūrė su netikėtu iššūkiu – nuotolinio ugdymo organizavimu. Kadangi specialiosios mokyklos (ar klasės) vykdo ugdymą pagal individualizuotas programas, o mokinių raidos specifika reikalauja ypatingos tarpasmeninės mokytojo ir mokinio sąveikos mokymo(si) metu, tikėtina, kad nuotolinio mokymo koncepcija šioms įstaigoms galėjo atrodyti sunkiai pritaikoma. Verta pastebėti, kad kai kuriose Europos šalyse specialiojo ugdymo institucijos per karantiną nebuvo uždarnos. Kaip pavyzdį galima pateikti kaimyninę Lenkiją, kurioje, paskelbus karantiną ir nuotolinio ugdymo planą, specialiojo ugdymo įstaigos buvo paliktos veikti įprasta tvarka dėl ribotų galimybių tęsti ugdymą kitaip (žr. www.gov.pl/web/edukacja). Tėvams buvo pasiūlytos dvi išeitys: arba palikti vaiką namuose (nutraukiant ugdymo procesą), arba kaip įprasta lankyti ugdymo įstaigą (rizikuojant savo ir kitų sveikatą). Nors šis pavyzdys su daug dedamųjų, vis dėlto manau, kad jis vaizdžiai parodo, jog negalia skirtingomis aplinkybėmis, ne tik per krizę, yra stipri švietimo kliūtis.

Ne paslaptis, kad vaikai su negalia neretai turi ribotas galimybes dalyvauti ugdymo procese ir socialiniame gyvenime. Dažnai jie izoliuojami (aktyviai ar pasyviai) nuo bendruomenės ir socializacinės erdvės. Tačiau vaikai, turintys fizinės ir (ar) protinės raidos sutrikimų, kaip ir jų bendraamžiai, turi svajonių ir ambicijų. Todėl visiems vaikams būtinas kokybiškas ugdymas, užtikrinantis gyvenimiškų įgūdžių formavimą ir kiekvieno individualaus potencialo realizavimą. Tai yra tikslas ne tik ramiu metu, kai galime sau leisti „žaisti“ tolerantišką visuomenę, bet iš esmės nuolatinė moralinė pareiga kiekvieno asmens atžvilgiu. Per pirmąsias dvi karantino savaites mokyklos privalėjo pasiruošti nuotoliniam ugdymui. Skirtingos mokyklos taikė skirtingas strategijas. Vilniaus Šilo mokykla, suprasdama, kad specialiųjų klasių ugdytiniai turi labai skirtingų galimybių ir poreikių, leido savo mokytojams kūrybingai bei lanksčiai organizuoti ugdymą savo klasėse. Šiame straipsnyje aprašysiu nuotolinio ugdymo modelį, kurį bendrai sugalvojo kelių pradinių specialiųjų bei lavinamųjų klasių pedagogai.

Pagrindiniai modelio tikslai

Kurdami modelį žinojome, kad negalime mokyklos perkelti į namus – vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, tai būtų per didelis ir per staigus pokytis. Kita priežastis –

individualios pagalbos mokiniui stoka karantino sąlygomis. Mokykloje vaikai gauna daug mokytojo ir mokytojo padėjėjo dėmesio, o namuose tas vaidmuo atitenka tėvams ar globėjams. Kadangi mūsų mokyklos pradinių klasių mokinių savarankiškumas – tiek realioje, tiek virtualioje erdvėje – yra ribotas, turėjome atsižvelgti į mokinių įsitraukimo galimybes namų sąlygomis. Reikia prisiminti, kad, nors dauguma tėvų karantino metu liko namuose, vis dėlto juose turėjo savų darbų ir pareigų. Reikalauti, kad jie visą pusdienį užtikrintų vaiko buvimą prie ekrano ar dar kaip nors kitaip vykdytų mokytojo nurodytus veiksmus, būtų per didelė ir neefektyvi našta. Tikėtina, kad tėvai tokį ugdymą tiesiog ignoruotų.

Pedagogų grupėje nutarėme, kad nuotolinis specialusis ugdymas turi užtikrinti bent šiuos pagrindinius tikslus:

1. Palaikyti mokinio santykį su mokytoju ir skatinti socializaciją su klasės draugais.
2. Išlaikyti mokinio įgūdį mokytis.
3. Padėti šeimoms organizuoti dienotvarkę ir rutininę veiklą.
4. Namų sąlygomis formuoti mokinio kasdienio gyvenimo įgūdžius.

Santykio užmezgimas ir jo skatinimas – ypač reikšmingas specialiojoje pedagogikoje, todėl stengiamės to santykio nepamesti iš pamokos planavimo akiračio, nuolat jį reflektuoti ir skirti jam prioritetinę reikšmę. Manome, kad santykio išsaugojimas, mokinio sudominimas ir pritraukimas nuotolinio ugdymo metu svarbiau nei kiti ugdymo proceso komponentai (dalykinės kompetencijos, programose numatyti uždaviniai, mokymosi pažanga ir t. t.). Dėl to atsisakėme įprastinių dalykinių pamokų ir taikėme integruotą mokymą.

Komandinis darbas

Prieš aprašydamas mūsų sukurto modelio komponentus norėčiau atkreipti dėmesį, kad organizuodami nuotolinį ugdymą savo klases sujungėme į vieną grupę. Ją sudarė apie 40 mokinių. To reikėjo dėl dviejų priežasčių: pirma, kad mokytojai, bendradarbiaudami tarpusavyje, galėtų efektyviai pasiruošti visiškai naujai pamokos formai; antra, kad išnaudotume progą mokyti vaikus sutelkti dėmesį į ugdomąjį objektą (turinį). Individualaus dėmesio ir globos šiuo atveju vaikai sulaukia iš savo artimųjų – šiems tenka svarbi užduotis raginti, drąsinti, asistuoti mokiniui. O pedagogas priima atsakomybę už pamokos turinį, struktūrą ir bendrą mikroklimatą. Pedagogų susitelkimas į komandą tapo naudingas ir mokiniams, ir patiems specialistams. Visi mokytojai turi savo darbo ir bendravimo su mokiniais stilių. Nuotolinio darbo specifika sudarė galimybę stebėti kolegų darbą, pažinti jų skirtingus prieigos prie skirtingų vaikų būdus. Kiekvienas mokytojas ir auklėtojas praturtino komandą savo asmenine pedagogine

patirtimi, taikomų mokymo metodų pavyzdžiais. Galų gale bendradarbiavimo dvasia padėjo specialistams kūrybiškai susitvarkyti su netikėtu karantino iššūkiu.

Vaikams atsirado proga pažinti naujų žmonių, priprasti prie skirtingų mokytojų. Tai praplėtė jų socialinių ryšių akiratį jiems saugioje erdvėje – juk pamatyti naują žmogų ekrane, kai šalia yra mama, gerokai jaučiau, nei sutikti nepažįstamąjį, atklydusį į klasę. Vaikams atsirado daugiau galimybių užmegzti kitokį santykį. Ir nors kiekvienam reikėjo adaptacijos laikotarpio, laikui bėgant matėme, kad vaikai priprato prie naujų specialistų, atrado jų draugystę ir netgi žavesį.

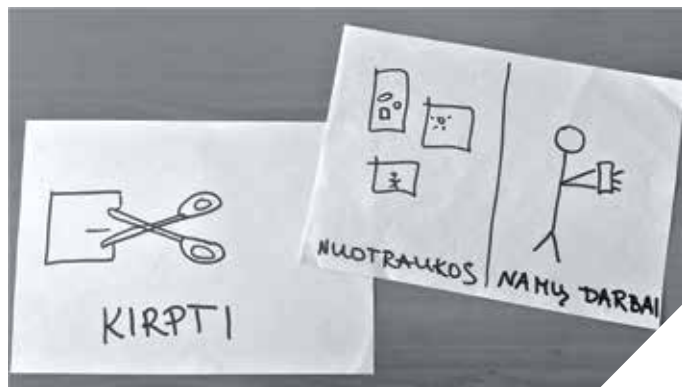
Aiški komunikacija

Organizuojant nuotolinį ugdymą labai svarbi tampa mokytojų ir tėvų komunikacija, struktūruota informacijos sklaida suteikia tėvams aiškumo, neapkrauna jų strategavimo rūpesčiais, leidžia planuoti šeimos laiką.

Bendravimo ir užduočių pateikimo tikslams sukūrėme privačią feisbuko grupę, kurioje kasdien buvo skelbiamos dienos užduotys ir skelbimai. Taip pat buvo sukurtas elektroninis paštas (gmail.com), kurį naudojame grįžtamajam ryšiui surinkti ir mokomajai medžiagai saugoti („Google“ disko funkcija, leidžianti ne tik saugoti failus, bet ir jais dalintis). Aiškos komunikacijos taisyklė būtina ir bendraujant su mokiniais. Mokytoja Vaida Maziukienė, šiame straipsnyje aprašomo nuotolinio ugdymo

leidžia mokiniui jaustis ramiam, būti saugioje pozicijoje. Tai garantuoja komforto jausmą, būtiną sėkmingam mokymuisi. Beje, struktūravimas apima ne tik dienos ar pamokos planą, bet ir užduočių pateikimo (instrukcijų) konkretumą.

Vizualizacija – dar vienas reikšmingas specialiosios komunikacijos elementas. Dienos ar pamokos struktūrą vaizduojame piešdami suplanuotų veiksmų eigą. Pasibaigus veiksmui, jis užbraukiamas ir nurodomas artimiausias. Visa mokiniui pateikiama medžiaga turi būti „pastiprinta“ vaizdais. Paveikslėliai ar simboliai sužadina asociacijas, jam paprasčiau atrasti užkoduotos žinutės reikšmę. Prisiminkime, netgi jei užduotį perskaito tėvai, vaikas turi teisę ją „regėti“. Jausti santykį su užduotimi, jaustis mokytojo ir tėvelio bendradarbiu.



Struktūravimas ir vizualizavimas yra svarbūs ugdymo elementai, padedantys mokiniui jaustis ramiai ir saugiai.

Arturcik Markiewicz shared a link.
Admin · April 27 at 7:00 AM

PIRMADIENIS (balandžio 27)

- 1) Ryto ratas https://drive.google.com/open?id=140tlyk020te_b007Gnt7110r2atqum1k0r03
- 2) 10:30 tiesioginė pamoka <https://us02web.zoom.us/j/6000400000>
- 3) Klasės valandėlė SEPTINTOKAMS (mokytoja Jolanta)
- 4) Dienos užduotys https://drive.google.com/open?id=140tlyk020te_b007Gnt7110r2atqum1k0r03

veiklos ir pratimai nuotoliniam mokymuisi
pirmadienis (penktąji savaitė)

Užduotis galite atlikti savo nuožiūra. Jeigu norite, galite atsiųsti atliktų užduočių nuotraukas (ar kitokios formos failus) į el. paštą sio.klase@gmail.com. Laiko temoje nurodykite klasę ir mokinio v. pavardę (pvz. 2klase_a.markiewicz). Mokytojas suteiks grįžtamąjį ryšį.

Šios savaitės užduotyse, panašiai kaip ir buvo, siūloma surasti daiktus pagal tam tikrą apibrėžimą. Taip pat pridėdamas dienos pasakojimas ar pažintinė veikla.

Prisklausomai nuo sudėtingumo lygio, vaikai gali ieškoti nurodyto daikto, rasti to daikto ar jo savybės pavadinimą ir pan. Kai kurie vaikai sugebės tai padaryti be papildomos pagalbos, kitiems vaikams reikės parodyti žodžio pavyzdį, dar kitiems didelis darbas bus

DRIVE.GOOGLE.COM
užduotys_balandžio27.pdf

1 62 Comments Seen by

Like Comment

modelio sukūrimo iniciatorė, teigia, kad vaikui svarbu žinoti, kas ir kada jo laukia. Prisiminkime savo jauseną, sužinojus apie karantiną. Dauguma pajuto nerimą, nes nežinojo, kaip atrodytų rytoj. Struktūra, tam tikra rutina (nustatėvisi tvarka)

Apibendrinant galima pasakyti, kad organizuojant nuotolinį ugdymą svarbu vengti perkrauto ir chaotiško komunikavimo su tėvais bei užtikrinti aiškią dienotvarkę vaikui. Tai, kas skirta vaikui, turi žadinti jo savivertės jausmą, galios pajautimą. Struktūravimas ir vizualizavimas yra ypač veiksmingi tokio ugdymo organizavimo įrankiai. Manau, nėra reikalo mokinio šeimai žadėti, kad nuotolinis mokymas suorganizuos visą vaiko dieną. Tačiau įmanoma suorganizuoti konkretų, nors ir kuklų, dienos elementą, per kurį leisime savo mokiniui pasijusti svarbiam ir rūpimam.

Nuotolinio ugdymo modelio komponentai

Savo modelyje deriname sinchroninį ir asinchroninį mokymo būdus. Kiekvienai savaitei yra skirta viena tema, o atskiromis dienomis nagrinėjami skirtingi jos aspektai. Atkreipiu dėmesį, kad mūsų mokymo modelis ėjo tam tikrą evoliucijos kelią. Pirmosios pamokos truko apie 15 minučių, jos buvo labiau adaptacinės, su mažiau turinio. Ilgainiui plėtėme etapus, reflektuodami skirtingų veiklų efektyvumą ir tikslingumą, kai ko atsisakydavome, kartais vienus dalykus pakeisdavome kitais. Mūsų komanda, apmąstydamą grįžtamojo ryšio turinį, nuolat ieško geresnių, į vaiką orientuotų sprendimų. Dabartinė pamoka trunka iki 40 minučių.

Rytai feisbuko grupėje pasirodo skelbimas su dienos informacija. Pirmas pasiūlymas vaikams – „Ryto ratas“, t. y. skaidrės su pedagogų nufilmuotais filmukais. Pirmame filmuke žodžiais ir gestais pristatomas kalendorius (metų laikas, mėnuo, diena). Antras ir trečias filmukai pavadinti „Loto“, juose klausimų ir atsakymų forma vaikai skatinami išmokyti naujo žodžio,

gesto bei simbolio. Parenkami funkcionalūs žodžiai, kuriuos jie kasdien vartoja. Šis „Ryto ratas“ įveda mokinį į tam tikro charakterio dieną, padeda jam pasiruošti tiesioginei pamokai, sudomina pažįstamais vaizdais (mato savo mokyklos mokytoją ar auklėtoją).



„Ryto ratui“ mokytojai filmuoja vaizdo medžiagą ir siunčia ją skaidrėse.

Dalis mūsų vaikų negeba arba jiems sunkiai sekasi kalbėti verbaliai, tačiau tai nereiškia, kad jie neturi, ko iškomunikuoti. Alternatyviosios komunikacijos būdai skirti ne tik neverbaliams vaikams, bet yra patraukli ir kitiems – tai atrodo kaip tam tikras žaidimas, smagu pakartoti tai, ką rodo mokytojas. Juolab kad gestas ir simbolis pastiprina tariamo žodžio reikšmę ir padeda vaikui geriau suvokti bei įsisavinti naują terminą. Žodžių gestų galima rasti nemokamoje lietuviškų gestų programėlėje.

Nustatytą valandą prasideda **tiesioginė pamoka**. Susitikimams naudojame zoom.us paslaugą. Pamokos metu mokytojai yra pasiskirstę pareigomis, kiekvienas atsakingas už tam tikrą pamokos dalį. Svarbu paskirti žmogų, kuris kontroliuotų techninius dalykus (pvz., mikrofonų įjungimą ir išjungimą, o tai ypač svarbu, norint išvengti dėmesį blaškančių trikdžių). Pirmiausia visi trumpai pasisveikina su klasės draugais. Mokytojas kreipiasi į savo mokinį pasidžiaugdamas jo buvimu, paragindamas dėmesingai dalyvauti pamokoje.

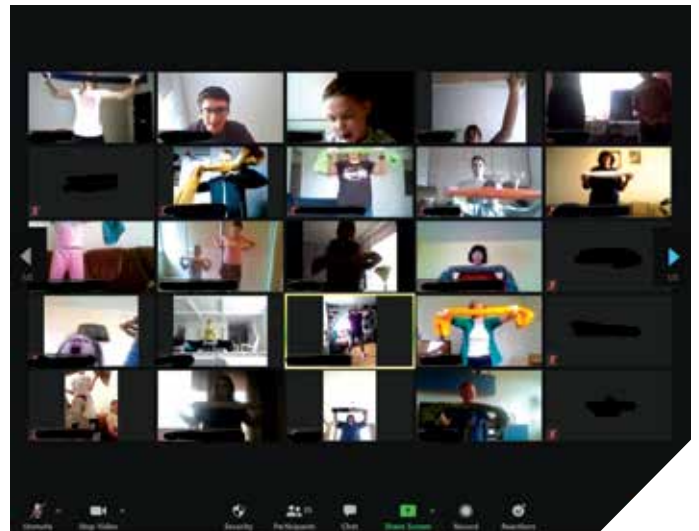
Po visų klasių pasisveikinimo prasideda **„kibirėlis“**, *Attention Autism* metodas, kurio pagrindinis tikslas – formuoti natūralų ir spontanišką mokinio bei jo stebimos veiklos ryšį. Iš kibirėlio traukiami įvairūs daiktai, jie sužadina mokinio emocijas, padeda sutelkti dėmesį į pamokos turinį. Daugiau apie šį metodą galima paskaityti <https://best-practice.middletonautism.com/approaches-of-intervention/attention-autism>.

Šios pamokos dalies metu vaikai yra stebėtojai, o iškart po jos visi kviečiami atlikti konkretų su kibirėlio tema susijusį veiksmą. Tai svarbus etapas, įgalinantis vaiką įsitraukti į veiklą, kurią stebi per nuotolį.

Vienas svarbių kasdinių ir mokymosi įgūdžių yra mokėjimas klausyti. Todėl po „kibirėlio“ prasideda iliustruotas **pasakojimas** (pasaka, receptas, gamtamokslis ir pan.). Vaikai skatinami stebėti vaizdų seką ir klausytis pažįstamų (pedagogų) balsų. Yra tam tikra rizika, kad šis modelio elementas gali nuslopinti susidomėjimą, todėl svarbu parinkti kokybiškas iliustracijas, užtikrinti aiškų, trumpą ir emociingą skaitymą (mums puikiai suveikė skaitymas vaidmenimis, iliustracijas dažnai naudojome iš www.twinkl.co.uk).

Organizuojant dienos pamoką, reikia atkreipti dėmesį į skirtingus vaikų mokymosi stilius. Darbas su specialiuoju

poreikių turinčiais mokiniais turi būti gausus judesių ir imitacijų. **Mankštos**, kūno judesių įtraukimas į mokymą padeda vaikams pailsėti, pasismaginti, taip pat lavinti motoriką, stebėseną, neverbalią komunikaciją. Mūsų pedagogų grupė į tiesioginę pamoką keliskart per savaitę kviečia ergoterapijos specialistę – ji vaikams parodo smulkiosios motorikos pratimų, juos įtraukia. Reguliariai pamokose dalyvauja ir fizinio ugdymo mokytojai – jie padeda visiems pamokos dalyviams sportuoti. Manau, nereikia priminti, kad visose veiklose turi dalyvauti visi ugdymo proceso dalyviai, pradedant nuo pedagogų. Nėra priimtina mokinių prašyti atlikti fizinį pratimą, o patiems tuo metu drybsoti – vaikai mokosi iš pavyzdžio.



Sporto pratimai su rankšluosčiu tiesioginės pamokos metu.

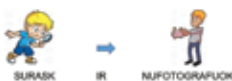
Kartais į svečius ateidavo mokytojai dalykininkai (muzikos, anglų kalbos). Kiekvienas specialistas per penkias minutes turėdavo įtraukti mokinius į vykstantį procesą. Verta pastebėti, kad veiklos, susijusios su judesiais, atkartojimais, pamokai suteikia gyvumo ir sukuria tinkamą nuotaiką. Kai nuotoliniu būdu sudėtinga bendrauti verbaliai (pirmiausia dėl kalbos suvokimo barjerų), labai praverčia kūno ir jausmų kalba.

Pamokos pabaigoje vaikai gauna dienos užduotį – **namų darbus**. Prisipažinsiu, šis mūsų sukurto modelio elementas mums kėlė daugiausia klausimų. Prisiminkime, nuo pat pirmos nuotolinio ugdymo savaitės mūsų šalyje kilo daug šurmulio dėl mokytojų ir mokinių perkrovos. Nuotolinis ugdymas vargino ir mokytojus, ir ugdytinius, ir ugdytinių šeimas. Nemažai pedagogų baiminosi, kad mokiniams nebūtų per lengva „sėdėti“ namuose, todėl rengdavo daug mokomosios medžiagos ir užduočių. Matyt, taip bandė kompensuoti vidinį nerimą dėl sumažėjusios galios kontroliuoti mokinių mokymąsi. Mūsų darbo grupė irgi susidūrė su šiuo iššūkiu. Viena vertus, norėjome parinkti kuo įvairesnės medžiagos, kad mokiniams namuose nepritrūktų veiklos, kita vertus, gerai žinojome, kad dauguma mūsų mokinių savarankiškai negali dirbti, užduoties atlikimas daugiausia priklauso nuo tėvų įsitraukimo.

Kitas iššūkis buvo užduočių formatas. Tėvai ne visada turi galimybę išspausdinti parengtas užduotis, vaikai ne visada moka naudotis kompiuteriais. Pasvėrę visus „už“ ir „prieš“, nutarėme minimalizuoti savo lūkesčius. Sąmoningai ribodami galimybę



NAMUOSE



5 DAIKTUS

SU KURIAIS TVARKOME NAMUS AR KIEMĄ

- UŽRAŠYK PAVADINIMĄ

1	2	3	4	5



Namų darbų instrukcija. Daugiau mūsų sukurtų užduočių pavyzdžių galima rasti www.svietimopazanga.lt/mokytojas-mokytojui

tęsti vaiko akademinį lavinimą (raidžių rašymą, skaičiavimą ir pan.), perėjome prie buitinių įgūdžių formavimo. Nuotolinis ugdymas neturi perkelti mokyklos į namus. Priešingai – pasitaikė proga ugdymo tikslais išnaudoti namų aplinką – terpę, kurioje žmogus praleidžia didelę gyvenimo dalį. Todėl į kuriamas užduotis buvo įtraukta namų erdvė. Pavyzdžiui, reikėjo fotografuoti nurodytus kambario objektus ar atlikti tam tikrą praktinį darbą: nuvalyti dulkes, palaistyti augalą ir t. t. Namų darbams iškėlėme du tikslus: 1) suteikti vaikui progą pajusti savo galią, sėkmę; 2) skatinant atlikti būtiną veiksmą, lavinti jo orientacinius gebėjimus ir formuoti kasdienio gyvenimo įgūdžius.

Reikia pripažinti, namų sąlygomis sudėtinga kiekvienam mokiniui individualizuoti ugdymo



Namų darbai buvo skirti kasdieniams įgūdžiams formuoti.

turinį, tačiau siekėme sukurti tokį modelį, kad kiekvienas vaikas galėtų įsitraukti. Kasdien skiriami trijų sudėtingumo lygių namų darbai padeda mokiniams, nepaisant savo ribotumų, patirti mokymosi sėkmę. Tiesa, didelę dalį namų darbų atlieka ne vaikai, o jų tėveliai. Tačiau į tai galima pažvelgti teigiamai – taip tėvai vaikui rodo pavyzdį, kad reikia atlikti mokytojo skirtą užduotį. Mokytojams svarbu skatinti tėvus bendradarbiauti su savo vaiku, kartu kryptingai siekti galutinio rezultato (pvz., tėtis randa vieną higienos priemonę, o vaikas – kitą; vaikas kerpa popieriaus lapą, o mama fotografuoja).

Namų darbų atlikimo įrodymai (mes nutarėme, kad tai bus į feisbuko grupę įkeltos nuotraukos) negali šiaip sau nugulti stalčiuje. Juos būtina pamatyti ir pasidžiaugti! **Namų darbų**





apžvalgą darome kitą dieną prieš naujų namų darbų skyrimą. Atsiųstas nuotraukas sudedame į skaidres ir kartu pasigiriame kiekvieno mokinio talentu bei išradingumu. Verta pabrėžti, kad bet kokios mokiniui skirtos užduoties tikslas nėra gauti teisingą atsakymą, o sudaryti progą grįžtamajam ryšiui užmegzti. Kitaip sakant, jei turime savo mokinio atsiųstą nuotrauką, svarbiau yra ne tai, kas ir kaip joje pavaizduota, o tai, kad vaikas pamato tą nuotrauką (daiktą, vietą ir pan.) bei išgirsta, kaip mokytojas ir visi draugai jam už ją dėkoja, ploja. Tai savivertės, peraugančios į motyvaciją, ugdymas. Pamoką baigiame klasių **atsisveikinimu**. Norėdami žinoti vaikų nuotaikas ir įspūdžius po pamokos, kaskart prašome jų parodyti emocijų veidukus, kuriuos jie, padedami šeimos, pagamino namuose.

Kartą per savaitę kiekviena klasė turi atskirą savo klasės susitikimą, vadinamąją **klasės valandėlę**. Šį elementą įtraukėme į ugdymo modelį matydami, kad mokiniai nori „pamojuoti“ savo draugams iš arčiau. Per klasės valandėlę mokytojas gali daugiau individualaus dėmesio skirti savo mokiniams, bendrai prisiminti „senus gerus laikus“, kai dar lankė mokyklą. Taip pat tai proga pabūti su tėvais. Įdomu, kad iki nuotolinio ugdymo tokių trišalių susitikimų buvo reta.

Visas skaidres, pedagogų filmuotą medžiagą, namų darbų instrukcijas mokiniai gauna **dienos užduočių lape** (pdf formatu). Kartu su šeima jie gali grįžti prie patikusios dalies, pažiūrėti, ko nepavyko įsidėmėti. Lapas skirtas ir tiems, kurie dėl tam tikrų priežasčių kartais negali prisijungti į tiesioginę pamoką. Svarbu atkreipti dėmesį, kad mes atsisakėme filmuoti pamokas ir jų atskiras dalis. Dar kartą prisiminkime, kad ne turinio perteikimas yra pagrindinis mūsų modelio tikslas. Jeigu taip būtų, galėtume tiesiog mediatekoje rasti gražų animacinį filmuką ar edukacinį klipą. Tik gyvai (nors ir nuotoliniu būdu) skaitydamas ir klausydamas pasakos gali pagauti dalyvių emocijas ir į jas atliepti. Tik toks skaitymas skaitytoją suartina su klausytoju, sušildo jų tarpusavio santykį. Panašiai ir „kibirėlio“ metodas. Vaikas turi jausti, kad tai, ką mato, yra gyva, skirta jam čia ir dabar: tai, ką matau, nėra pakartojama, dėmesį reikia

sukaupti dabar. Pamoka nėra svetimas filmas, tai mano draugo skambutis, jis su manimi kalba dabar.

Gyveni ir mokaisi

Kurdami šį nuotolinio specialiojo ugdymo modelį, negalėjome būti tikri, kad mums pasiseks. Negalime būti tikri iki šiol. Manau, pagrindinė mūsų pedagogų komandos patirta sėkmė yra atkaklus savo darbo ir veiksmų permąstymas. Kiekvienam buvo labai svarbu stebėti auditorijos grįžtamąjį ryšį, jausti savo veiklų tikslingumą, kvestionuoti, atrodytų, jau prigijusius elementus ir jų formas. Dirbti su vaikais, stebint jų tėvams, yra specifinis iššūkis. Visada yra pagundos užsižiūrėti į tėvus, norėti įtikti jiems ir dėl to netyčia pamesti vaiko ašį, jo gyvenimo perspektyvą.

Džiaugiamės, kad turėjome progą dėl savo darbo ir idėjų konsultuoti su Gina Davies, *Gina Davies Autism Center* įkūrėja. Jos patarimai, kritinės įžvalgos skatino mus įprasminti pamokos laiką ir veiksmą.

Didele sėkme laikome tėvų įtraukimą į mūsų organizuotą ugdymo procesą. Pradžią nebuvo lengva. Nemažai tėvų skeptiškai žiūrėjo į mūsų siūlomo mokymosi būdą. Reikėjo laiko ir tarpusavio įsiklausymo. Be tėvų noro nebūtume galėję pasiekti savo mokinių. Bendradarbiavimas su tėvais, jų nuomonės vertinimas padėjo pedagogams suvokti namuose esančio vaiko poreikius ir tinkamiau atliepti jo reakcijas. Kitas susijęs laimėjimas – tai tėvų mokymasis. Tėvai turėjo galimybę pamatyti, kaip jų vaikai dalyvauja ugdymo procese, išmokyti taikyti tam tikrus metodus namų aplinkoje (pvz., struktūravimą, vizualizavimą). Specialieji pedagogai ugdymo procese dažnai susiduria su iššūkiu tėvams paaiškinti specifinius darbo su specialiąjų poreikių vaikais metodus, atskleisti jų prasmę ir įrodyti naudą. Dabar tėvai galėjo tiesiogiai stebėti „kitokį“ pedagogo bendravimą su mokiniu ir akivaizdžiai matyti to kitokiškumo būtinumą. Po pamokos, kurioje per „kibirėlio“ dalį mokytoja parodė smagų galvos plovimo procesą, vienas sensoriškai jautrus vaikas nustojo bijoti šios procedūros. Nuo šiol su tėvais ramiai trenka galvą, o iki tos pamokos tai kėlė didelį stresą.

Galų gale prie sėkmių priskirčiau mokytojų bendradarbiavimą. Tai, ką mums suteikė nuotolinio darbo patirtis, yra komanda. Grįžę į mokyklą turėsime įgūdžio veikti išvien pamatą. Dėl karantino atradome dalijimosi patirtimi grožį. Vis dėlto, nors komandinis darbas mums tapo dideliu atradimu, ateityje būtina investuoti į geresnį bendradarbiavimo įgūdžių formavimą.

Reikia ir pripažinti, kad turėjome iššūkių, su kuriais nesusitvarkėme. Pavyzdžiui, pamokos metu nesugebėjome įgalinti visų savo mokinių. Pritrūko idėjų, užtikrinančių, kad kiekvienas vaikas galėtų patirti tą santykį, kurį siekiame puoselėti. Galbūt dėl šio tikslo galėjome efektyviau bendradarbiauti su mokykloje dirbančiais švietimo pagalbos specialistais, išnaudoti jų galimybę dirbti su vaikais individualiai.

Apibendrinamas norėčiau paraginti visus pamąstyti apie savo karantininius atradimus. Tikiu, kad jų buvo nemažai! Manau, mokytojo darbo grožis – galimybė nuolat mokytis ir tobulėti. Todėl būtina reflektuoti savo veiksmus, sprendimus. Nebijoti keistis. Tik tada tas darbas bus orientuotas į vaiko perspektyvą, į jo sėkmę ir džiaugsmą. Tik tada kursime santykį, kuris atskleidžia mokinio potencialą.

Kognityvinė elgesio terapija autistiškiems vaikams

Laura Valionienė

Ne paslaptis, kad autistiški žmonės dažnai patiria nerimą, turi socialinių sunkumų, kas antrą sunkiau pažinti savo ir kitų asmenų emocijas. Viena iš terapijų, kuri gali būti naudinga daliai autistiškus vaikus auginančių šeimų, yra kognityvinė elgesio terapija. Daugiau apie ją paprašėme papasakoti vaikų psichologės, kognityvinės elgesio terapijos specialistės **Elenos Mickevičienės**.

Kas yra kognityvinė elgesio terapija?

Kognityvinė elgesio terapija (KET) yra moksliskai pagrįsta viena naujausių psichoterapijos rūšių. KET – tai psichosocialinės intervencijos mąstymo procesams keisti. KET siekia pažinti, kas yra racionalu ir iracionalu, t. y. keisti netinkamas mintis, įsitikinimus, požiūrius, interpretacijas. KET specialistai mano, kad mintis sukelia emociją, o jų rezultatas yra pasireiškiantis elgesys. Taigi koreguodami mintis tikimės, kad keisis emocija ir elgesys. Tai tarsi trikampis: mintys ir emocijos keičia elgesį, emocijos ir elgesys – mintis, o elgesys ir mintys – emocijas.



atsiminti situaciją, tarsi į ją nusikelti, analizuoti, ieškoti sprendimų. Taip pat svarbu ne tik atsiminti, bet ir gebėti specialisto kabinete įgytą patirtį bei žinias perkelti į kasdienę aplinką. Svarbus ir gebėjimas įsitraukti į esamą veiklą, bendrauti, bendradarbiauti su specialistu, dalintis savo idėjomis, išgyvenimais. Svarbu, kad vaikas būtų motyvuotas, aktyvus proceso dalyvis. Turėtų gebėti pasakyti, ką jaučia, apie ką galvoja, kokius vaizdinius mato, kaip tam tikrose situacijose jaučiasi kūnas.

Kuo KET naudingas autistiškiems asmenims?

Autistiškiems vaikams neretai sunku apibūdinti savo jausmus ir suvokti aplinkinių emocijas, dažnai trūksta nuovokos apie socialinį gyvenimą. Pirmiausia terapeutas padeda pažinti įvairius jausmus, vėliau atpažinti savo jausmus ir pojūčius, galiausiai mokosi suvokti kitų žmonių jausmus, patiriamus įvairiose socialinėse situacijose. To mokoma per socialines istorijas. Išsiugdžius reikiamus įgūdžius, juos sujungus, galima toliau mokytis suvokimo, kaip tam tikroje situacijoje keisti elgesį, kad sumažėtų nemalonūs jausmai ar būtų išvengta nesusipratimų bendraujant. Taip atsiranda logika grįstas bendravimas su specialistu.

Jei vaikas neturi pakankamų kognityvinių įgūdžių, KET neįmanoma taikyti terapeuto kabinete. Tuomet taikomos tokios metodikos kaip ABA, „DIR Floortime“ ar kitos.

Apie 50 proc. autistiškų asmenų būdinga aleksitimija, t. y. sunkumai atpažįstant savo jausmus ir išgyvenimus. Kaip šiuo atveju gali padėti KET specialistas?

KET terapeutas atkreipia dėmesį ir padeda pažinti, kokie kūno pojūčiai siejasi su tam tikromis emocijomis. Kokia emocija



Šiuo metu pridedamas ketvirtas elementas – kūno pojūčiai.

Emocijos dažniausiai sukelia tam tikrus kūno pojūčius, pavyzdžiui, jausdami nerimą įsitempiame, sutrinka mūsų kvėpavimas. Manoma, kad keisdami kūno pojūčius galime keisti emocijas. Pavyzdžiui, sąmoningai ramiai kvėpuodami mažiname patiriamą nerimą.

Ko reikia norint sėkmingai taikyti KET?

Pirmiausia vaikas turi būti pasiekęs pakankamą kognityvinę brandą, t. y. kognityvinius įgūdžius: abstraktų mąstymą, gebėjimą apibūdinti tam tikrą situaciją. Pavyzdžiui, kai vaikui pateikiama tam tikra situacija arba jis pats ją papasakoja, jis turi gebėti ją analizuoti iš įvairių pusių. Reikalingi pakankami verbaliniai įgūdžiai. Jei vaikas jų neturi, gali būti naudojami piešiniai, kortelės. Būtinai pakankami atminties įgūdžiai, kad galėtų

jaučiama tam tikrose situacijose. Atpažįstama, kad susidūrus su tam tikra situacija ir patyrus tam tikrus pojūčius, tikėtina, kad pajutai ir atitinkamą emociją. Taip prasideda savo išgyvenimų, reakcijų, elgesio tam tikrose situacijose pažinimo menas, matai, kaip visa tai keičiasi. Taip pat svarbu pažinti, kada nekyla tam tikri pojūčiai ir emocijos. Geriau pažinus save, lengviau atpažinti kitų žmonių reakcijas ir išgyvenimus. Taip autistiškas asmuo gauna rinkinį įrankių, padedančių geriau jaustis, tinkamiau reaguoti įvairiais atvejais. Pavyzdžiui, „jei patiriu nerimą, galiu pritaikyti šiuos būdus su tuo tvarkytis <...> kadangi aplinkybės dabar yra tokios <...> geriausia rinktis vieną iš šių variantų <...>“. Autistiškiems asmenims pažinimas padeda logiškai susidėlioti galimus sprendimo būdus, ir tai dažnai efektyvu.

Nuo ko pradama taikyti KET?

Dirbdama kabinete pirmiausia kuriu ryšį su vaiku. Man svarbiausia, ką jis išgyvena. Visada daug dėmesio skiriu anamnezei: kokia vaiko raida, kokios jo ankstesnės patirtys, ką jis išgyveno, kaip ir kokie įsitikinimai susikūrė jo mintyse, kas paskatino klaidingą mąstymą, suformavo tam tikrą elgesio algoritmą arba kodėl tam tikroje situacijoje kyla būtent tokios emocijos. Tuomet atsižvelgdama į vaiko individualybę ieškau būdų, kaip padėti jam kitaip pažvelgti į pasaulį, sumažinti patiriamas neigiamas emocijas, keisti netinkamą elgesį. Vaikui svarbu suprasti, kad jis gali gerai jaustis, kad jis yra saugus, kad jam pavyks, kad yra žmonių, kurie jį myli ir supranta. Autistiškiems asmenims tai ypač svarbu.

Ar KET visiškai nenaudinga, kai vaikas nepakankamai brandus kognityviniu požiūriu?

Jei kognityvinė branda nepakankamai brandi, kaip specialistė tokiam vaikui negaliu taikyti kognityvinės terapijos. Tačiau galima tėvus supažindinti, kaip formuojasi pagrindiniai

įsitikinimai, nuostatos, kas vaikui sukelia nerimą ar sukuria tam tikrą elgesį. Tai padeda tėvams geriau suprasti aplinkos ir vaiko emocijų bei elgesio ryšį. O tuomet lengviau atrasti tinkamų sprendimų.

Kuo dar KET gali būti naudinga autistiško vaiko tėvams?

Kai tėvai supažindina su vaiko anamneze, suteikiu atgalinį ryšį. Tuomet jie tarsi kitaip pamato savo vaiką, geriau supranta, kodėl jis vienaip ar kitaip elgėsi tam tikrose situacijose, kaip galėjo jaustis. Kita vertus, tėvų nerimo lygis taip pat sumažėja, nes jie pradeda suvokti, kad ne visas vaiko elgesys, jo pasiekimai yra vien jų elgesio rezultatas, kad jis taip pat atsineša tam tikrą savo dalį ir neabejotinai įtaką daro aplinka. Su KET principais geriau susipažinę tėvai patys kitaip bendrauja su vaiku, tikslingai mokosi valdyti savo emocijas, sąmoningai renka žodžius, komentarus, kad tam tikromis situacijomis galėtų pasiųsti vaikui kuo daugiau pozityvių žinučių. Kai vaikas turi iššūkių, tėvai taip pat dažnai iracionaliai galvoja apie vaiko auginimą, auklėjimą, ugdymą. Bendraudami su psichoterapeutu, taikančiu KET, jie taip pat kitaip pradeda vertinti savo mintis, išgyvenimus. Blogas mintis keičiant pozityviomis, gerėja vaiko ir tėvų bendravimo kokybė. Kai kada tėvai būna itin suinteresuoti, perima tam tikras strategijas ir tampa tarsi koterapeutais. Tokiais atvejais pagalba vaikui tampa labai efektyvi, nes pagalba gaunama ne tik kabinete, bet ir namie. Tėvams palengvėja, nes jie sulaukia nuolatinio palaikymo ir nebesijaučia vieni su jiemis tenkančiais iššūkiais.

Gal galėtumėte plačiau pasakoti apie baimės atsiradimo ir įveikimo schemą?

Dažnai tam tikra situacija į žmogaus patirtį įsirašo per tai, kaip buvo interpretuojama, kokias emocijas sukėlė. Vėliau susidūrus



su panašiomis situacijomis, jau būna susidariusios tam tikros išankstinės nuostatos, emocinis fonas.

Pavyzdžiui, vaikas išsigąsta pamatyto šuns. Galimi du variantai: arba jis jau buvo išsigandęs anksčiau, arba yra susiformavęs kiek kitoks išankstinis suvokimas, dėl to taip reaguojama, net esant pirmajai patirčiai. Jei jis buvo išsigandęs anksčiau, susiformavo įsitikinimas, kad norint būti saugiam, reikia vengti šunų, laikytis atokiau. Smegenyse susikuria algoritmas, kaip reikia elgtis, kad būtum saugus. Susidūrus su šunimi, kūnas iškart reaguoja, kyla baimė, raumenys įsitempia, norisi bėgti, rėkti ar panašiai.

Kartais autistiški žmonės (ir ne tik) aplinką suvokia šiek tiek kitaip. Dėl tam tikrų priežasčių šauna mintis, kad tai nesaugu, kyla baimė. Pirmą kartą susidurdamas su šunimi, neturėdamas ankstesnės patirties, tiesiog kažkaip reaguoja. Tuomet kūnas reaguoja į patiriamas emocijas ir mintis. Jei norime, kad vaikas nebijotų šunų, turime ieškoti būdų, kaip jo emocijas padaryti malonias. Keisdami išgyvenimus, emocinį foną, galime keisti patirtį. Net jei anksčiau buvo stipri neigiama patirtis, pavyzdžiui, šuo buvo užpuolęs, galima pritaikyti tam tikrus žingsnelius ir sukurti naujas daug stipresnes malonias patirtis.

Jei norime, kad vaikas būtų atsargus su šunimis, tuomet sakome: „Taip, šuniukų reikia saugotis“, nukreipiame jo dėmesį ir emocijas taip, kad patirtis būtų adekvati, ne pernelyg stipri ir jis greitai atgautų vidinę pusiausvyrą.

Jūsų nuomone, ar galima baimę mažinti žaidimo forma, pavyzdžiui, naudojant pliušinį šunį? Ar kognityvinėje terapijoje taikomi tokie metodai?

KET taiko ekspozicijos metodą. Jis gali vykti ir vaizduotėje, ir realybėje. Jei vaikas labai bijo šunų, galima pasiimti pliušinį žaislą, kuris yra toli nuo realybės. Žaisdamas jis patiria malonumą, saugumą, jam nekylo ar nebekyla nemalonių emocijų. Kitas žingsnelis – žiūrėti šunų nuotraukas ir su vaiku įsivaizduoti, kokie šuniukai galėtų būti jo draugai, ką kartu galėtų veikti. Taip vaizduotėje būtų kuriama patirtis. Kai įsivaizduodamas vaikas patiria malonumą, pamažu galime pereiti į realų gyvenimą, pavyzdžiui, vaikščiodami iš didelio atstumo stebėti šunis. Jei matome, kad vaikui įdomu, jam nebekyla nerimas, einame arčiau. Galbūt pažįstami žmonės turi patikimą šunį, prie kurio galime prieiti visai arti, galbūt net paliesti, paduoti žaislą, pažaisti. Siekiame suformuoti įsitikinimą, kad „esu saugus, man smagu, nėra jokios grėsmės“. Tai daroma labai mažais žingsneliais ir per ilgą laiko tarpą.

Ar KET terapija gali padėti mažinti neigiamų socialinių patirčių įtaką, gerinti socialinius įgūdžius?

Labai priklauso nuo vaiko raidos. KET taikome socialinių įgūdžių gerinimo metodą. Galime tiek kalbėtis sudėtingomis temomis, tiek naudoti korteles, socialines istorijas. Analizuojame situacijas ir plečiame vaiko akiratį. Visa kita labai priklauso nuo terapeuto ir vaiko bendravimo. Patyriminis santykis gali megztis ir kabinete. Tačiau daug priklauso nuo terapeuto – ar jis nori kurti santykį. Jei psichoterapeutas gali nusileisti iki vaiko lygio,

po truputį, taikydamas tam tikrus metodus, jis gali padėti jam pažinti įvairius bendravimo aspektus ir kartu padėti užaugti iki santykių analizės. Tuomet, manau, kabinete įgyta patirtis padės vaikui keisti santykius ir už kabineto durų. Kognityvinė elgesio terapija literatūroje paprastai įvardijama kaip trumpalaikė, trunkanti 12–16 seansų. Kai dirbu su autizmu ar kitų raidos sutrikimų turinčiais vaikais, mano taikoma terapija išsitiesia, nes man svarbiausia – santykis su vaiku, per kurį galėčiau padėti jam užaugti, suformuoti reikiamus įgūdžius. Dažniausiai tai vyksta gana lėtai, bet viskas priklauso nuo konkretaus vaiko ypatumų.

Kas, Jūsų nuomone, svarbiausia vaiko ir šeimos emocinei gerovei?

Manau, labai svarbus socialinis palaikymas. Taip pat racionaliai, pozityviai galvoti tiek apie save, tiek apie vaiką, tiek apie įvairias susidarančias situacijas. Labai svarbu rasti žmonių, kurie galėtų padėti, sustiprinti, nes nuo mūsų jausenos priklauso ir mūsų mintys, elgesys bei sprendimai. Kai įsisukame į neigatyvų ratą, dažnai pradedame matyti vien neigiamus dalykus, teigiamiems tiesiog nebelineka vietos. Todėl labai svarbu gebėti įžvelgti šviesias puses, pozityvius dalykus, gebėti patiems kurti geras patirtis. Kai sunku, jokių būdų negalima užsidaryti savyje ar tik šeimoje – reikėtų nebijoti ieškoti pagalbos. Svarbu nenuleisti rankų. Tikslingai dedant pastangas, daug dalykų galima pasukti pozityvia linkme.

Rekomenduojama literatūra:

1. B. Judith S. (2008). *Kognityvinės terapijos pagrindai*. Kaunas : Lietuvos kognityviosios ir elgesio terapijos draugija.
2. D. D. Burns (2013). *Geros nuotaikos vadovas. Nauja emocijų terapija*. Psichologija tau.
3. P. Stallard (2010). *Teisingai mąstyti ir gerai jauskis*. Leidėjas: Neuromedicinos institutas
4. A. Ellis (2006). *Kaip nepasiduoti nerimui ir jį kontroliuoti*. Leidėjas: Dajalita
5. Claire A.B. Freeland, Jacqueline B. Toner (2018). *Ką daryti, kai droviesi: vadovas vaikams, norintiems įveikti nerimą viešumoje*. Leidėjas: Žmogaus studijų centras
6. C. A. B. Freeland, J. B. Toner (2017). *Ką daryti, kai bijai suklysti: vadovas vaikams, norintiems įveikti perfekcionizmą*. Leidėjas: Žmogaus studijų centras
7. D. Huebner (2017). *Ką daryti, kai jaudiniesi per stipriai: vadovas vaikams, norintiems įveikti nerimą*. Leidėjas: Žmogaus studijų centras
8. D. Huebner (2017). *Ką daryti, kai pyksti: vadovas vaikams, norintiems suvaldyti pyktį*. Leidėjas: Žmogaus studijų centras
9. M. McKay, M. Davis, P. Fanning (2011). *Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life*. Leidėjas: New Harbinger Publications
10. C. M. Kerns, P. Renno, J. J. Wood ir kiti (2017). *Anxiety in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder. Evidence-Based Assessment and Treatment*. Leidėjas: Academic Press
11. A. Russell, A. Jassi, K. Johnston (2019). *OCD and Autism : A Clinician's Guide to Adapting CBT*. Leidėjas: Jessica Kingsley Publishers
12. J. Halloran (2016) *Coping Skills for Kids Workbook: Over 75 Coping Strategies to Help Kids Deal with Stress, Anxiety and Anger*. Leidėjas: CreateSpace Independent Publishing Platform
13. V. D. Gibbs (2017). *Self-Regulation and Mindfulness: Over 82 Exercises & Worksheets for Sensory Processing Disorder, ADHD, & Autism Spectrum Disorder*. Leidėjas: Zacheus Entertainment

Gestai – alternatyvus autistiškų vaikų komunikavimo būdas

Kristina Košel-Patil,
Gintarė Šatė

Kiekvienas asmuo, turintis autizmo spektro sutrikimų (ASS), nepriklausomai nuo amžiaus ir gabumų, turi teisę į bendravimą. Dauguma ASS turinčių vaikų pradeda kalbėti vėliau nei jų bendraamžiai. Mokslinių tyrimų duomenimis, apie 30 proc. autistiškų asmenų niekada nekalbės. Kad jiems padėtų, suaugusieji turėtų atrasti vaikui tinkamą bendravimo būdą – vieną iš alternatyviosios ir augmentinės komunikacijos (AAK) priemonių. Tai gali būti bendravimas kortelėmis, simboliais, gestais, mobiliosiomis programėlėmis (apps), komunikatoriais ir pan.

Tiek pedagogai, tiek tėvai vis dar nerimauja, kad taikoma AAK gali atitolinti autistiškų vaikų verbalios komunikacijos raidą. Įvairūs moksliniai tyrimai yra įrodę, kad AAK priemonių taikymas spartina verbalią komunikaciją ir autistiškam asmeniui suteikia galimybę bendrauti, išreikšti savo poreikius. Šios galimybės neturėjimas dažnai tampa probleminio elgesio priežastimi. Pasaulyje viena dažniausiai taikomų žodinės komunikacijos alternatyvų yra gestai. Lietuvoje jau galima rasti pedagogų, specialistų, galinčių pasidalinti pozityvia ir veiksminga gestų taikymo praktikos patirtimi. Nepaisant to, vis dar daugiausia kalbama tik apie vaizdinių priemonių naudojimą bendraujant, o gestų kalba ar šios kalbos elementai dažniausiai taikomi dirbant su vaikais, turinčiais klausos negalią.

Mokyti neverbalius ar minimalius verbalinius įgūdžius turinčius autistiškus vaikus niekada nėra per anksti ar per vėlai. Nors gestų kalba gali padėti paskatinti verbalinę komunikaciją, kalbant apie autistiškus vaikus, šnekamoji kalba neturėtų būti pagrindinis tikslas ar didžiausias sėkmės matas. Pagrindinis tikslas turėtų būti komunikacijos kompetencija, o ne tam tikra komunikacijos forma, taigi svarbiausias klausimas turėtų būti „Ar galiu suprasti vaiką?“, o ne „Kaip vaikas bendrauja?“ Svarbiausia vaikui suteikti įrankį, kuris atliktų komunikacijos funkciją ir padėtų suprantamai išreikšti savo poreikius.

Kalbant apie autistiškų vaikų kalbos ir komunikacijos skatinimą, daugiausia kalbama apie vaizdines pagalbines priemones, tokias kaip PECS ar įvairūs komunikatoriai. Svarbu akcentuoti tai, kad gestų kalba taip pat yra vizualiai pagrįsta. Be to, bendravimui nereikalingos jokios papildomos priemonės, tokios kaip komunikacinės knygos ar elektroniniai komunikatoriai, taigi komunikacijos procesas gali vykti nenutrūkstamai, t. y. išsireikšti norinčiam vaikui nereikia ieškoti papildomų pagalbinių priemonių.

7 žingsniai, kaip išmokyti vaiką gestų

1 žingsnis. Stebėkite vaiko motyvaciją.

Norėdami suprasti, ko vaikas nori jūsų paprašyti, atkreipkite dėmesį į jo motyvaciją: ką jis mėgsta žaisti, valgyti, gerti ir pan. Motyvuojančias veiklas ar daiktus pasižymėkite. Gestų besimokančio vaiko motyvacija yra labai svarbi, todėl žinodami, kas jam patinka ir motyvatoriui pritaikę atitinkamą ženklą, greičiau pasieksite sėkmę.

2 žingsnis. Išmokykite vaiką paprasčiausio būdo paprašyti to, ko jis nori.



L. Nečūnienės nuotr.

Pradėkite nuo trijų gestų, reiškiančių poreikius. Tai bus pirmieji trys ženklai, kurių išmokysite savo vaiką. Juos įtvirtinę, didinsite ženklų skaičių.

3 žingsnis. Padėkite vaikui naudoti gestą.



L. Nečūnienės nuotr.

Iš pradžių mokant vaiką parodyti gestą, gali prireikti jūsų fizinės pagalbos. Paimkite jo ranką ir padėkite parodyti norimą ženklą bei iškart duokite tai, ką gestas įvardija. Pavyzdžiui, padėję vaikui parodyti gestą „gerti“, nedelsdami duokite atsigerį.

4 žingsnis. Jei vaikas padarė klaidą, ją ištaisysite.

Jei vaikas panaudojo netinkamą gestą, neduokite norimo daikto ar nesuteikite veiklos, nes tai gali jį supainioti. Suteikite vaikui vizualinę ar fizinę pagalbą tinkamam gestui parodyti ir tada duokite norimą daiktą.

5 žingsnis. Skatinkite vaiką savarankiškai naudoti gestą.



L. Nečiūnienės nuotr.

Kuo greičiau sumažinkite raginimą ar teikiamą pagalbą. Tikslas – kad jūsų vaikas gestus naudotų savarankiškai.

6 žingsnis. Pastiprinkite vaiką, kai jis gestą naudoja savarankiškai.



L. Nečiūnienės nuotr.

Parodykite vaikui, kad džiaugiatės, jog jis gestą naudoja savarankiškai, – pagirkite, paplokite, džiaugsmą išreikškite balso tonu ar kūno kalba. Duokite prašomą daiktą ar suteikite veiklą greičiau nei tada, kai skatinate ar suteikiate pagalbą.

7 žingsnis. Praktikuokitės, praktikuokitės, praktikuokitės!

Bet kuriuo dienos metu yra gestų mokymų galimybių. Nesvarbu, ar vaikas valgo, maudosi, žaidžia lauke, mokykloje ar kitoje aplinkoje, jūs galite jį mokyti bendrauti gestais. Įsitinkinkite, kad pasinaudojate kiekviena galimybe skatinti vaiko komunikacinius įgūdžius įvairiose aplinkose ir situacijose. Pasistenkite į bendravimą gestais įtraukti visus asmenis iš vaiko aplinkos (tėvus ir kitus šeimos narius, ugdytojus).



L. Nečiūnienės nuotr.

Lietuvos autizmo asociacija „Lietaus vaikai“, Lietuvos šeimų, auginančių kurčius ir neprigirdinčius vaikus, bendrija „Pagava“ bei Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centro Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrius sujungė jėgas, kad papasakotų apie gestų taikymą nekalbantiems vaikams kaip vieną iš AAK priemonių.

Projektą sudaro trys dalys:

- I dalis – pokalbiai su ekspertais apie AAK, apie gestų mokymą ir naudojimą;
- II dalis – gestais bendraujančio Mato, Vilniaus Šilo mokyklos mokinio, sėkmės istorija;
- III dalis – mokomasis vaizdo įrašas su 30 dažniausiai naudojamų gestų, nuo kurių rekomenduojama pradėti mokytį vaikus gestų kalbos.

Projekto vaizdo įrašus galite rasti youtube.com platformoje, Lietuvos autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ paskyroje.

Mitai apie gestų naudojimą:

MITAS. Jeigu autistišką vaiką mokysime gestų, sumažės tikimybė, kad jis pradės kalbėti.

Tai vienas labiausiai paplitusių mitų apie gestų naudojimą. Tačiau tyrimai rodo, kad gestų ir šnekamoji (žodinė, verbali) kalbos papildo viena kitą. Įrodyta, kad gestų taikymas paspartina ir verbalinius įgūdžius. Viena iš autistiškų asmenų stiprybių – vizualinis suvokimas, todėl vizualiai pagrįstas komunikacijos mokymosi metodas gali padėti vaikui mokytis išnaudojant savo stiprybes. Be to, kai vaikas, mokydamasis komunikuoti, patiria sėkmę ir supranta, kad geba išreikšti savo poreikius, tai gali prisidėti prie jo motyvacijos mokytis ir toliau.

MITAS. Gestai nėra tikra kalba kaip šnekamoji kalba.

Kaip ir šnekamoji, gestų kalba yra sudėtinga simbolinio bendravimo forma, kurią galima derinti su kitomis neverbalinėmis komunikacijos formomis, tokiomis kaip kūno kalba, veido išraiška ar net žvilgsnis. Kaip ir šnekamoji kalba, gestų kalba yra natūrali kalba su savo gramatinėmis struktūromis, frazėmis, užuominomis, žodžių žaismu ir vaizdinėmis išraiškomis.

MITAS. Vienu metu mokydamasis gestų ir šnekamosios kalbos vaikas painiosis.

Tyrimais įrodyta, kad gestų ir šnekamosios kalbos mokymasis tuo pat metu skatina autistiškų vaikų verbalizaciją ir padeda išsiugdyti didesnę bendravimo kompetenciją. Vienu metu mokantis šnekamosios ir gestų kalbų, jos pastiprina viena kitą.

MITAS. Norėdamas vaiką mokyti gestų, pats turiu gerai mokėti šią kalbą.

Norint pradėti vaiką mokyti gestų, svarbiausia žinoti jų taikymo principus ir pagrindinius vaiko poreikius reiškiančius gestus. Tam nebūtinas specialus išsilavinimas ar kvalifikacija. Internetu galima rasti daugybę nemokamų platformų ar programėlių, kuriose galite rasti gestų pavyzdžių (pvz., projekto III dalyje – 30 pagrindinių gestų (lietuvių gestų kalba)).

MITAS. Niekas nesupras autistiško vaiko, naudojančio gestus, todėl jų mokymasis sukurs papildomų socialinių ir tarpasmeninių barjerų tarp autistiško vaiko ir jo neurotipinių bendraamžių.

Bet kokia bendravimo forma yra tinkama socialiniams ir tarpasmeniniams įgūdžiams įgyti. Kai ankstyvame amžiuje vaikas išmoka pagrindinių ženklų, jis ne tik suartėja su šeima ir bendraamžiais, bet ir išsiugdo stipresnius pažinimo gebėjimus, įgyja žinių, efektyviau dalyvauja gyvenimo procesuose.

Tualetų reikalai: ką daryti, kad vaikui pavyktų?

Laura Valionienė

Ne viena šeima susiduria su iššūkiais, spręsdama autistiško vaiko tualetų reikalus. Dažnai apima neviltis, o dar giminės ar specialistai tarsteli, kad tėvai nesistengia. Mokykloje, net specialiojoje, dėl šio nesusiformavusio įgūdžio taip pat kyla problemų. Tėvams dažnai nejauku kreiptis pagalbos, nes visuomenėje tualetų reikalai yra tarsi tabu. O ir specialistui, nepakankamai gerai išmanančiam autizmo specifiką, sunku duoti tinkamų patarimų. Šia svarbia, bet neretai nutylima tema kalbamės su Kauno Prano Daunio ugdymo centro psichologe **Toma Malvice**.



Pasiruošimas mokytis naudotis tualetu

Dažnai įvardijami 4 įgūdžiai, būtini mokantis naudotis tualetu:

1. Gebėjimas suprasti ir koku nors būdu pasakyti ar parodyti, kad kelnytės šlapios, nemalonu.
2. Gebėjimas įvykdyti instrukciją „atsisėsk ant tualetu ar puoduko“.
3. Tuštinimasis panašiu laiku – galima sekti ir būtent tuo metu sodinti ant klozeto.
4. Vaikas turėtų gebėti bent valandą sulaikyti šlapimą ir likti sausas.

Jei vaikas negeba pasakyti ar nepastebi, kad jo kelnytės šlapios, žaidžiama su temperatūromis ir pojūčiais, pvz., šilta–šalta, šlapia–sausas ir pan. Tai taktilinių pojūčių atpažinimas ir pagal galimybes įvardijimas. Taip pat reikėtų įvardyti, kas nutinka kelnytėms.

Kartais tėvai neskuba atsisakyti sauskelnų, tačiau jų atsisakymas yra vienas svarbiausių sąlygų norint, kad vaikas pajustų, kas vyksta.

Įprastai vaikai, norėdami į tualetą, siunčia ne tik verbalinius signalus, bet ir trina kojytes vieną į kitą, strikinėja. Autistiški vaikai kartais siunčia kitokius signalus: daugiau išsireiškia garsais, šokinėja, o gal kaip tik sustingsta, užsisvajoja. Vyresni vaikai gali bandyti slėptis, pavyzdžiui, už stalo ar lovos, atsitraukti nuo šeimos, kad jiems niekas netrukdytų. Tokie signalai rodo, kad vaikas jaučia, jog tuoj tuoj tuštins ar šlapinsis. Pastebėjus šiuos ženklus, reikėtų jautriai, bet užtikrintai pasiūlyti eiti į tualetą ar sėsti ant puoduko.

Mokymas naudotis tualetu

4 pagrindinės strategijos, padedančios autistiškiems vaikams mokytis naudotis tualetu:

1. Vaizdinė pagalba. Tai seka veiksmų, kurie turėtų būti atliekami tualete. Kartais pasitaiko, kad vaikas tiesiog nežino ir nesupranta, ką turėtų daryti, nuo ko pradėti. Jei problema yra būtent veiksmų sekos nežinojimas, gali padėti sudėliota vaizdinė schema.

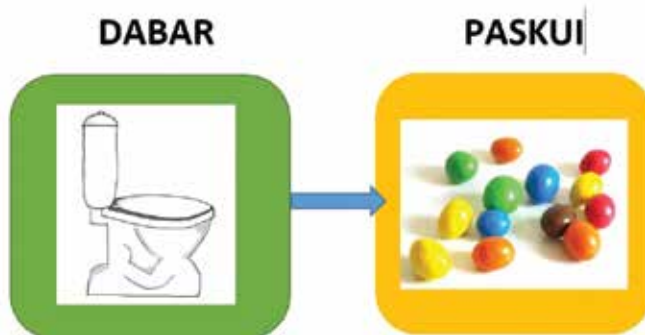


Galima naudoti laikmatį, nurodantį, kiek laiko reikės pasėdėti tualete.

Išmėginkite tvarkaraštį, grafiką, kuriame būtų žymima, kada einama į tualetą, kada vėl reikės eiti. Įvairios metodikos rekomenduoja skirtingus laiko tarpusius, kada reikėtų sėsti ant klozeto.

Pavyzdžiui, galima nusistatyti priminimus ir pasigirdus melodijai žingsniuoti į tualetą, ten atlikti visą veiksmų seką, stebėti laikmatį, kiek dar teks pasėdėti. Visa tai turėtų būti daroma lengvai, žaismingai, be įtampos.

2. Paskatinimai ir apdovanojimai. Gali būti socialiniai, koks nors užkandis, žetonų sistema, mėgstama veikla, „duok penkis“, nykštys į viršų ir pan. Tokie paskatinimai transliuoja lūkestį ir padeda vaikui suprasti, ko mes iš jo tikimės. Tačiau tam tikrą paskatinimą ar paskatinimus reikia taikyti tik mokant naudotis tualetu. Jei vaikui tinka vienintelis paskatinimas, tuomet galima ir jį pasitelkti. Tačiau tokiu atveju vaikas, kad gautų tai, ko nori, gali pradėti daryti tai, kas jam lengviau. Tarkim, atlikti daugiau užduotėlių, bet neiti į tualetą, nes ten jam galbūt nemalonu, nepatogu ar pan.



3. Socialinės istorijos. Svarbu, kad naudojami paveikslėliai ir juos apibūdinantys žodžiai vaikui būtų suprantami.



Žinoma, žodinės socialinės istorijos geriausiai veikia, kai vaikas moka skaityti.

4. Videofilmukai. Kai kurie vaikai situaciją geriau suvokia, kai ją mato filmuotoje medžiagoje. Internetu anglų kalba galima rasti filmukų, kuriuose gana struktūruotai pateikiamos tualetų pamokos. Galima patiems kurti videofilmukus, tarkim, kaip vaiko mėgstami žaisliukai „eina“ į tualetą, ir juos vis peržiūrėti.

Autistiškiems vaikams sunkiau išmokyti naudotis tualetu

Nemažai autistiškų vaikų turi įvairių **medicininį problemų**: šlapimo takų uždegimų, šlapimo nelaikymą, vidurių užkietėjimą ar laisvus vidurius. Retai, bet pasitaiko per ilgas žarnynas. Tokiu atveju neįaučiamas noras tuštintis, suvirškintas maistas užsistovi žarnyne. Šis sutrikimas nėra dažnas ar būdingas autizmui.

Ne paslaptis, kad autistiškų vaikų **mityba dažnai yra skurdi**. Dėl to nukenčia virškinimas, sunkiau tuštinamasi. Alergijos maistui sukelia vidurių užkietėjimą arba priešingai – viduriavimą. Skysčių ir skaidulinių maisto medžiagų trūkumas taip pat gali sukelti vidurių užkietėjimą.

Kartais vaikas **tiesiog neturi įgūdžio**. Galbūt jis niekada nebuvo mokomas, įprasti metodai netiko, ir šeima nuleido rankas. Vėliau **susiformuoja įprotis** tuštintis ir šlapintis į sauskelnes. Autistiškam asmeniui pokyčiai gali būti itin nemalonūs, baugūs ar net skausmingi. Net jei vaikas jau gebėtų naudotis tualetu, pokyčių baimė gali trukdyti formuotis naujam įgūdžiui.

Kartais vaikai bijo tuštintis, valytis ir visko, kas susiję su tualetu, nes jiems atrodo, kad tai yra **kažkas labai nešvaraus**. Kaip vaikai bijo susitepti įprastomis piešimo priemonėmis, maisto produktais ir pan., taip būgštauja ir tualete.

Tualetų įgūdžių formavimo sunkumai būna susiję su **hipo- arba hiperjautrumu**. Vaikas gali nejaušti, kad šlapia, šalta, šilta – tai hipojautri taktika. Tokiu atveju nemalonu sėdėti ant šalto tualetų dangčio, kojas galbūt dirgina per šiukštus kilimėlis ir pan. Hiperjautriam vaikui gali būti nepakeliamas pats išmatų išstūmimo procesas. Arba priešingai – jo nejaučia, todėl šlapinasi ar tuštinasi dažnai ir po truputį. Tai interocepcijos pojūčio pakitimai. Vaikas gali užlaikyti išmatas ir (ar) šlapimą, siekdamas sau pačiam įdomaus pojūčio.

Dėl **jautrumo kvapams** – biologiniams ar įvairių kvapiklių, valymo priemonių – tualetas gali virsti labai nemalonia vieta.

O gal baugina garsai? Tualetas dažniausiai yra neįprastos akustikos maža erdvė. Išmatų kritimas į vandenį kelia specifinį garsą ir pojūtį, kuris kai kuriems vaikams gali būti nemalonus. Patalpos apšvietimas, blizgios plytelės, spalvos gali dirginti regą, dėl to tualetų patalpa vaikui tampa nemaloni ir norisi jos vengti.

Neigiamos patirtys. Kai dėl vidurių užkietėjimo ar patirto uždegimo procesas buvo nemalonus, ateityje gamtiniai reikalai gali kelti baimę ir nerimą. Tačiau kartais viso to nebūtina patirti pačiam – užtenka pamatyti skausmingai dėl vidurių užkietėjimo besituštinantį broį ar sesę. Autistiškam vaikui gali užsifiksuoti, kad tai yra kažkas blogo, skausmingo, ir pradeda vengti visko, kas susiję su tualetu. Sergant žarnyno virusais, tokiais kaip rotavirusas ar noravirusas ir pan., dažniau tuštinamasi, ir tai gali būti nemalonu. O neigiama patirtis neretai sukelia bai

Galimi problemų sprendimai:

- Būtina suprasti, kas konkrečiai trukdo vaikui išmokyti naudotis tualetu. Jei priežastys yra sensorinės, reikėtų keisti aplinką ir procesą taip, kad atitiktų vaiko sensorinius poreikius.

- Jei trukdo per ryški šviesa, galima jos nejungti, keisti lemputę, įjungti spalvotą ir pan.

- Jei dirgina nemalonūs kvapai, reikėtų ieškoti malonių ar neutralaus kvapo priemonių, leisti kvapą išsiviskinti pačiam.

- Jei trukdo šaltos grindys, galima patiesti kilimėlį. Jei jis nemalonus – ieškoti kitokio.

- Jei nemaloni šalta klozeto sėdynė, galima uždėti paminkštinimą, įsigyti elektrinę šildomą sėdynę. Jei baugu įkristi, derėtų išmėginti vaikišką unitazo sėdynę.

- Jei vaiką baugina nuleidžiamas vanduo, jį galima nuleisti vaikui išėjus arba įspėjus: „Dabar nuleisime vandenį.“

- Jei matote, kad vaikas bijo, būtina išsiaiškinti, kas jį baugina, o tuomet sistemingai rodyti, jog tualetas nėra tokia baugi vieta, kaip jam atrodo.

- Jei sunku atsisakyti sauskelnių, alternatyva gali būti daugkartinės sauskelnės. Jos yra plaunamos, nesugeria drėgmės taip greitai kaip vienkartinės, ir vaikas jų jaučia. Šioks toks diskomfortas gali paskatinti vaiką pagalvoti: „Gal vis dėlto apsimoka paklaustyti, ką tėvai šneka.“

- Jei vaikas turi kalbos sutrikimą, tualetą reikėtų įvardyti viena fraze ar žodžiu. Frazė ir jos ilgis turi atitikti vaiko kalbos suvokimo lygį. Svarbu, kad nebūtų daug skirtingų frazių, pavyzdžiui, „bėgam siusiuko“, „einam daryti kaku“, „einam sėsti ant klozeto“ ir pan.

- Kai kuriems vaikams reikia aiškiai įvardyti, ko tikimės. Pavyzdžiui, atėjus į tualetą, gali reikėti pasakyti: „Sėskis ant klozeto ir daryk siusiuką“, nes kitaip jis tiesiog nežinos, ką daryti.

- Jei siekiama nugalėti tualetų baimę, ypač jei ji atsirado po užkietėjusių vidurių, padeda žaidimas su įvairiomis minkštomis masėmis: krakmolo mase, moliu, modelinu. Pradeda veikti tiek sensorika, tiek pasąmoningi procesai. Jei vaikas jautrus lietimui, iš pradžių pasiūlykite liesti ne ranka, o šaukšteliu, pagaliuku.

- Ramybė ir pozityvumas. Tai vieni svarbiausių mokymo elementų siekiant šio tikslo. Valgymas ir šalinimas yra du procesai, kuriems įtampa itin kenkia, tad tokiomis sąlygomis progreso tikėtis neverta. Vaiko negalima spausti, moralizuoti, barti, jei padarė į kelnytes. Jei pavyksta nueiti į tualetą ir bent atsisėsti – tai jau didelio (ir išreikšto!) džiaugsmo vertas įvykis. Savo reakcija parodome, kaip gerai jis padarė. Autistiški vaikai neretai turi sunkumų suprasti kitų asmenų jausmus, tačiau įtampą jaučia. Todėl turime kontroliuoti savo emocijų būseną.

Kur kreiptis pagalbos?

Jei įtariate, kad priežastys yra medicininės, reikėtų kreipti į šeimos gydytoją. Jis pagal poreikį nukreips pas kitus specialistus: gastroenterologą, nefrologą ar urologą.

Jei priežastys yra psichologinės, tuomet nerimą, baimes gali padėti pažinti ir suprasti vaikų psichologai. Jei priežastys yra sensorinės, tikėtina, kad padės ergoterapeutas, ypač jei jo specializacija – sensorika.



Vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimą, lytinio brendimo iššūkiai



Indrė Kundrotaitė



Viktorija Piščalkienė

Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Slaugos katedra

Lytinio brendimo periodas yra sudėtingas laikotarpis daugumai paauglių, turinčių autizmo spektro sutrikimą (ASS). Mūsų šalyje priimta nemažai teisės aktų, kuriuose akcentuojama negalią turinčių vaikų integracija į visuomenę, tačiau visuomenės požiūris į tokius vaikus keičiasi pamažu, vis dar egzistuoja neigiamas ir izoliuojantis požiūris. Todėl svarbu spręsti šią problemą ir pradėti kalbėti apie vaikų, turinčių ASS, lytinį brendimą. Juk jie bręsta lygiai taip pat, kaip ir jų bendraamžiai. Tai lemia jų bendrą fizinę, emocinę ir socialinę sveikatą bei gerovę.

Nuo ko pradėti sprendžiant paauglių, turinčių ASS, lytinio brendimo iššūkius?

Seksualumas – plati sąvoka, apimanti ne tik fizinį vystymąsi (hormoninius pokyčius, fizinį brendimą), seksualinį elgesį (masturbaciją, lytinius santykius, seksualinį kontaktą), bet ir seksualines žinias, norą ir domėjimąsi, emocinį prisirišimą, požiūrį, tapatumą bei seksualinę orientaciją. Paauglystė yra svarbi seksualinės socializacijos ir seksualinės tapatybės ugdymo stadija. Verta pažymėti, kad tėvams tai jautri tema, apipinta baimėmis ir nežinomybe, jiems sunku stebėti, kaip jų vaikas masturbuojasi, taip pat tai gali prieštarauti kultūriniais bei religiniams įsitikinimams.

Pokalbio reikšmė

Su ASS turinčiu vaiku svarbu kalbėtis apie jo organizmo ir kūno pokyčius lytinio brendimo metu, kitaip jis gali gauti klaidingos informacijos iš kitų informacijos šaltinių. Svarbu aiškinti kiekvienos kūno dalies pavadinimus ir funkcijas. Taip pat mokyti privatumo, ką galima rodyti aplinkiniams ir ko ne. Vaikams labai svarbu jausti tėvų meilę, pasitikėjimą, supratimą ir palaikymą, kad galėtų drąsiai užduoti dominančius klausimus bei sulaukti atsakymų. Sutrikusios raidos paaugliai, jaunuoliai taip pat nori pažinti savo kūną, žinoti, kaip jis veikia ir ar gali turėti romantinių bei seksualinių pomėgių.

Socialinių įgūdžių ugdymo reikšmė

Labai svarbu su vaikais ne tik kalbėtis apie jų kūno pokyčius, bet ir ugdyti socialinius įgūdžius: tinkamai pasisveikinti, tinkamos neverbalinės kalbos, tinkamo savo erdvės suvokimo bei apsisaugojimo įgūdžių. Reikia aiškinti, kaip tinkamai reikšti fizinį artumą: kada jis gali pabučiuoti, apkabinti kitą asmenį ir kada to daryti negali. Svarbu vaiką mokyti, kad jo kūnas priklauso tik jam ir jis gali prieštarauti nepageidaujamiems kitų asmenų prisilietimams. Lytiniu būdu plintančiomis infekcijomis du ar tris kartus dažniau užsikrečia raidos sutrikimų turintys jaunuoliai. Tyrimai rodo, kad negalią turintys vaikai žymiai dažniau seksualiai išnaudojami. Tik ugdydami socialinius įgūdžius galime pakeisti situaciją. Vaiką reikia mokyti privatumo, kad gamtinius reikalus atliekame, persirengiame, maudomės ir kt. tik už uždarytų durų. Įprastos raidos vaikai tai suvokia labai greitai, o to mokant sutrikusios raidos vaikus reikia daug jėgų ir kantrybės.

Tėvų ir specialistų bendradarbiavimo reikšmė

Svarbu, kad tėvai bendradarbiautų su specialistais, domėtusi vaiko raida, jo gebėjimais, kad užtikrintų jo privatumą, skatintų nepriklausomybę ir savarankiškumą. Jie turi suprasti vaiko medicininius poreikius, su juo reguliariai lankytis pas gydytojus ir kitus sveikatos priežiūros specialistus. Tai padės apsisaugoti nuo neplanuoto nėštumo ar lytiniu būdu plintančių ligų. Taip pat svarbu, kad tėvai ieškotų informacijos apie bendruomenės programas negalią turinčių vaikų lytinio brendimo klausimais. Tačiau pagrindiniai lytinio švietimo mokytojai yra patys tėvai. Net ir labai pavargę bei išsekę jie turėtų ieškoti pagalbos bendruomenėje, bendradarbiauti su pedagogais bei kitais specialistais, dalyvauti tėvų savitarpio pagalbos grupėse.

Kaip reaguoti į vaikų masturbaciją?

Tėvams labai dažnai nerimą kelia vaikų masturbacija. Svarbu suvokti, kad tai daroma siekiant malonumo, norint nusiraminti po stresinės situacijos, kai trūksta artimo ryšio su tėvais, kamuoja miego sutrikimai, nepakankamas lytinis švietimas, patiriama seksualinė prievarta, tėvai perdėtai reaguoja į tokį elgesį ir kt. Besimasturbuojantį vaiką užtikę tėvai pirmiausia turi nusiraminti ir nukreipti jo dėmesį į kitą veiklą, ypač tą, kuria užsiimant reikalingos rankos, pavyzdžiui, pasiūlyti sudėti dėlionę, pavartyti knygą ir pan. Taip pat tėvai turėtų negailėti fizinio prisilietimo: apkabinti, pakudenti ir t. t. Reikia rasti vaikui tinkamos veiklos pagal jo gebėjimus, pravartu sudaryti dienotvarkę. Svarbu su juo bendrauti, išklausti. Būtina paaiškinti, kad masturbacija gali užsiimti būdamas vienas (-a), kad niekas jo nematytų, nes tai yra jo (jos) asmeninis reikalas.

Kada tėvai turėtų sunerimti?

Tėvai turėtų sunerimti, jei vaiko kasdienėje veikloje dominuoja

seksualiniai žaidimai ir tai trikdo aplinkinius, vaikas pagal savo amžių per daug žino apie seksą, masturbacijai pasitelkia gyvūnus, kitus žmones, seksualinis elgesys dažnėja ir pažeidžia kitų vaikų privatumą, jis imituoja suaugusiųjų seksualinį elgesį su kitais vaikais.

Vaikų, turinčių ASS, lytinio brendimo iššūkiai ir jų sprendimo galimybės

Siekiant geriau suprasti paauglių, turinčių ASS, lytinio brendimo problemas, buvo pasirinktas kokybinis tyrimo metodas ir atliktas struktūruotas interviu. Kokybiniame tyrime dalyvavo 7 mamos, auginančios ASS turinčius vaikus nuo 10 iki 18 metų (šešios iš iš augino berniukus, viena – mergaitę). Aiškintasi, kaip pasikeitė ASS turinčių paauglių emocijos ir elgesys, prasidėjus lytiniam brendimui.

1 lentelė. Lytiškai bręstančių paauglių, turinčių ASS, emocijų ir elgesio pokyčiai (N-7)

Kategorijos	N	Autentiški atsakymai
Savistimuliacija ir masturbacija	4	„Taip pat jis pradėjo užsiimti savistimuliacija: atsigula į lovą ant pilvo ir pradeda judėti, iš karto suprantu, kad jis save stimuliuoja.“ „Atsirado erekcija, jam tai įdomu, jis tuo domisi, tačiau viską daro privačiai.“ „Viešoje vietoje atsitikus erekcijai, dažnai kiša rankas į kelnes.“
Padidėjusi nervinė įtampa	3	„Prasidėjus lytiniam brendimui, jis pasidarė labai nervingas.“ „Tapo irzlesnis, piktesnis.“
Domėjimasis kita lytimi	3	„Be visa to, atsidaro domėjimasis, kodėl mergaičių lytiniai organai yra vienokie, o berniukų – kitokie.“
Nepasitikėjimas savimi	3	„Atsirado nepasitikėjimas savimi.“ „Pradėjo sakyti: „Neturiu draugų, niekas nenori su manimi bendrauti.“
Motyvacijos stoka	2	„Dingo motyvacija.“ „Palaikyti tinkamą higieną jis pritingi.“
Sumažėjęs socialinis bendravimas	2	„Pradėjo dar mažiau kalbėti.“ „Jis pradėjo stokoti socialinio bendravimo.“
Išryškėjęs nepklusnumas	2	„Jis dar labiau neklauso, kas jam liepiama ir sakoma, viską daro taip, kaip jam reikia, ir neklauso kitų.“
Privatumo saugojimas	2	„Pradėjo saugoti savo privatumą, kai prausiasi ar rengiasi, jam svarbu, kad būtų vienas.“ „Dažnai veja nuo savęs, sako: „Mama, eik.“
Dažna nuomonių kaita	1	„Nežino pats, ko nori, dažnai keičia nuomonę.“
Rūpinimasis savo išvaizda	1	„Labai pradėjo puoštis, be jo negaliu nupirkti jam rūbų.“
Agresijos priepuoliai	1	„Ištinka agresijos priepuoliai, tuo metu nuo jo gali nukentėti ne tik daiktai, bet ir kiti žmonės, ir jis pats.“

Prasidėjus lytiniam brendimui, paaugliai užsiima savistimuliacija ir masturbacija, tampa nervingesni. Atsiranda nepasitikėjimas savimi, jie ima domėtis kita lytimi. Išryškėja motyvacijos stoka, labiau saugomas privatumas. Taip pat sumažėja socialinis bendravimas – paaugliai nebepaiso, kas jiems sakoma. Dažnai keičia nuomonę, pradeda labiau rūpintis savo išvaizda. Gali prasidėti agresijos priepuoliai (1 lentelė).

Mamų klausta, kokiais būdais ir priemonėmis sprendžia problemas, susijusias su vaikų lytiniu brendimu (2 lentelė).

2 lentelė. Lytinio brendimo problemų sprendimo būdai (N-7)

Kategorijos	N	Autentiški atsakymai
Pokalbiai su vaiku	6	„Stengiuosi su juo kažkaip susikalbėti, tačiau ne visada išeina.“ „Taip pat turi tvirtą ryšį su broliu, įjedu labai daug ir apie viską kalbasi.“
Vaiko mokymas	5	„Aiškinu, kad užsiimti savistimuliacija galima tik būnant vienam ir ne viešoje vietoje.“ „Mes stengiamės jam paaiškinti, kad jis turi prieiti ir pradėti pokalbį, kad su juo kas nors draugautų.“
Dėmesio nukreipimas	5	„Kai buvo pradėjęs save žaloti, iš karto stengėmės vieną veiksmą pakeisti kitu, stengėmės padėti rasti kitą nusiramino būdą.“ „Bandau nukreipti dėmesį, pasiūlau kokį saldainį, ką nors skanaus.“
Informacijos ieškojimas	2	„Iš pradžių trūko informacijos, tačiau, kai jos gavau, pasidarė šiek tiek ramiau.“
Kreipimasis į specialistus	1	„Taip pat kreipiuosi į specialistus pagalbos, tačiau iš jų sulaukiau mažai pagalbos ir informacijos.“
Knygų skaitymas vaikams	1	„Vakarais jam dažnai skaitau knygą apie berniukus, joje yra praktinių patarimų apie lytinį brendimą, apie tai, kaip praustis, karpintis nagus ir kt.“
Taisyklių sukūrimas	1	„Autistiškiems vaikams svarbu taisyklės, jiems pasakai taisyklę, ir jie būna ramūs.“
Įvairios terapijos	1	„Namie naudojame įvairias terapijas: vandens terapiją, aromaterapiją ir kt.“

Sprendžiant lytinio brendimo problemas, svarbiausia kalbėtis su vaiku, turinčiu ASS, jį mokyti. Dėmesio nukreipimas – taip pat vienas iš būdų. Svarbu ieškoti informacijos, kreiptis į specialistus, skaityti literatūrą apie lytinį brendimą, vaikams sukurti taisykles (2 lentelė). Tėvai ASS turinčių vaikų lytinio brendimo problemas galėtų sumažinti šį gyvenimo tarpsnį priimdami kaip natūralų etapą, atvirai ir nuoširdžiai bendraudami su vaiku, bendradarbiaudami su sveikatos priežiūros specialistais, pedagogais, psichologais ir socialiniais darbuotojais.

Parengta pagal:

1. Kundrotaitė I. Paauglių, turinčių autizmo spektro sutrikimą, lytinio brendimo problemas tėvų požiūriu. Profesinio bakalauro baigiamasis darbas. Kauno kolegijos Medicinos fakultetas, slaugos katedra, 2020 (vad. V. Piščalkienė).
2. Ulozienė J. Lytinis brendimas / Praktiniai patarimai tėveliams, auginantiems negalią turinčių vaikų. Sud. Piščalkienė V. Vitae Litera, Kaunas, 2019.

Rugsėjo 1-oji – be staigmenų!

Kristina Košel-Patil



Pirma klasė – svarbus įvykis daugumai vaikų, o autistiškiems – tai didžiulis rutinos ir socialinio gyvenimo pokytis. Vieni su juo susitaiko per savaitę be specialaus paruošimo, o kai kurie gali užtrukti ir metus. Tėvų galvoje sukasi daugybė klausimų: „Kaip vaikui seksis pritapti klasėje? Ar bus atsižvelgiama į jo ypatumus ir stiprybes?“ Tyrimai rodo, kad autistiškų vaikų tėvams tai vienas iš penkių sunkiausių įvykių šeimos gyvenime. Jeigu šeima kartu su mokykla padės vaikui pasiruošti šiam žingsniui – Rugsėjo 1-oji bus diena be staigmenų.

Kuo gali padėti tėvai?

Vaikui bus lengviau, jeigu su mokykla susiję daiktai jo gyvenime atsiras po vieng. Tai padės sumažinti nerimą dėl artėjančio pokyčio.

■ Padėkite mokyklinę kuprinę, drabužius į matomą vietą, kad vaikas pamažu prie jų priprastų. Kartu apžiūrėkite naujus daiktus, pasimatuokite, jei reikia – nukirpkite etiketes.

■ Retsykliais pagal galimybes su vaiku pravažiukite pro būsimą mokyklą. Atkreipkite jo dėmesį ir kartu pasidžiaukite naująja mokykla.

■ Sukurkite nuotraukų knygelę „Aš einu į mokyklą“. Čia turėtų būti vaiko, mokyklos pastato, klasės, vaiko mokytojos, mokytojo padėjėjo, kitų mokytojų, tualetų, valgyklos nuotraukos. Paskutinis vaizdas turi būti susijęs su tuo, kas jam tikrai patiks mokykloje. Kartu vartykite knygelę, kalbėkitės. Pavyzdžiui, žiūrėdami į klasės nuotrauką šnekėkite apie kitus vaikus, klasės veiklas.

■ Su būsima mokytoja susitarkite dėl susitikimo mokykloje. Pasirinkite laiką, kai mokykloje nedaug žmonių, nevyksta triukšmingos veiklos, kad ji visą dėmesį galėtų skirti jūsų vaikui. Pasivaikščiokite koridoriais, užsukite į klasę.

■ Paruoškite socialinį pasakojimą apie dieną mokykloje, parodykite vaikui ir kartu jį aptarkite. Palikite pasakojimą matomoje vietoje.

Rekomenduojame prieš Rugsėjo 1-ąją pradėti taikyti mokyklos tvarkaraštį / režimą. Tai padės suprasti, kurioje srityje gali kilti problemų, ir rasti sprendimus dar prieš prasidedant mokslo metams.

■ Pamažu pradėkite keisti vaiko dienos rutinę, kad ji taptų panašesnė į mokyklos. Tai gali būti nauji atsigulimo, pabudimo, valgymo, veiklų laikai.

■ Padėkite naudoti vizualines komunikacijos priemones: vizualinį tvarkaraštį, socialines istorijas ir pasakojimus.

■ Padarykite vaikui kortelę PAGALBA. Išmokykite paprašyti

suaugusiojo pagalbos rodant kortelę arba ją turėti šalia kaip vaizdinį priminimą. Ši kortelė padės vaikui jaustis ramiau ir sumažins įtampą bei nerimą. Ją reikia pradėti naudoti prieš pradėdant lankyti mokyklą – namuose ir darželyje.

Svarbu, kad jūs psichologiškai būtumėte pasiruošę mokyklos pradžiai. Skirkite laiko sau, susikaupkite, pasikalbėkite su kitų vaikų tėvais – suprasite, kad nesate vieni. Vaikai jaučia jūsų nerimą – kuo jūs ramesni, tuo geriau jūsų vaikui.

Pasidalinkite su mokytoju informacija apie konkrečius bendravimo, darbo būdus su jūsų vaiku. Galite paprašyti darželio auklėtojos pabendrauti su būsima mokytoja. Suteikite kuo daugiau informacijos apie vaiką: gal jam reikia daugiau laiko užduočiai suvokti ir atlikti, gal kelis kartus parodyti, kaip ją atlikti, ir pan. Jūsų vaiko individualūs poreikiai turi būti žinomi. Jeigu pasirinkote įtrauktis keliai, paprašykite mokytojos pasikalbėti su klase. Jūs neprivalote atskleisti informacijos apie savo vaiko diagnozę, bet pasvarstykite – vaikai tikriausiai pastebės kitokį elgesį, tam tikras išlygas jo atžvilgiu, ir jiems kils klausimų. Negavę atsakymo jie susidarys savo nuomonę, ir ji nebūtinai bus gera. Gal vertėtų pasidalinti teisinga ir jiems pritaikyta informacija apie autizmą? Pagalvokite, ar slėpdami informaciją padėsite savo vaikui susirasti draugų, ar tai neves jo į vienišumą ir atstūmimą. Pasisiūlykite padėti mokytojai pasiruošti pokalbiui su vaikais, pasidalinkite turima informacija apie autizmą.

Nusiteikite, kad Jums reikės padėti vaikui namuose. Daugumai autistiškų vaikų tenka daugiau praktikuoti, kad perprastų pagrindines sąvokas, dalykus, mokykloje laiko gali neužtekti. Stebėkite vaiko ugdymo procesą ir progresą, dirbkite namuose – taip padėsite jam pasiekti savo akademinius tikslus.

Būtinai su vaiko mokytoja aptarkite veiksmų planą sensorinės perkrovos (angl. *meltdown*) atveju. Dauguma autistiškų vaikų yra jautrūs garsams, šviesoms, perpildytomis salėmis ar prisilietimams. Įsitikinkite, ar mokytoja žino ir supranta jūsų vaiko jautrumus ir kaip tinkamai elgtis tam tikroje situacijoje.

Pirmosios dienos mokykloje

Bet kuriam vaikui pirmosios dienos mokykloje gali būti varginančios ir painios, jam dažniau gali pasireikšti stereotipinis elgesys. Į bet kokią prašymą jis gali reaguoti itin jautriai. Štai keli patarimai, kaip padėti savo vaikui.

Namuose

■ Kai vaikas grįžta iš mokyklos, leiskite jam pusvalandį pailsėti. Greičiausiai jam daugiau poilsio reikės savaitės pabaigoje.

■ Duokite daugiau laiko suprasti ir reaguoti į jūsų nurodymus ar prašymus.

■ Venkite uždavinėti labai daug klausimų apie mokyklą.

Mokykloje

■ Palaikykite nuolatinį ryšį su vaiko mokytoja: elektroniniu paštu, telefonu arba per užrašų knygelę. Tai padės greičiau ir lengviau spręsti problemas. Susitarkite su mokytoja, kaip ir kada galite su ja susisiekti.

■ Paprašykite, kad klasėje būtų numatyta nusiramimo vieta ir vaikas žinotų, kur ji yra.

■ Paprašykite mokytojos suteikti jūsų vaikui galimybę per pamokos turėti trumpas pertraukėles. Vaikas galės užsiimti mėgstama veikla arba atsipalaiduoti kelias minutes. Jeigu jis nekalba arba kalba nedaug, galite padaryti kortelę PERTRAUKA – ja galės pasinaudoti, kai jausis pervargęs. Kortelę reikėtų pradėti naudoti prieš pradedant lankyti mokyklą – namuose ir darželyje.

Kuo gali padėti mokytojas?

■ Užmegzkite ryšį su vaiko tėvais. Tėvai geriausiai žino jo ypatumus, stiprybes ir pan. Tai sėkmingo darbo su vaiku pagrindas. Atminkite, kad tėvai gali turėti įvairios bendradarbiavimo patirties su specialistais, ne tik pozityvios, bet ir skaudžios. Atvirų santykių kūrimas ir pasitikėjimas gali užtrukti. Tik bendradarbiaujant su tėvais, taikant vienodas taisykles ir turint bendrus tikslus, vaikas pasieks daugiau. Jūs ir tėvai – viena komanda, dirbanti vaiko labui.

■ Paprašykite tėvų užpildyti klausimyną. Paskatinkite juos išsamiai ir atvirai atsakyti į klausimus. Kartu aptarkite rezultatus.

■ Jei įmanoma, susipažinkite su vaiku jo komforto zonoje – namuose. Dažnai autistiški vaikai jaučiasi nejaukiai naujoje aplinkoje, nerimauja ir patiria stresą. Užtikrinkite šeimą, kad tai nėra patikra ar pan., tai pirmas vaiko komandos susirinkimas. Toks susitikimas padės jums pamatyti šeimos perspektyvą ir išgirsti jų lūkesčius, nerimą, abejones ir svajones. Vizito metu neužsirašinėkite – nuoširdžiai klausykite, ką tėvai nori jums pasakyti. Kalbėdami turėkite omenyje, kad autistiškas vaikas gali būti užsiėmęs savo veikla, bet girdėti visą jūsų ir tėvų pokalbį. Gerbkite autistišką vaiką!

■ Pakalbėkite su kolegomis. Gal kažkuris iš jų jau turėjo autistišką mokinį ir galės pasidalinti literatūra, savo patirtimi. Atminkite, kad autistiški vaikai yra tokie pat skirtingi kaip ir neurotipiniai. Strategija, kuri buvo veiksminga jūsų kolegei su vienu mokiniu, gali netikti jūsų ugdytiniui. Galite kreiptis pagalbos ir į LASUC Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrių.

■ Nufilmuokite mokyklą, klasę ir parodykite vaikui. Jis filmuotą medžiagą galės peržiūrėti daugybę kartų, pasiruošti ir tam tikra prasme apsiprasti su jumis ir klase. Taip pat galima nufilmuoti ir kitas erdves, į kurias vaikas eis. Kiti mokytojai (muzikos, kūno kultūros) filmuke gali papasakoti apie save ir savo pamokas. Videofilmukai turi būti trumpi, viename reikėtų pristatyti tik vieną erdvę arba vieną asmenį.

■ Pagal galimybes suorganizuokite šeimos vizitą į mokyklą prieš mokslo metų pradžią. Parodykite vaikui kelių iki klasės, jo klasę ir jo vietą. Rekomenduojame suteikti galimybę ateiti į mokyklą kelis kartus.

■ Paruoškite vizualines klasės taisykles. Autistiškiems vaikams gali būti sunku intuityviai suprasti jūsų taisykles. Kai jis perpras klasės taisykles, greičiausiai jų laikysis geriausiai iš visų kitų

mokinių. Taisyklės turi būti pakabintos matomoje klasės vietoje. Prisiminkite, kad šitam mokiniui vaizdas žymiai svarbesnis nei žodis.

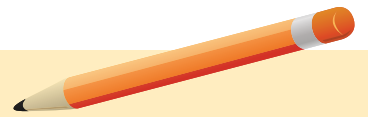
■ Mokslo metų pradžioje klasę dekoruokite minimaliai. Daugybė spalvotų ir margų plakatų ant sienų gali sensoriškai dirginti autistišką vaiką: tai jį vargins, kels stresą ir gali netgi sukelti perkrovą.

■ Apgalvokite autistiško mokinio vietą. Venkite sodinti šalia sensorinių dirgiklių (durų, langų ir pan.). Pasitarkite su tėvais. Vaikas gali būti jautresnis garsams ir kvapams nei jūs.

■ Pagal galimybes klasėje sukurkite nusiramimo kampelį. Pasirūpinkite minkštais kilimėliais, sėdmaišiais, minkštais žaislais – tais daiktais, kurie padės autistiškam mokiniui nusiraminti. Pasitarkite su tėvais ir specialistais.

■ Sudarykite pirmosios dienos vizualinį tvarkaraštį. Išsiųskite jį šeimai, kad tėvai galėtų paruošti vaiką. Autistiški vaikai geriau jaučiasi, kai žino, kas bus. Stenkitės vizualinį tvarkaraštį savo klasėje naudoti kasdien – žinojimas ir nuspėjamumas padės visiems klasės vaikams!

Klausimynas šeimai



1. Jūsų vaiko vardas?
2. Kokios akademinės sritys kelia sunkumų Jūsų vaikui? (skaitymas, rašymas, skaičiavimas, piešimas ir pan.)
3. Kas Jūsų vaikui sunku (sutelkti / išlaikyti dėmesį, darbas grupėje, užduočių atlikimas ir pan.)?
4. Kokios situacijos Jūsų vaikui kelia nerimą (garsūs ar specifiniai garsai (kokie), šviesa (kokia), žmonių skaičius, kvapai (kokie), perėjimas tarp veiklų ir pan.)?
5. Kokia Jūsų vaiko reakcija stresinėje situacijoje (verkti, atsijungti, slėptis, pabėgti, rėkti, mušti ir pan.)?
6. Kas padeda vaikui išeiti iš stresinės situacijos (tylus laikas, mėgstami žaislai, pasunkinta antklodė ir pan.)?
7. Kas gali pabloginti stresinę situaciją (užduodami klausimai, prisilietimai, šaukimas, moralizavimas ir pan.)?
8. Ar Jūsų vaikas turi ypatingąjį interesą? Koks jis?
8. Pasidalinkite savo vaiko ypatingomis stiprybėmis (atmintis, pastabumas detalėms, užsienio kalbų mokėjimas ir pan.).
9. Kokius tikslus keliate savo vaikui šiais metais (socialinius, emocinius, akademinius)?
10. Kokių svajonių savo vaiko atžvilgiu turite šiais metais? Dėkoju Jums! Ir iki pasimatymo mokykloje!

Literatūra:

- Al-Ghani, K. ir Kenward, L. (2011). From Home to School with Autism: How to Make Inclusion a Success. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Borason, B. (2016). Autism Spectrum Disorder in the Inclusive Classroom, 2nd Edition: How to Reach & Teach Students with ASD. Bethesda: Teaching Strategies.
- Gaffney, A. M. ir Lofland, K. B. (2019). How to Get Your Child with ASD Ready for a New School Year Using Visual Information. <https://www.iidc.indiana.edu/irca/articles/how-to-get-your-child-with-asd-ready-for-a-new-school-year.html>
- Lofland, K.B. (2015). Writing and Using Social Narratives in All Environments. <https://www.iidc.indiana.edu/irca/articles/writing-and-using-social-narratives.html>
- Siri, K. (2015). 101 Tips for the Parents of Boys with Autism: The Most Crucial Things You Need to Know About Diagnosis, Doctors, Schools, Taxes, Vaccinations, Babysitters, Treatment, Food, Self-Care, and More. New York City: Skyhorse
- Starting or changing school (2016) <https://www.autism.org.uk/about/transition/starting-or-switching.aspx>

Raidos sutrikimų turinčio vaiko įvaikinimas – dažniau ryžtasi užsieniečiai nei lietuviai?

Julija Dargienė

Vaikai, augantys be tėvų, – tai visos visuomenės skausmas ir atsakomybė. Kiekviena valstybė pagal savo finansines galimybes, brandą ir tradicijas stengiasi jiems padėti. Tačiau svarbiausia, kad yra žmonių, kurie ryžtasi tokiems vaikams suteikti naują šeimą ir priimti įtėvių vaidmens iššūkius bei džiaugsmą. Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos (VTAĮT) duomenimis, į Galimų įvaikinti vaikų sąrašą šiuo metu įrašyti 1068 vaikai. Iš jų 224 turi įvairių raidos sutrikimų.

Kai vaikui tenka keli likimo išbandymai – ir atskyrimas nuo biologinių tėvų, ir raidos sutrikimai, – šalia esantys ar apie įvaikinimo galimybę svarstantys suaugusieji turi būti dar drąsesni ir stipresni. 2019 metais 69 šeimos (arba asmenys) Lietuvoje įsivaikino 74 vaikus, iš jų 10 turėjo įvairių raidos sutrikimų.

Sesers vaikų globa

Vis dėlto kalbant su kai kuriais įtėviais atrodo, kad jie net negalvoja apie kitokį gyvenimo scenarijų. Globojamo arba įvaikinto vaiko ar kelių atsiradimas jų šeimoje – natūralus ir savaime suprantamas įvykis. Pirmoji mūsų pašnekovė – Klaipėdos rajone gyvenanti mama, su vyru auginanti du sesers vaikus. Vienam iš berniukų nustatytas Aspergerio sindromas. Moteris pasakoja, kad ryšys su

seserimi seniai buvo nutrūkęs. Pašnekovė nebuvo mačiusi sūnėnų iki tos akimirkos, kai per televiziją parodė reportažą apie vaikus, paimtus iš šeimos. Berniukai, vienas – ketverių, kitas – metų ir 10 mėnesių, buvo perduoti laikiniejiems globėjams.

Klaipėdietė kreipėsi į atsakingas institucijas dėl nuolatinės berniukų globos. Nuolatinė arba laikinoji globa – tai rūpinimasis vaiku, likusiu be biologinių tėvų priežiūros. Tokiu atveju vaiko ryšis su biologiniais tėvais ir kitais giminačiais nenutrūksta, jam paliekama biologinių tėvų pavardė. O įvaikinus nutrūksta visi vaiko ryšiai su biologine šeima – juos pakeičia įtėviai ir jų artimieji. Įtėviai gali suteikti vaikui savo pavardę, bet jis turi teisę žinoti apie savo kilmę.

Mūsų pašnekovė pasirinko globą, ne įvaikinimą, nes nori, kad vaikai žinotų savo istoriją, turėtų biologinių tėvų pavardę. Moteris sako norėjusi, kad vaikai augtų ne tarp svetimų žmonių, o savo giminačių šeimoje. Todėl dėl nuolatinės globos apsisprendė labai greitai: „Su vaikais susitikome vienintelį kartą. Antrąjį sykį parsivežėme visam laikui.“ Nuo tos dienos praėjo

jau treji metai, ir vaikai auga rūpestingoje, mylinčioje šeimoje. Tvarkant globos formalumus, laikinasis globėjas moteriai paminėjo, kad vienas iš berniukų turi specialiųjų poreikių, bet konkrečios diagnozės jis neturėjo. Parsivežusi vaikus namo pašnekovė po kurio laiko pastebėjo, kad vaikų elgesys neįprastas: jie neperpranta taisyklių, į jas nereaguoja. Ji pasakoja: „Iš pradžių buvo sunku. Nežinojau, kas, kodėl, kaip, bet mačiau, kad kažkas negerai. Po maždaug pusmečio ryžausi paskaityti apie „lietaus vaikus“. Taip prasidėjo globėjos kelias į žinojimą. Dabar vienam iš berniukų nustatyta Aspergerio sindromo diagnozė, jis gauna mokytojo padėjėjo pagalbą, lankosi pas logopedą, psichologą ir naudojasi kitomis valstybės teikiamomis paslaugomis.

Berniukas mokosi bendrojo ugdymo mokykloje. Ne viskas jam gerai



sekasi, bet tėta, tapusi antrąją mama, aktyviai bendradarbiauja su mokyklos mokytoja, kartu ieško sprendimų. „Mes tiesiog darome tai ir dėl savęs, ir dėl vaikų“, – teigia pašnekovė.

Autizmas ar kūdikystės emocinės traumos?

Kitos pašnekovės, Vilniaus priemiestyje auginančios du vaikus (biologinį sūnų ir įvaikintą dukrą), teigimu, gana dažnai po įvaikinimo arba globos paskyrimo vaikui, jau gyvenančiam naujoje šeimoje, pradeda ryškėti autizmo spektro ar kitų sutrikimų simptomai. Tačiau ji su vyru įsivaikino mergaitę, kurios elgesys ir reakcija į aplinką leido įtarti autizmo spektro sutrikimą.

Vilnietė pasakoja: „Nepaisant visų mūsų pastangų, per pirmąjį susitikimą tas aštuonių mėnesių žmogutis sustingusiu veiduku, tuščiu žvilgsniu ir šonuose kabančiomis rankutėmis nei gestu, nei akimis apskritai neparodė pastebintis, kad mes jį kalbiname, nešiojame ir bandome sudominti.“ Grįžusi namo moteris pradėjo ieškoti informacijos internete. Dauguma paieškos rezultatų tvirtino, kad šie požymiai leidžia įtarti autizmą. Tada ji, ko gero, pirmą kartą gyvenime pasidomėjo, kas yra autizmas ir kokie yra autistiški žmonės. „Iki tol, kaip ir dauguma niekada nesusidūrusių su šia diagnoze, turėjau tik miglotą filmų suformuotą stereotipą apie autistus, kaip keistus, dažnai nepaprastai dideliais gabumais apdovanotus asmenis“, – pasakoja moteris.

Lankoma mergaitę pradėjo rodyti emocijas: susitikus šypsodavosi, atpažindavo, apsidžiaugdavo. Po mėnesio ją namo parsivežę tėviai jau buvo tikri, kad autizmo požymių nebeliko. Pašnekovė įsitikinusi, kad jų atveju šeima ir meilė padarė stebuklą – išgydė vaiką nuo skaudžios patirties, gyvenimo be artimų žmonių ir atstūmimo traumas pasekmių.

Kodėl tėviai dažnai nežino apie galimą vaiko diagnozę?

Įvaikinimo procesas Lietuvos piliečiams susideda iš kelių etapų: šeima arba asmuo kreipiasi į savivaldybę arba VTAJT, pateikia reikalingus dokumentus. Vėliau tikrinama informacija apie šeimą, būsimi tėviai dalyvauja mokymuose, parengiamos išvados dėl jų pasirengimo įsivaikinti. Po šių procedūrų šeima arba asmuo įtraukiami į norinčiųjų įsivaikinti sąrašą ir gauna galimą įvaikinti vaiko pasiūlymą. Jeigu potencialūs tėviai sutinka jį priimti, vyksta teisminis procesas dėl įvaikinimo. Ir galiausiai pagausėjusi šeima važiuoja namo.

Procedūra atrodo nuodugni ir kruopšti. Kaip teigia sūnų ir dukrą auginanti moteris, svarbi šio proceso dalis – tėvių kursai, per kuriuos apžvelgiami įvairūs įvaikinimo aspektai, didelis dėmesys skiriamas tėvių motyvacijai, raginama persijoti savo emocijas, pasirošimą šiam žingsniui. Rašydama prašymą dėl įvaikinimo šeima nurodo, kokio vaiko norėtų: jo lytį, amžių, sveikatos būklę. VTAJT atstovai teigia, kad dažniausiai žmonės prašo sveiko arba koreguotinių sutrikimų turinčio vaiko. Tačiau neretai būna taip, kad vaiko diagnozė pradeda aiškėti vėliau – po pusmečio, metų ar net kelerių. Jeigu taip atsitinka, be kitų pagalbos institucijų, VTAJT atstovai kviečia įvaikinusius ar globojančius šeimas (ar asmenis) kreiptis konsultacinės, psichosocialinės, teisinės ir kitos pagalbos į savivaldybių globos centrus ir į VTAJT atestuotus asmenis.

Antroji mūsų pašnekovė pasakoja: „Kursuose pasakoma, kad

neverta tikėtis visiškai sveiko vaiko, kad beveik visi be tėvų globos palikti vaikai turi vienokių ar kitokių sveikatos bėdų. Tačiau pasakojama ir tai, kad neretai vaikai, patekę į šeimą, pajutę rūpestį ir meilę, stebuklingai pasikeičia, atsikleidžia, pražysta, o visos jų problemos sumažėja ar net dingsta. O ir sąvoka „raidos sutrikimas“ potencialių tėvių net labai gąsdina. Ką gi tu, anksčiau su tuo nesusidūręs, gali galvoti? Jei raida sutrikusi – tai gal svoris ar ūgis mažesnis, gal vėliau ima vaikščioti ar naudotis tualetu. Atrodo, kad tai nereikšmingos smulkmenos. Dažniausiai žmonės nežino, kad raidos sutrikimai būna skirtingi, kad mišrus ir įvairiapusis sutrikimas – tai ne tas pats ir t. t. O tokių niuansų jiems niekas nepaaiškina. Be to, būsimi tėviai tikrai kupini entuziazmo, dažnai būna jau iškankinti bevaikystės, jiems atrodo, kad tegu tik greičiau atsiranda tas vaikelis, su viskuo susidorosime.“ Ir sulaukę pirmojo pasiūlymo jie džiaugsmingai ir viltingai žengia į naują gyvenimo etapą. Reta būsimų tėvių šeima daro išsamesnius vaiko sveikatos tyrimus, o įvaikinti siūlomų mažylių (dažniausiai įvaikinami 2–4 metų vaikai) bylose autizmo diagnozės paprastai nebūna.

Įtėviai iš užsienio

Vilniaus sutrikusio vystymosi kūdikių namų-pagalbos centro „Šeimos slėnis“ direktorė Renata Rimdžiuvienė pasakoja, kad per 20 jos darbo šioje įstaigoje metų buvo įvaikinta nemažai vaikų, turinčių įvairiapusio arba mišraus raidos sutrikimo diagnozes. Tam dažniausiai ryžtasi užsieniečiai. Vykstant tarptautiniam įvaikinimui, bendradarbiauja užsienio šalies ir Lietuvos įvaikinimo institucijos. „Užsieniečių šeima, gavusi konkretų pasiūlymą, sužino diagnozę, tariasi su medikais. Dažnai iškyla medicininių klausimų, tada jie paprašo papildomų tyrimų ar atsakymų į rūpimus klausimus. Visa ši informacija jiems suteikiama. Visus atsakymus gavusi šeima sprendžia, ar galės pasirūpinti specialiąjų poreikių turinčiu vaiku. Lietuvos atsakingoms institucijoms pateikia pagalbos vaikui ir sveikatos priežiūros planą. Taip pat išsamiai įvertinamas šeimos gebėjimas ir galimybės pasirūpinti tokiu vaiku“, – sako „Šeimos slėnio“ direktorė.

Paklausta, kaip užsienio piliečiai ryžtasi įsivaikinti vaikus, turinčius raidos sutrikimų, p. Renata atsako: „Tik jie patys žino savo motyvus. Bet manau, kad, be kita ko, jie jaučiasi saugiai, nes žino, jog jiems padės valstybė, neliks vieni. Šie žmonės žino, kad įsivaikinę gaus reikalingas paslaugas; jei kreipsis į medicinos centrą, bus sudaryta programa; jeigu reikės, bus sutrumpintos jų darbo valandos, kad galėtų rūpintis vaiku ir pan. Palyginti su Lietuvos piliečiais, jie jaučiasi saugesni.“ Be to, neretai tai religingi žmonės, kurie jaučia didelį ne tik valstybės, bet ir savo bendruomenių palaikymą. Taip pat geriau žinodami vaiko diagnozę gali labiau pasiruošti galimiems vaiko raidos scenarijams.

Džiugu, kad atsiranda žmonių, suteikiančių savo meilę ir rūpestį vaikams, likusiems be biologinių tėvų globos. Tokie žmonės verti didžiausios pagarbos. O visi vaikai verti meilės ir gyvenimo rūpestingoje šeimoje.

Straipsnis parengtas įgyvendinant Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo 2020 m. projektą, kuris finansuojamas Neįgaliųjų reikalų departamento prie SAM.

Straipsnis skirtas prisidėti prie perėjimo nuo institucinės globos prie šeimos ir bendruomenėje teikiamų paslaugų neįgaliesiems, turintiems proto ir (ar) psichikos negalią, ir jų šeimų nariams įgyvendinimo.

Kristupo motyvacija dirbti įkvepia aplinkinius

Julija Dargienė

Apie Kristupą su jo mama Gintare kalbėjome 2020 metų balandį, kai Lietuvoje galiojo griežto karantino sąlygos. Todėl pažintis su šiuo 22 metų vaikinui buvo neakivaizdi. Iš nuotraukų žvelgė patrauklus, besišypsantis jaunuolis. Gintarė patvirtiną pirmąjį įspūdį: „Kristupas yra mielas ir paslaugus vaikinai. Jis padeda namų ruošoje, mėgsta tvarką, domisi krepšiniu ir šiuolaikinėmis technologijomis.“ Kai berniukui buvo treji metai, jam nustatytas vaikystės autizmas, vėliau diagnozė pakeista į autizmo spektro sutrikimą. Nepaisant šių sunkumų, nuo šių metų pradžios Kristupas dirba UAB „Smiltainis ir Ko“, užsiimančioje produktų iš popieriaus gamyba ir pardavimu.



Vaikino kelias į darbo rinką nebuvo lengvas. Jo neįprastas elgesys išryškėjo ankstyvoje vaikystėje: tėvai pastebėjo raidos atsilikimą, neišvystytą savisaugos instinktą, valgymo sutrikimus. Kristupas pradėjo lankyti bendrojo ugdymo darželį, bet greitai tapo aišku, kad jam bus geriau logopediniame darželyje

„Čiauškutis“. Vėliau sekė specialioji klasė pradinėje mokykloje, po jos – specialioji klasė Šeškinės mokykloje. Mama Gintarė prisimena: „Visi žmonės, su kuriais susidurdavome tiek ugdymo, tiek socialinio sektoriaus įstaigose, buvo labai atsidavę savo darbui ir mums padėdavo.“ Ji pripažįsta iš pradžių nepriėmusi sūnaus diagnozės, ieškojusi sprendimų, eksperimentavusi,

daug reikalavusi ir iš vaiko, ir iš savęs. Mokykloje Kristupas kelerius metus bandė lankyti bendrojo ugdymo klasę, bet šis sprendimas nepasitvirtino. Efektyviau mokytis pavykdavo tik specialiojoje klasėje, kur būdavo mažiau dirgiklių. Deja, jam nepavyko išmokyti nei rašyti, nei skaityti, nei skaičiuoti. Tačiau berniukas nustebindavo aplinkinius netikėtais gabumais. Gintarė prisimena, kad sūnus nuo mažens suvokė pinigų vertę ir nusiūstas į parduotuvę nupirkti, pavyzdžiui, sviesto, nupirkdavo mažesnę pakelį, o už likusius pinigus įsigydavo ką nors sau.



Kristupo profesinės veiklos pradžia

Baigęs vidurinę, Kristupas su tėvais apsilankė keliose profesinėse mokyklose ir pasirinko floristo padėjėjo studijas. Tačiau šie mokslai neįtraukė vaikiną. Tada mama iš savo pažįstamos sužinojo apie VšĮ „SOPA“. Gintarė pasakoja: „Aš labai apsidžiaugiau. Ir dabar esu labai patenkinta jų profesionalumu bei pasiektais rezultatais. Padedami VšĮ „SOPA“ darbuotojų mes išsiaiškinome situaciją ir pasirinkome darbą, kuris padeda Kristupui augti kaip asmenybei.“

VšĮ „SOPA“ įdarbinimo tarpininkė Rūta Komisarovienė pasakoja: „Su Kristupu susipažinau rugpjūtį. Prisimenu, buvo lietinga vasaros diena. Įėjusi į biurą pamačiau kiaurai permirkusį jaunuolį. Pirmasis mudviejų su Kristupu kontaktas buvo trumpas, jį sunkiai prakalbinau. Jis vis kartojo, kad nori darbo, bet negalėjo pasakyti, kokio. Ir stebėjosi, kodėl man neužtenka atsakymo: „Aš ieškau darbo, noriu dirbti.“ Tad iš pradžių bendravimas su Kristupu buvo iššūkis, reikėjo nemažai laiko, kad užmegztume kontaktą. Tačiau labai norėjau pamatyti pokytį, todėl ir dirbau jo siekdama.“

Kad labiau atsiskleistų darbo ieškančių žmonių gebėjimai, Rūta jiems organizuoja vadinamąją simuliacijų grupę. Šių užsiėmimų metu tikrinami klientų įgūdžiai, ieškoma stiprybių, mėginama išsiaiškinti, kokį darbą jie galėtų dirbti. Rūta prisimena, kad iš pradžių atrodė, jog Kristupas dirba tik kieno nors prižiūrimas: pradėjus aiškinti užduotį kitam, vaikiną darbas stijo. Todėl įdarbinimo tarpininkė nerimavo, kad jam gali nepavykti dirbti savarankiškai. Vėliau Kristupas troško dėmesio po kiekvieno darbinio žingsnio. VšĮ „SOPA“ darbuotoja ugdė vaikiną savarankiškumą, mokė laikytis taisyklių, ir pamažu šie įgūdžiai pagerėjo.

Kristupo mama sako: „Mane stebino Rūtos atsidavimas. Mačiau, kaip ji stengiasi. Galiausiai ji labai nuoširdžiai džiaugėsi dėl Kristupo.“ Vaikinui pradėjus lankyti VšĮ „SOPA“ užsiėmimus, buvo visko – būdavo dienų, kai sunkiai sekdavosi susikaupti,

jis labiau norėdavo ne dirbti, o bendrauti arba naršyti telefone. Kai kildavo sunkumų dėl Kristupo elgesio ar požiūrio į mokslus, tėvai su juo kalbėdavosi, motyvuodavo, ir jaunuolis suklusdavo.

Pažintis su darbdaviu

Kristupo simuliacijų užsiėmimams įsibėgėjęs, į VŠĮ „SOPA“ kreipėsi UAB „Smiltainis ir Ko“ atstovai. Rūta pasakoja: „Kristupas buvo vienas iš kandidatų, kuriuos pasiūlėme šiai įmonei. Pradėjau tikrinti įgūdžius, kurie būtų reikalingi toje darbo vietoje. Prie proceso prisidėjo ir Kristupo mama, mudvi vis aptardavome Kristupo pažangą. Vėliau buvo nuspręsta nuvažiuoti į įmonę drauge su Kristupu ir pažiūrėti, kaip jam sekasi realioje darbo aplinkoje. Jo užduotis buvo dėti sąvaržas į segtuvus. Ir jam gana šauniai pavyko su ja doris, buvo matyti, kad jis įsitraukia, kad jam įdomu. Vaikinas manęs vis pasiteiraudavo, kaip jam sekasi, tvirtino norintis dirbti ir klausinėjo, kada galėtų pradėti.“



UAB „Smiltainis ir Ko“ – tai socialiai atsakinga įmonė, kurioje daugiau negu pusė visų darbuotojų turi įvairių negalių. Bendrovės projektų vadovė Danguolė Burokienė pasakoja: „2019 metų pabaigoje mūsų įmonė, ieškodama sunkių negalių turinčių darbuotojų, kreipėsi į Užimtumo tarnybą, VŠĮ „SOPA“ ir kelias neįgalųjų organizacijas. VŠĮ „SOPA“ rekomendavo Kristupą.“ Pirmiausia vaikas su VŠĮ „SOPA“ atstove atvyko į įmonę pabandyti, ar sugebės atlikti jam pavestą darbą. Darbdavys taip pat norėjo įsitikinti, ar jis pajėgs dirbti. Kristupas susidorojo su bandomąja užduotimi ir buvo įdarbintas. Rūta prisimena: „Kai sužinojau, kad Kristupas bus įdarbintas, džiaugiausi tarsi būčiau vienu metu sulaukusi Kalėdų, Naujųjų metų ir Velykų! Pamenu, koks pasikeitęs ir džiugus jis dalyvavo mūsų kalėdinėje klientų šventėje. Tokio laimingo jo nebuvau mačiusi.“

Kristupas pradėjo nuo paprastos operacijos – į iškirstą segtuvą kiurymę įdėdavo mechanizmą. Iš pradžių ne taip gerai sekėsi,

bet padedamas bendradarbių jis visko išmoko. Vėliau vaikas buvo perkeltas pakuoti gaminius. Jis dirba kartu su didele darbo patirtį turinčiu kolega, kuris ir pamoko, ir kartu tikrina atliekamą darbą. UAB „Smiltainis ir Ko“ atstovė sako: „Kristupas labai nori dirbti, tai jį motyvuoja mokytis. Tikriausiai, todėl jam neblogai sekasi.“

Svarbu stipri motyvacija

Apie Kristupo motyvaciją mama sako: „Dabar jis suprato, ką reiškia gauti piniginių atlygį už savo darbą. Sūnui svarbu visas, kas susiję su jo gerove ir finansais. Mes tuo pasinaudojame, norėdami jį paskatinti dirbti ar sudrausminti.“ Gintarė kalbasi su įmonės darbuotojais, ragina nebijoti sakyti Kristupui pastabas, jei jis ką nors daro netinkamai. Šeimoje taip pat laikomasi šio principo. Tėvai nuo vaikinio neslepia, kad jeigu jis nesistengs, į jo vietą ateis dirbti kitas. „Tau rinktis, ar ką nors turėsi, ar tavo sąskaita bus tuščia“, – sūnui paaiškina mama.

Paklausta, ar Kristupui patinka dirbti, Gintarė nedvejodama patvirtina. Be piniginių atlygių, jos sūnui, kaip daugeliui autizmo spektro sutrikimų turinčių žmonių, labai reikalingos aiškios ribos ir griežta dienotvarkė. Anksčiau jam buvo svarbu kasdien eiti į mokyklą. Dabar taip pat svarbu dirbti. Be to, Kristupui patinka bendrauti. Jis dirba, pietauja kartu su visais. Pats drąsiai su kolegomis užmezga pokalbį. Įmonės kolektyvas yra draugiškas ir tolerantiškas, todėl jame gerai jaučiasi visi darbuotojai.

UAB „Smiltainis ir Ko“ atstovė atskleidžia bendrovės poziciją: „Dauguma tiek fizinę, tiek protinę negalių turinčių žmonių tikrai gali dirbti. Tiesiog darbdavys turi įvertinti konkretų atvejį ir tam žmogui parinkti tinkamą darbą. Be to, būtina paruošti kolektyvą.“

VŠĮ „SOPA“ įdarbinimo tarpininkė Rūta priduria: „Mane pačią įkvepia Kristupo motyvacija – ne visi taip motyvuoti. Jis kasdien anksti keliai ir iki darbo važiuoja tikrai nemažą atstumą. Žinau, kad dabar gauna ir įvairesnių užduočių. Vadovai džiaugiasi jo užsidegimu, stipriu noru dirbti. Kristupo istorija man yra didelis džiaugsmas ir motyvacija nesustoti.“

Gintarė taip pat prisipažįsta: „Aš nesusitaikiau su vaiko diagnoze. Su tuo, kad jis daug ko negali. Sakydavau: „Ne, jis gali.“ Mano pozicija – negailėti. Nei savęs, nei vaiko. Reikia siekti – tada daug ko galima pasiekti. Tik pirmyn! Reikia nebijoti eksperimentuoti, bandyti įstumti vaiką į sudėtingesnes situacijas. Būti šalia ir stebėti, padėti, jei būtina. Aš nė vieno kartą esu įstūmusi Kristupą į tokias situacijas. Ir jis su jomis susitvarkydavo.“ Kristupo mama pasakoja, kad jos širdyje verda emocijos, kai ragina sūnų siekti rezultatų. Ir jis tai jaučia, užsidega entuziazmu, jo smegenys tarsi pradeda veikti didesniu pajėgumu.

Aplinkiniai ir artimieji pastebėjo, kad dirbti pradėjęs Kristupas tapo laimingesnis. Anot jo mamos, sėkmę lėmė tai, kad vaikas, tėvai, mokytojai ir įdarbinimo įmonės darbuotojai kartu siekė tikslo. Ji panašaus likimo žmonėms linki stiprybės, kantrybės, tikėjimo ir smagių gyvenimo pokyčių.

Straipsnis parengtas įgyvendinant Neįgalųjų asociacijų veiklos rėmimo 2020 m. projektą, kuris finansuojamas Neįgalųjų reikalų departamento prie SAM.

Straipsnis skirtas prisidėti prie perėjimo nuo institucinės globos prie šeimoje ir bendruomenėje teikiamų paslaugų neįgaliesiems, turintiems proto ir (ar) psichikos negalių, ir jų šeimų nariams įgyvendinimo.

Autizmas ir genetika: sąsajų paieškos

Laura Valionienė

Visi suprantame, kad maži genų pokyčiai gali lemti labai didelius organizmo pakitimus. Tiek tėvų, tiek specialistų bendruomenėse kalbama, kad genai turi labai didelę įtaką autizmo spektro sutrikimų atsiradimui ir vystymuisi. Tačiau net žymūs mokslininkai pripažįsta, kad dar daug ko nežinome. Kasmet publikuojami straipsniai apie naujus genetikos mokslo atradimus, susijusius su autizmo spektro sutrikimų atsiradimu ir raiška. Šią itin svarbią ir sudėtingą temą nagrinėjame kartu su LSMUL KK Genetikos ir molekulinės medicinos klinikos gydytoja genetike Rasa Traberg.



Kas yra tie genetiniai pakitimai?

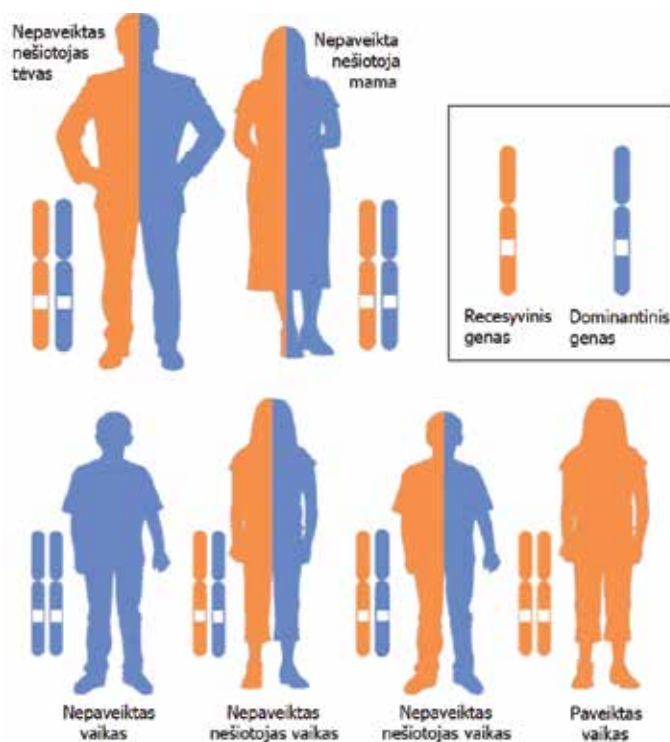
Mūsų genomas yra instrukcija organizmui, kaip vystytis ir funkcionuoti. Jame užkoduota visa mūsų genetinė informacija, supakuota 46 chromosomose, sudarančiose 23 poras. Iš tėvų gauname po vieną kiekvienos poros chromosomą. Chromosomos sudarytos iš DNR grandinėlių, kurių sudaro atskiri subvienetai

su savo pradžia ir pabaiga – tai vadinamieji genai. Kiekvienas žmogus turi apie 20 tūkst. genų. Iš viso šio kiekio mokslas yra pažinęs tik apie 1,5 proc., t. y. mes žinome, ką tie genai veikia. Visa kita – tai baltymų nekoduojančios sritys, kurios atlieka įvairias funkcijas, reguliuoja kitų genų išraišką ir pan. Taigi mokslas vis dar daug ko nežino apie genų įtaką. Tai labai sparčiai besivystanti sritis. Informacija greitai keičiasi, atrandama naujų žinių apie genų funkcijas, gerėja supratimas apie jau žinomų genų įtaką.

Dalijantis lytinėms ląstelėms, genome įvyksta įvairių pakitimų, kai kuriose vietose genetinės informacijos padvigubėja (duplikacija), kitose genetinė informacija iškrepta (delecija). Taip gali pakisti chromosoma, keli genai, geno dalis ar tik vienas nukleotidas. Genų pokyčiai gali atsirasti arba gali būti paveldėti iš tėvų. Viena iš dviejų tėvų geno kopijų gali būti pakitusi, bet ligos nelemia. Toks žmogus yra tiesiog ligos geno nešiotojas. Jei jo partneris (-ė) taip pat yra tos pačios

ligos geno nešiotojas (-a), atsiranda 25 proc. tikimybė, kad jų vaikui pasireikš liga. Tai vadinamosios autosominės recesyvinės genetinės ligos.

Epigenetika



Epigenetika – tai jaunas mokslas, genetikos mokslo atšaka, tyrinėjanti, kaip epigenetiniai veiksniai lemia genų raišką. Epigenetiniai – tai „virš genų“. Šių procesų metu patys genai nesikeičia, tačiau matome skirtingą genų raišką. Mokslškai tariant, fenotipas gali keistis nesikeičiant genomui. Epigenetinis kodas iš tikrųjų taip pat yra genomo dalis – tai reiškia, kad turime genus, kurie atsakingi už kitų genų raišką. Sutrikus genų reguliacijai, gali vystytis tam tikros ligos ir sutrikimai. Šiuos procesus sunku tirti, nes jie apima labai daug elementų ir jų tarpusavio sąveikos galimybių. Praktikoje matome, kad priklausomai nuo genų ekspresiją lemiančių genų, aplinkos, organizmo ir netgi psichologinių veiksnių, genai gali „įsijungti“ ar „išsijungti“, veikti „stipriau“ ar „silpniau“.

Biocheminė genetika

Viena iš genetikos šakų yra biocheminė genetika, tyrinėjanti genų įtaką įvairiems biocheminiams organizmo procesams. Esant tam tikriems sutrikimams, matomi įvairių cheminių medžiagų pakitimai. Priklausomai nuo įtariamo organizmo proceso sutrikimo, juos galima tirti šlapime, kraujyje, likvoro (smegenų skystyje). Pavyzdžiui viena iš tiriamų sričių yra aminorūgščių pokytis organizme. Aminorūgštys – tai nedidelės molekulės, kurios kaip plytos kuria baltymus ir dalyvauja

įvairiuose organizmo procesuose. Mokslas vis dar nedaug žino apie aminorūgščių ir jų santykio pokyčius, esant autizmo spektro sutrikimams. Vos keliose studijose nagrinėjama ši tema. Viename iš tyrimų stebėtas didesnis glutamato, serino ir hidroksiprolino kiekis kraujyje. Ieškoma sąsajų tarp tam tikrų aminorūgščių koncentracijos ir paciento būklės, tačiau duomenų dar nėra daug. Taip pat ieškoma sąsajų su įvairiomis kitomis medžiagomis, randamomis kraujyje ir šlapime.

Genetikos moksluose pokyčiai vyksta greitai

Viso pasaulio genetikai bendrauja ir bendradarbiauja. Dalijamasi informacija, įtarimais ir pastebėjimais. Atrandamos naujos genetinės ligos. Sparčiai tobulėja technologijos, vis daugiau žmonių savo genetinį kodą gali tirti privačiai. Dar prieš penkiolika metų tai būtų buvę neįmanoma.

Gydytojai genetikai pirmiausia išsiaiškina paciento nusiskundimus ir jo sveikatos būklę. Labai svarbu žinoti ir šeimos narių sveikatą. Nuo to priklauso, kurie genetiniai tyrimai bus atliekami pirmiausia. Tačiau ir atlikus genetinius tyrimus, gali likti neaiškumų dėl diagnozės. Tuomet gydytojai genetikai analizuoja literatūros duomenis, daug diskutuoja, bendradarbiauja su užsienio ekspertais, siekdami įvertinti, ar nustatyti genetiniai pokyčiai turi klinikinę reikšmę, sąsajų su paciento simptomais ir sutrikimais, ar vis dėlto jų nėra. Dažnai nustatoma, kad matomas genetinis pakitimas nepasireiškia, todėl tas pokytis nėra aktualus konkrečiam asmeniui. Tyrimas toks pat svarbus kaip ir tyrimo rezultatų analizė, atliekama gydytojo genetiko.

Nuo atliktų mokslinių genetikos tyrimų iki jų pritaikymo klinikinėje praktikoje dažnai praeina vos metai ar dveji, kartais netgi mažiau. Todėl gydytojai genetikai privalo nuolat tobulėti, atnaujinti žinias. Nemažai genų anksčiau buvo vertinami kaip ligos nelemiantys, tačiau dabar situacija gali būti kardinaliai pasikeitusi. Todėl jei pas gydytojus genetikus lankėtės prieš kelerius metus, verta su jais dar kartą susisiekti.

Genetinių tyrimų įvairovė

Tiriant genetinį kodą, nėra esminio skirtumo, ar tyrimas darytas iš seilių ar iš kraujo – tai tik technologinis klausimas. Išskirtiniais, retais atvejais organizmas gali būti mozaikinis, kitaip sakant, skirtingose kūno ląstelėse gali skirtis genetinis kodas. Tokiais atvejais yra skirtumas, iš kur genetiniam tyrimui paimama tyrimo medžiaga.

Kartais tėvai sako: „Mus tyrė genetikai, nieko nerado. Vadinasi, tai ne dėl genų.“ Kiekvienas genetinis tyrimas turi skiriamąją gebą, t. y. kiek tyrimas gali parodyti. Jei buvo tiriamos chromosomos, tyrimas gali parodyti, kad nėra chromosominės ligos. Jei buvo tiriami su autizmo bruožais susiję genai, pavyzdžiui, Fragilios X chromosomos sindromas, ir jis nebuvo nustatytas, vadinasi, asmuo neturi būtent to sindromo. Genetiniu požiūriu autizmas yra labai sudėtingas sutrikimas. Jis gali atsirasti dėl chromosomų pokyčių, gali būti kitų genetinių sindromų sudėtinė dalis, gali pasireikšti kaip skirtingų genų, atsakingų už skirtingas sritis, sąveika. Taip pat gali būti epigenetinių, t. y. genų raiškos reguliacijos, pokyčių pasekmė. Taigi per vieną vizitą pas gydytoją genetiką visko iširti neįmanoma – tai gana

sudėtingas ir ilgas procesas. Net jei atliekamas viso genomo tyrimas, kai nuskaitomas visas asmens genetinis kodas, gali nepavykti nustatyti genų įtakos sutrikimo atsiradimui. Keliuose genuose gali būti pokyčių, kurių kiekvienas nėra kritinis, tačiau tų genų sąveika gali lemti sutrikimo atsiradimą.

Genetika ir sindrominis autizmas

Genetikos mokslas geba geriau atpažinti vadinamąjį sindrominį autizmą. Kai kurie sindromai, tokie kaip Fragilios X chromosomos, Angelmano, Praderio-Vilio, Reto ir kiti, turi vieną pakitusią chromosomos vietą ar geną. Tokiais atvejais, matydami pakitusį geną ir pakitimus, galime geriau suprasti, su koku sutrikimu susiduriama. Tačiau ne visi asmenys, turintys šiuos sindromus, turi autizmo spektro sutrikimų. Skirtingi šaltiniai nurodo skirtingus duomenis, tačiau manoma, kad sindrominis autizmas sudaro 4–10 proc. visų autizmo atvejų. Taip pat gydytojai genetikai gali padėti nustatyti kai kurias paveldimas medžiagų apykaitos ligas, kurios gali daryti įtaką smegenų vystymuisi. Dalis tokių medžiagų apykaitos sutrikimų gydomi. Tačiau daugeliu kitų atvejų, kai sutrikimą lemia genų deriniai, genai turi įtakos, tačiau šiuo metu vis dar sudėtinga atpažinti šiuos ryšius. Šiuo metu pasaulio mokslininkai deda daug pastangų siekdami atpažinti tokias genų sąveikas.

Autizmas – kaip genų ir aplinkos sąveikos rezultatas

Autizmas dažnai priskiriamas prie daugiaveiksnių sutrikimų. Tai reiškia, kad paveldimas tam tikras polinkis. Tam tikros genatinės sritys daro organizmą pažeidžiamesnį ir gali nervinį vystymąsi nukreipti kita nei įprasta linkme. Kai kuriuos aplinkos veiksnius mes galime valdyti, o kai kurių – ne. Pavyzdžiui, prie riziką didinančių veiksnių priskiriamas mamos diabetas, nėštumo metu patirti uždegimai, vyresnis amžius, tokios cheminės medžiagos kaip natrio valproatas, jų atrandama vis daugiau. Šie veiksniai gali keisti genų reguliaciją, tačiau gali ir nekeisti. Iš tikrųjų tai labai sudėtingi procesai, kurie mokslo vis dar nėra gerai pažinti. Skirtinguose žmonėse jie veikia skirtingai. Pavyzdžiui, uždegiminį atsaką veikia daugybė skirtingų genų. Tarkime, viename jų asmuo turės pakitimą, ir jis lems kiek kitokią baltymo struktūrą. Toks pokytis savaime nelemia ligos, tačiau padidina riziką esant tam tikram aplinkos veiksniai.

Rizikos veiksniai paprastai nustatomi statistiškai. Tai reiškia, kad tiriama didelė grupė žmonių, jie detalčiai išnagrinėjami tam tikrais aspektais, duomenys lyginami su sveikų asmenų grupės duomenimis. Jei autizmo sutrikimų grupėje pastebimas statistiškai reišmingas didesnis dažnumas, nustatomas naujas rizikos veiksnys. Labai sudėtinga nustatyti, kokie procesai vyksta konkrečaus asmens atveju.

Jei jūsų vaikui patvirtintas autizmo spektro sutrikimas, rekomenduojama pasitarti su gydytoju genetiku. Svarbu suprasti, kad, nepaisant genų įtakos organizmo vystymuisi ir funkcijoms, vaiko raidą lemia ne vien genai, bet ir aplinka, kurioje jis gyvena. Verta suprasti ir nepamiršti, kad daugeliui asmenų, turinčių autizmo spektro sutrikimų, ugdymas, sveika mityba, sveikas gyvenimo būdas, gera psichologinė būklė turi išties didžiulę reikšmę.

Alytaus „Lietaus vaikų“ startas!

Silvija Peštenienė

Alytiškių tėvų, auginančių autistiškus vaikus, neformali grupė socialiniuose tinkluose veikia jau keletą metų, tačiau Lietuvos autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ valdybos narės Barboros Suisse vizitas į Dzūkijos sostinę 2019 metų pabaigoje buvo tas didžiulis postūmis, kuris paskatino realiam pokyčiui – vienytis ir burtis po vienu dideliu „skėčiu“ savo mieste.

Metų pabaigoje informaciją apie autistiškų vaikų ir suaugusių žmonių problemas pristatė Alytaus miesto savivaldybės Šeimos komisijoje, Alytaus miesto savivaldybės tarybos Sveikatos komitete, su B. Suisse susitiko miesto ugdymo įstaigų švietimo pagalbos specialistai, Socialinių paslaugų centro darbuotojai, į vakaronę, kurioje dalyvavo ir Alytaus miesto savivaldybės Švietimo ir sporto skyriaus atstovai, dvasininkas, sukvietė tėvus ir visus, kuriems rūpi autizmo problema.



Radijo stotis „FM99“ buvo tas garsiakalbis, per kurį visuomenei išsakėme: šalia mūsų, tarp mūsų, su mumis gyvena šeimos, kuriose auga „kitokie“ vaikai, tačiau tie vaikai, paaugliai, jaunuoliai – tokie pat žmonės, tokie pat Lietuvos piliečiai, turintys tokias pat teises mokytis, dirbti, bendrauti, džiaugtis ir gyventi bendrystėje su visais.

Alytaus autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ iniciatyva ir pirmasis viešas susitikimas su alytiškiais buvo filmo „Ypatingieji“ premjera, parodyta kino teatre „Dainava“. Prieš ją pranešėme, kad mes esame ir kviečiame visus, kuriems rūpi autistiškų žmonių padėtis Alytuje, šeimų likimai ir visuomenės gyvenimo kokybė ne tik šiandien, bet ir po 5–10 metų, dirbti kartu.

Sulaukėme didelio miesto bendruomenės palaikymo, kurį išreiškė radijo stoties „FM99“ kolektyvas, kino teatras „Dainava“, restoranas „Carpe Diem“, įmonė kavos gurmanams „Sorpreso“, Alytaus miesto pedagoginė psichologinė tarnyba. Beje, šie neoficialūs partneriai jau ir anksčiau palaikė mūsų iniciatyvas: kino teatras „Dainava“ įgyvendino siūlymą rodyti filmus vaikams tyliau, „FM99“ į radijo laidas kvietė tėvus pasakoti apie autizmą, įmonės „Sorpreso“ vadovai seminario dalyvius vaišino kava, restorano

„Carpe Diem“ – pyragėliais, Alytaus miesto pedagoginė psichologinė tarnyba kvietė drauge dalyvauti Birštono festivalyje „Būtent“, edukacinėje išvykoje į Klaipėdos rajono Dovylių pagrindinę mokyklą ir Klaipėdos miesto savivaldybę bei domėtis įtraukiojo ugdymo geraisiais pavyzdžiais.

Aktyvūs autistiškų vaikų tėvai kartu su žmogaus teisių aktyvistais, Alytaus miesto savivaldybės Švietimo ir sporto skyriaus atstovais,



Alytaus miesto pedagoginė psichologinė tarnyba organizavo seminarą „Įtraukusis ugdymas ir vaiko socialinio elgesio gerinimas“, psichologų susitikimus su tėvais.

Balandžio 2-ąją, Pasaulinę autizmo supratimo dieną, Lietuvos autizmo asociacijos simbolis mėlynas skėtis nušvito ir ant Alytaus miesto savivaldybės bokšto. 2020-ieji Lietuvos Respublikos Seimo paskelbti Vaikų emocinio saugumo metais, todėl Alytaus miesto pedagoginės psichologinės tarnybos ir radijo stoties „FM99“ iniciatyva radijo laidos „Vaikų pasaulis mūsų pasaulyje“ (pokalbiai su psichologais ir kitais švietimo pagalbos specialistais) tapo puikia galimybe visuomenei klausytis, išgirsti, žinoti ir veikti.

Artimiausiuose Alytaus asociacijos planuose – pažintis su Vilniaus, Kauno, Mažeikių, Panevėžio ir kitų miestų „Lietaus vaikų“ gerosiomis patirtimis. O kad darbus nors mažais žingsneliais lydėtų sėkmė, Alytaus autizmo asociacija „Lietaus vaikai“ sieks šių tikslų:

- padėti autistiškiems asmenims sėkmingai įsitraukti į visuomenę – būti jos dalimi;
- ieškoti galimybių, kad autistiškiems asmenims būtų užtikrinta asmeninė pagalba;
- šviesti visuomenę, tėvus, pedagogus ir kitus specialistus vaikų teisių, pagalbos galimybių klausimais. Mokymasis, kvalifikacijos tobulinimas – vienas svarbiausių prioritetų;
- kartu su partneriais inicijuoti projektus, kurių pagrindinis tikslas – specialistų ir visuomenės švietimas. Kuriami partneriški santykiai su Alytaus miesto, Lazdijų rajono savivaldybėmis, sveikatos ir socialinių paslaugų įstaigomis – galimo bendro darbo sėkmės garantas.

Jeigu esate autistiško vaiko mama, tėtis ar globėjas, autistiškas asmuo, autizmo srityje dirbantis specialistas ar pedagogas, kviečiame tapti Alytaus autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ nariu. Daugiau informacijos – Alytaus autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ feisbuko paskyroje.

2020-ųjų rugpjūčio numeryje skaitykite:

YPATINGASIS INTERESAS – AUTISTIŠKO ASMENS GYVENIMO VARIKLIS

PILNAMETYSTĖ: KAS KEISIS IR KOKIE DOKUMENTAI REIKALINGI?

PSICHOLOGAI IR PSICHIATRAI: Į KURIUOS KADA KREIPTIS

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.



AUGI MAS

VADOVAS

SPECIALISTAMS IR TĖVAMS,
KURIE SPRENDŽIA AUTIZMO
IR BRENDIMO KLAUSIMUS



Medžiaga sukurta Latvijas Autisma apvienība

Project Train the Trainers - Education for Social and Vocational Inclusion of Individuals with Autism Spectrum Disorders (ASD), iš dalies finansuojamas ES programos „Erasmus+“

SOCIALINIS PAPASAKOJIMAS
„MAN PRASIDĖS MĖNESINĖS“



Erasmus+

Paremkite Lietuvos autizmo asociaciją „Lietaus vaikai“ įsigydami unikalią leidinį apie lytinį ugdymą:

**„AUGIMAS: VADOVAS
SPECIALISTAMS IR TĖVAMS,
KURIE SPRENDŽIA AUTIZMO
IR BRENDIMO KLAUSIMUS“**

12,99 EUR



LEIDINĮ RASITE INTERNETINĖJE
PARDUOTUVĖJE DROZTUKAS.LT