

**ROKASGRĀMATA
BRĪVPRĀTĪGAJIEM
UN ASISTENTIEM:
ĪSS CEĻVEDIS AUTISMĀ**



Sveiks, brīvprātīgais!

Jau pavisam drīz Tu satiksies ar kādu īpašu bērnu. Jūs kopā pavadīsiet pēcpusdienu kādā pasākumā vai vairākas dienas nometnē, vai pat mācību stundas skolā. Lai arī kur jūs iepazītos un cik ilgu laiku pavadītu kopā, pirmā satikšanās ar bērnu, kuram ir autiskā spektra traucējumi (AST), var radīt Tev jautājumus. Tādēļ esam izveidojuši šo rokasgrāmatu.

Rokasgrāmatas saturs tapis pēc brīvprātīgo apmācību "Īss ceļvedis autismā" speciālistu lekcijām.

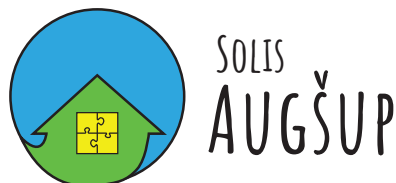
Par to pateicamies bērnu psihiatram Ņikitam Bezborodovam, klīniskajai psiholoģei Ievai Bitei, ABA terapeitei un ergoterapeitei Olgai Lukinai un speciālajai pedagoģei un ABA terapeitei (apmācībā) Jekaterinai Šahovai.

Ceram, ka rokasgrāmata Tev palīdzēs sadarbības un draudzības veidošanā ar neparASTu bērnu.

Daudzfunkcionālā centra "Solis augšup" komanda

Projekts tapis ar Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta atbalstu.

Ilustrāciju autore: Inta Cīrule-Kalnroze

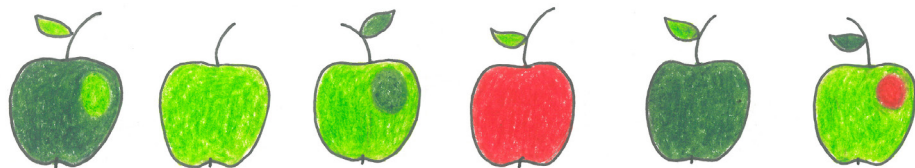


RĪGAS DOMES
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS
UN SPORTA DEPARTAMENTS

SATURS

AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI	4
UZMANĪBAS DEFICĪTA UN HIPERAKTIVITĀTES SINDROMS	10
UZVEDĪBAS PROBLĒMAS UN TO NOVĒRŠANA	15
MOTIVĀCIJA UN SADARBĪBAS VEIDOŠANA	25
VIZUĀLĀ INFORMĀCIJA KĀ ATBALSTS	31
ALTERNATĪVĀ KOMUNIKĀCIJA	35

AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI



KAS VISPĀR IR AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI JEB AUTISMS?

Cilvēka smadzenēm sociālā informācija ir vissvarīgākā, tādēļ tā vienmēr tiek izvirzīta priekšplānā, bet pārējie vides stimuli un informācija tiek novirzīti otrā plānā. Savukārt cilvēka ar autiskā spektra traucējumiem (AST) smadzenes sociālos stimulus neuztver kā galvenos un svarīgākus par pārējiem, tādēļ visi apkārtējie stimuli tiek uztverti kā vienlīdz svarīgi.

Autiskā spektra traucējumi (AST) ir sociālās komunikācijas traucējumi. Tātad autisms nav slimība, bet gan attīstības īpatnības.

Piemēram, parastā sarunā sociālā informācija (cilvēka teiktais, balsis tonis, mīmika, žesti) tiek uztverta kā galvenā. Ja koncentrējies uz runātāju, Tu, piemēram, nepievērsi uzmanību vai pat nedzirdēsi, kā aiz loga čivina putni, jo sarunas biedra teiktais būs vissvarīgākais. Savukārt bērna ar autismu smadzenes vienlīdz spēcīgi uztvers gan otra cilvēka teikto, gan putnu čivināšanu, gan košas krāsas sienas telpā, gan citus stimulus.

Autiskais spektrs ir ļoti plašs.

Smagākos autisma gadījumus sauc par agrīnās bērnības autismu. Bieži vien līdz ar autismu šiem bērniem ir arī garīgā atpalicība jeb intelekta attīstības traucējumi. Tas saistīts ar to, ka, tā kā viņiem trūkst sociālās komunikācijas, viņu intelektuālais potenciāls neattīstās pietiekoši. Šie bērni samērā bieži ir neverbāli jeb nerunājoši.

Ir arī augstas funkcionalitātes autisms. Lai arī cilvēkiem, kuriem tas piemīt, ir grūtības sociālās komunikācijas jomā, viņiem var būt izcili attīstītas kognitīvās spējas un viņi var būt izcili speciālisti kādā sev interesējošā jomā.

Piemēram, cilvēkam ar augstas funkcionalitātes autismu var būt fenomenāla atmiņa, kas viņam ļauj uzgleznot vien pāris minūtes aplūkotu ainavu.

Vīriešiem autismu konstatē 2 līdz 3 reizes biežāk nekā sievietēm.

SENSORAIS JUTĪGUMS, INTERESE UN NEJUTĪGUMS

Bērniem ar autismu raksturīgs augsts sensorais jutīgums (saasināta apkārtējo stimulu uztvere). Šis jutīgums var izpausties kādā konkrētā sfērā.

Piemēram, ja bērnam ar autismu ir akustiskais jutīgums, viņš var ļoti asi reaģēt uz apkārtējām skaņām, ja taktilais jutīgums – var asi reaģēt uz pieskārieniem.

Tā kā nav šī filtra, kas palīdzētu nošķirt svarīgākos stimulus no mazsvarīgajiem, šie bērni uztver apkārtējo vidi saasinātāk un noteiktus stimulus viņi var pat uztvert kā sāpīgus.

Bērni uz šiem stimuliem var reaģēt, mēģinot izvairīties vai mēģinot kontrolēt vidi.

Piemēram, izvairīšanās var izpausties kā ausu aizspiešana, izdzirdot kādu skaņu, izvairīšanās no trokšņainām vietām (piemēram, nepatika pret iešanu uz veikalu), nepatika pret konkrētu apģērba gabalu, jo tas bērnam rada nepatīkamas sajūtas (šuves berž, audums šķiet ass) utt.

Vides kontrolēšana izpaužas kā centieni padarīt apkārtējo vidi stabilu un nemainīgu, jo tad smadzenes adaptējas un vide vairs netiek uztverta tik saasināti un sāpīgi.

Piemēram, bērns var vēlēties iet pa kādu konkrētu ceļu, pa kuru jau iepriekš viņš ir vairākkārt gājis, jo tas ir labi iepazīts un pierasts. Var, piemēram, ēst tikai tādu ēdienu, kuru pazīst un kurš garšo, un izvairīties no kāda jauna ēdiena nogaršošanas.

Bērniem ar AST iespējama arī paaugstināta sensorā interese, kas parasti izpaužas uzvedībā.

Piemēram, bērns var sist kādu priekšmetu pret sienu vai galdu, jo viņu interesē skaņa, kas rodas. Bērns var šūpoties vai griezties, jo tas rada interesantas sajūtas. Var censties visu pagaršot, jo izjūt paaugstinātu sensoro interesi par dažādām garšām.

Līdz ar paaugstinātu sensoro jutīgumu, bērniem ar AST var būt arī sensorā nejūtība.

Piemēram, bērns var baidīties no pēkšņām skaņām, bet labprāt klausīties mūziku, kas citiem varētu šķist pārāk skaļa. Var ilgu laiku griezties, bet nenoreibt.

Ņemot vērā visas šīs īpatnības, svarīgi saprast, ka jebkura jauna vide bērnam var būt pārāk stimulējoša un var radīt trauksmi. Ļoti palīdz bērnam pazīstamas un drošas vides veidošana un saglabāšana, tādēļ izmaiņas jāievieš lēni un pakāpeniski.

INTERESES UN MOTIVĀCIJA

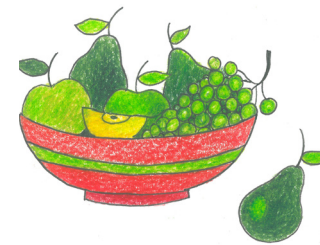
Bērniem ar AST raksturīgas stereotipiskas vai monotematiskas intereses, kas parasti ir stipras un noturīgas.

Piemēram, ja bērnam patīk un interesē dinozauri, viņš centīsies uzzināt visu iespējamo par dinozauriem un vēlēsies, lai grāmatas, rotaļlietas un citi priekšmeti arī būtu saistīti ar dinozauriem.

Šo interesi var izmantot gan lai bērnam iemācītu kaut ko jaunu, gan lai viņu motivētu. Parasti mācīšanos pastiprina pozitīva sociālā reakcija (piemēram, uzslava), bet bērniem ar AST kā motivācija var kalpot, piemēram, iespēja spēlēties ar kādu konkrētu rotaļlietu.

Bērni, kuriem ir AST, mēdz lietās izvēlēties ne tikai pēc interesēm, bet arī pēc konkrētām pazīmēm.

Piemēram, bērns var vēlēties ēst tikai zaļas krāsas ēdienu, var izjust nepatiku pret sablenderētiem augļiem un ēst tos tikai veselā veidā. Var izvēlēties tikai tās rotaļlietas, kas ir izgatavotas no cieta materiāla, vai, piemēram, spēlēties tikai ar rotaļu mašīnītēm.



KOMUNIKĀCIJA UN VALODA

Viens no komunikācijas pamatrīkiem ir valoda. Ja smadzenes orientētas uz sociālo komunikāciju, bērns ātri saprot, ka abstraktas skaņas (vārdi) ir saistīti ar reālām sekām vidē (objektiem, parādībām, procesiem).

Tā kā bērnam, kuram ir autisms, sociālā komunikācija nav prioritāra, var būt valodas aizture vai arī bērns var valodu neizmantot vispār. Bet iemesls tam nav fizioloģiskas problēmas jeb nespēja izmantot valodu. Iemesls ir tas, ka šim bērnam ir grūtības izprast saistību starp skaņu jeb pateiktu vārdu un sekām vidē, tādēļ viņš neredz vajadzību izmantot valodu.

Apmēram 25% bērnu, kuriem ir autisms, ir neverbāli jeb nerunājoši.

Bērnam ar AST ir grūtības ar valodas sociālo lietojumu (nesaprot, ka skaņas var izmantot, lai komunicētu un panāktu sekas vidē).

Bērns ar AST var arī izmantot valodu, bet ne komunikācijai. Viņš var atkārtot frāzes, ko kādā brīdī ir dzirdējis, vai apkārtējā vidē esošas skaņas. Bieži vien šī vārdu atkārtošana notiek bez izpratnes par šo vārdu jēgu.

Ja bērns ar AST lieto valodu, viņš var izmantot neatbilstošas valodas formas. Bieži vien bērns var runāt par sevi 2. vai 3. personā, jo tādas viņš šīs formas dzird un iegaumē ikdienā.

Piemēram, vecāki jautā "Tu gribi ēst?"; tādēļ bērns, kad grib ēst, saka "Tu gribi ēst!"; jo ir tā dzirdējis no vecākiem.

Bērns ar AST, kurš jau sekmīgi izmanto valodu, komunikāciju var uztvert atšķirīgi no mums pierastā. Viņš var runāt, domājot tikai par savu teikto, neieklausoties otrā un neinteresējoties, vai otrs saprot viņa teikto.

Bērnam, kuram ir AST, raksturīga ļoti tieša valodas uztvere. Ir grūtības izprast, ka vienam vārdam var būt vairākas nozīmes. Tēlaini izteicieni, pārnesta nozīme un zemteksts rada problēmas. Tādēļ ļoti svarīgi runāt tieši, konkrēti un saprotami.

Bērns, kuram ir AST, parasti komunikācijā neizmanto mīmiku, balsi intonācijas un žestus, un to uztveršana citu cilvēku runā arī var sagādāt problēmas. Mēdz būt arī gadījumi, kad bērns ar autismu izmanto mīmiku, bet tā neatbilst runātajam (piemēram, smaidot stāsta par kādu sāpīgu notikumu).

Tā kā bērnam ar AST var būt grūtības valodas uztverē, ļoti palīdz vizuālie materiāli, kurus bērns uztver daudz labāk nekā vārdus.

SPĒLĒŠANĀS

Sociālās komunikācijas izpratnes trūkums ietekmē arī bērna ar AST spēlēšanās veidu un paradumus. Šāds bērns nejūt interesi un nepieciešamību spēlēties kopā ar citiem bērniem. Tāpat grūtības sagādā spēles, kuras balstītas iztēlē. Bērnam, kuriem ir AST, raksturīga citāda izpratne par spēlēšanos un neparasti spēlēšanās veidi.

Piemēram, bērns spēlējas ar rotaļu mašīnīti, griežot tās ritentiņus vai metot to atkārtoti uz grīdas, nevis ripinot to un iedomājoties, kā brauc īsta automašīna. Daļai bērnu patīk kārtot dažādus priekšmetus kaudzēs vai rindās, un arī tā ir sava veida spēlēšanās.



UZMANĪBAS DEFICĪTA UN HIPERAKTIVĪTĀTES SINDROMS



UDHS JEB UZMANĪBAS DEFICĪTA UN HIPERAKTIVĪTĀTES SINDROMS

Kādēļ Tev, tiekoties ar bērnu, kuram ir autisms, būtu jāzina par UDHS? Jo daļai bērnu, kuriem ir AST, ir arī UDHS.

Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms (UDHS) ir vadības funkciju traucējumi.

Šie traucējumi saistīti ar smadzeņu pieres daivu, kas atbild par augstākajām funkcijām un nobriest vislēnāk. Viena no pieres daivas galvenajām funkcijām ir bremzēšana (smadzenes izvērtē, vai un kā reaģēt uz saņemtajiem impulsiem), kā arī strukturēšana un plānošana.

Puišiem UDHS izpaužas vairāk kā hiperaktivitāte un agresija, tādēļ to ir vieglāk pamanīt, kamēr meitenēm tas vairāk izpaužas kā koncentrēšanās grūtības. Puišiem vispār pieres daiva attīstās lēnāk nekā meitenēm, tādēļ uz citu tā paša vecumposma bērnu fona šos vadības funkcijas traucējumus redz izteiktāk.

Daļai bērnu, kam ir UDHS, pieaugot stāvoklis uzlabojas un saglabājas tikai daļa traucējumu. Ir arī gadījumi, kad pieaugot UDHS pazūd pavisam, jo pieres daiva nobriest un līdz ar to pietiekami attīstās arī vadības funkcijas.

KONCENTRĒŠANĀS SPĒJAS UN INTERESE

Lai cilvēks spētu koncentrēties, pieres daivā jābūt noteiktam dopamīna līmenim, kas veicina arī intereses un gandarījuma sajūtas rašanos. Tā kā bērnam ar UDHS dopamīna līmenis nav pietiekami augsts, viņam ļoti ātri zūd interese. Lai interesi saglabātu, uzdevums vai aktivitāte jāpadara bērnam patīkama un stimulējoša. Ja bērnam šķitīs, ka kāda uzdevuma izpilde prasa pārāk lielu piepūli un viņam varētu neizdoties sekmīgi to izpildīt, pastāv liela iespēja, ka bērns centīsies

izvairīties no šī uzdevuma. Tādēļ uzmanība jāpievērš intereses un motivācijas radīšanai. Ja bērnam nepieciešams koncentrēties, reizēm var palīdzēt arī kāds mazs saldumiņš.

KAS JĀŅEM VĒRĀ?

Mūsu uzdevums ir palīdzēt bērnam ar UDHS, pielāgojot vidi viņa vajadzībām, nevis gaidīt, ka bērns pielāgosies videi.

UDHS izpaužas tikai saskarsmē ar vidi. Interesanti, ka pirmie apraksti par UDHS parādās laikā, kad veidojas publisko skolu sistēma. Tas arī pierāda, ka problēma ir vidē, jo UDHS, lai arī vairāk vai mazāk izpaužas visās dzīves situācijās, sarežģījumus rada tikai tādā vidē, kurā ir ilgstoši jākoncentrējas un jāsež mierā.

Svarīgi saprast, ka bērns, kuram ir UDHS, parasti zina, kā vajadzētu rīkoties, bet vienkārši nespēj to īstenot, jo ir traucēta bremsēšanas funkcija, un tādēļ viņš reaģē uz visiem saņemtajiem impulsiem.

Viens no izplatītiem stereotipiem par UDHS ir, ka bērnam UDHS ir tādēļ, ka viņš daudz laika pavada pie TV un datora, tomēr patiesībā ir otrādi. Bērns, kuram ir UDHS, labprāt pavada laiku pie TV vai datora, jo tas neprasa piepūli un koncentrēšanos, kas viņam sagādātu grūtības.

BĒRNIEM AR UDHS RAKSTURĪGAIS

NEUZMANĪBA

Bērnam ar UDHS uzmanība ļoti ātri pārslēdzas uz jaunu stimulu, tādēļ viņam ir grūti ilgstoši veltīt uzmanību kam vienam. Tādēļ arī bērns mēdz izvairīties no uzdevumiem un aktivitātēm, kas prasa koncentrēšanos un piepūli. Bieži vien neuzmanība izpaužas arī kā aizmāršība. Ja bērns nekoncentrējas, tad viņš neuztver informāciju, kas viņam tiek nodota, nedzird un neatceras, kas viņam tiek lūgts. Bērni ar UDHS samērā bieži pazaudē vai kaut kur atstāj savas mantas, jo, tā kā

viņi nekoncentrējas un darbību veic automātiski, viņi savai darbībai pievērš mazāku uzmanību un neatceras, kur kaut ko atstājuši.

HIPERAKTIVĀTE

Bērnam ar UDHS ir paaugstināta motorā aktivitāte, kas nozīmē, ka viņam ir grūtības ilgstoši saglabāt mieru apstākļos, kas to pieprasa. Jaunākiem bērniem tā izpaužas kā dīdīšanās, vecākiem – kā knibināšanās, kaut kā virpināšana, kāju šūpošana u.c.

IMPULSIVĪTĀTE

Bērnam, kuram ir UDHS, var būt dusmu lēkmes. Tas saistīts ar to, ka bērns nespēj apturēt un savaldīt savas emocijas, un tādēļ tās uzreiz izpauž (impulsiem uzreiz seko atbildes reakcija). Grūtības sagādā arī gaidīšana. Tā var būt gaidīšana gan, piemēram, rindā veikalā, gan kāda cita cilvēka sagaidīšana, gan arī savas kārtas gaidīšana sarunā. Tādēļ bērns var pārtaukt runātāju pirms viņš pabeidzis savu sakāmo vai atbildēt pirms vēl jautājums ir izskanējis līdz galam. Arī bērna runas veids var būt neparasts – viņš var runāt pārāk ātri un skaļi. Ātrums un skaļums attiecas arī uz bērna ar UDHS veiktajām darbībām, tādēļ, piemēram, klusa un mierīga spēlēšanās var prasīt ļoti lielu piepūli.

KĀ PALĪDZĒT BĒRNAM AR UDHS?

Svarīgi saprast, ka ilga sēdēšana uz vietas bērnam sagādā grūtības, tādēļ ļoti svarīgas ir kustību pauzes un iespēja ik pa brīdim izkustēties. Ja bērns dīdās vai, piemēram, virpina pirkstos zīmuli, svarīgi viņam to atļaut darīt. Ja bērnam, kuram ir UDHS, jāizpilda kāds individuāls uzdevums, jānodrošina vide, kurā viņam būtu pēc iespējas vieglāk koncentrēties. Bērna uzmanību var novērst gan apkārtējie bērni, gan dažādas skaņas un mūzika, gan daudz kas cits.

Ļoti palīdz uzdevuma sadalīšana soļos. Instrukcijām jābūt konkrētām un secīgām, lai bērns spētu pie gala rezultāta nonākt pakāpeniski,

izpildot uzdevumu pa daļām. Tātad labāk stāstīt, kas jādara, tieši pirms konkrētās darbības vai uzdevuma veikšanas, nevis izstāstīt visu uzreiz vienā piegājienā.

Piemēram, ja mērķis ir uztaisīt mūzikas instrumentu šeikeri, tad vispirms pastāsti, ka bērnam jāapglezno trauciņš, no kura šeikerīti veidos. Kad tas izdarīts, pastāsti un parādi, ka trauciņā jāieber kaut kas grabošs (zirņi, rīsi vai kas cits). Kad tas paveikts, parādi, kā trauciņu aiztaisīt.

Svarīgi arī izvirzīt konkrētu, bērnam saprotamu un uzskatāmu mērķi. Ļoti liela nozīme ir arī motivācijas radīšanai. Radot bērnam interesi par uzdevumu un vēlmi sasniegt mērķi, iespējams panākt, ka bērns darbojas ar lielāku prieku un patiku.

Piemēram, "Tagad tev ir jāizpilda šis uzdevums un, kad tu to būsi izpildījis, iesim paspēlēties ar bumbu."

Ļoti laba ir uzlīmīšu vai zīmodziņu sistēma, jo tādējādi bērns var labi redzēt tuvošanos mērķim.

Piemēram, par katru izpildīto uzdevumu bērns var saņemt vienu uzlīmīti. Kad sakrātas piecas uzlīmītes, bērns drīkst iet paspēlēties ar kādu sev interesējošu rotaļlietu.

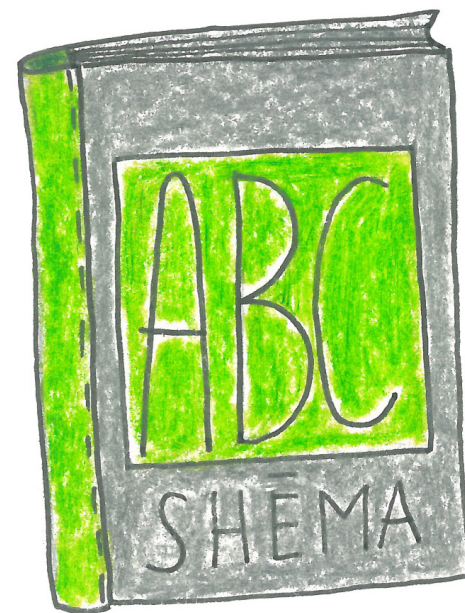
Pastiprināta uzmanība jāpievērš arī pozitīvam novērtējumam. Bērnam ar UDHS uzslavas, kas ir par labi padarītu darbu, izpildītu uzdevumu vai labu uzvedību, ir īpaši svarīgas.

Izvirzītajām prasībām jābūt atbilstošām bērna spējām, tām jābūt izturētām un konsekventām, nevajadzētu pieļaut izņēmumus. Jābūt skaidrām robežām, kas nosaka, ko bērns drīkst un ko nedrīkst darīt, un no tām nevajadzētu atkāpties.

Tā kā vadības spējas iespējams attīstīt, svarīgi tās trenēt. To iespējams darīt dažādos veidos, t.sk. caur dažādām spēlēm.

Piemēram, kad tiek sistas plaukstas, bērnam ir jākustas, kad plaukstas aplūst, bērnam ir jāapstājas. Tādējādi iespējams trenēt bērna uzmanību un ļaut arī viņam izkustēties.

UZVEDĪBAS PROBLĒMAS UN TO NOVĒRŠANA



KAS IR UZVEDĪBAS PROBLĒMAS?

Ar savu uzvedību cilvēks cenšas ietekmēt un kontrolēt apkārtējo vidi. Uzvedība rada sekas vidē, savukārt vide ietekmē uzvedību.

Ja uzvedība izraisa fizisku kaitējumu sev pašam vai citiem cilvēkiem, ja tā ir neatbilstoša vecumam vai kavē bērna attīstību, var teikt, ka pastāv uzvedības problēmas.

Piemēram, par vecumam neatbilstošu uzvedību var uzskatīt tieksmi būt visu mutē, lai nogaršotu. Zīdāinim šāda rīcība ir atbilstoša, bet, ja to dara septiņgadīgs bērns, to var uzskatīt par uzvedības problēmu.

Svarīgi saprast, vai konkrētā uzvedība uzskatāma par problemātisku. Tas, ka tā atšķiras no sabiedrībā pieņemtās, nenozīmē, ka tā uzreiz ir problemātiska un ir jāmaina. Jāņem vērā, ka bērniem ar AST var būt citādas asociācijas ar kādu konkrētu priekšmetu, vietu, skaņu utt. Tādēļ arī šķietami neitrālos vai parastos apstākļos bērns var reaģēt neparasti.

Bieži vien problemātiskai uzvedībai ir kāds konkrēts mērķis:

1. Lai saņemtu sociālo uzmanību vai kādu reakciju no cilvēkiem.

Piemēram, bērns cenšas panākt, lai uz viņu paskatās vai ar viņu paspēlējās, vai pat lai sabar, jo negatīva uzmanība ir labāka nekā uzmanības trūkums.

2. Lai saņemtu vēlamo lietu vai nodarbošanos.

Piemēram, bērns kliegz, kamēr viņam nenopērk vēlamo mantiņu (lieta) vai neaizved uz zoodārzu (nodarbošanās).

3. Lai izvairītos no nepatīkamiem stimuliem vai nepatīkamas situācijas.

Piemēram, bērns var izrādīt agresiju, lai izvairītos no uzdotā uzdevuma pildīšanas, vai izrādīt agresiju pret sevi (kost, sist sev), lai nebūtu jāiet spēlēt ar citiem bērniem.

Jāņem vērā, ka bērni, kuriem ir autisms, var censties norobežoties un aizmukt, ja uzmanības un stimulu ir pārāk daudz.

4. Lai sensori stimulētu sevi, lai panāktu konkrētas sajūtas.

Piemēram, bērns var šūpoties turp un atpakaļ, jo tas viņam patīk vai tā viņš sevi nomierina.

UZVEDĪBAS FUNKCIJAS

Uzvedības funkcija atbild uz jautājumu: Kāpēc bērns tā uzvedas? Tātad uzvedība palīdz panākt sev vēlamo rezultātu un ietekmēt vidi.

Piemēram, katru reizi, ienākot lielveikalā, bērns sāk kliegt. Vecāki ir spiesti ar bērnu iziet ārā no veikala. Kāpēc bērns kliegz? Ar kliegšanu viņš panāk, ka vecāki aizved viņu no vietas, kur viņš izjūt sensoro pārslodzi no skaņām, smaržām vai kādām citām pārlietu spēcīgām sajūtām.

Bērna uzvedības problēmas vajag uztvert kā labāko, ko viņš konkrētajā situācijā spēj darīt.

Tādēļ svarīgi konkrēti definēt uzvedības problēmas, saprast un novērst uzvedības problēmu cēloņus. Ja tiek apzināti cēloņi, uzvedību iespējams mainīt. Mūsu uzdevums: iedot un iemācīt bērnam lietot citus līdzekļus vides ietekmēšanai un sev vēlāmā rezultāta sasniegšanai.

Ja reiz bērns iemācās vienu uzvedību, tad tā ir paliekoša. Pat ja šī uzvedība tiek mainīta, stresa situācijās tomēr var izpausties vecās uzvedības problēmas.

Piemēram, bērns var pēkšņi sākt kliegt, jo apkārtējie cilvēki runā pārāk skaļi. Tā kā, bērnam kliegzot, apkārtējie cilvēki pārtrauc sarunas un apklust, arī nākamreiz, kad apkārt būs pārāk liels troksnis, bērns kliegz, jo tādējādi viņš var panākt sev vēlamo rezultātu. Pat ja bērns iemācās nekliegt, kad apkārtējais troksnis viņam šķiet par skaļu, stresa situācijā bērns var atkal izmantot kliegšanu, lai arī parastā situācijā viņš tā vairs nedarītu.

PASTIPRINĀTĀJI

Uzvedības problēmām ir daudz pastiprinātāju – konkrētu līdzekļu, ar kuru palīdzību var ietekmēt un mainīt uzvedību.

Pastiprinātāji apmierina bērna pamatvajadzības, kas ir sociālas (uzslavas, uzmanība) un arī fiziskas (ēdiens, uzlimes, rotaļlietas).

Jaunās uzvedības modeļiem, ko vēlamies iemācīt, ir jābūt ar vismaz tikpat daudziem pastiprinātājiem, un tikai tad būs iespējams mazināt uzvedības problēmas.

Piemēram, ja mērķis ir atbrīvoties no saldumu ēšanas, bet saprotam, ka tie nomierina, jāatrod kas cits, kam ir tāds pats efekts, un ar to jāaizstāj saldumi.

Pastiprinājumu veidi:

1. Pozitīvs pastiprinājums – darbojas vislabāk.

Piemēram, uzslava par labu uzvedību.

Negaidīts pozitīvs pastiprinājums vienmēr ir iedarbīgāks.

Piemēram, negaidītai uzslavai būs lielāka ietekme nekā tādai, kuru bērns būs pieradis saņemt pēc konkrētas rīcības.

2. Negatīvs pastiprinājums, kad vēlamās uzvedības veicināšanai tiek samazināts negatīvs stimuls.

Piemēram, tiek izslēgta pārāk skaļa mūzika.

3. Sods – darbojas tikai ap 10% gadījumu, samazina kādu nevēlamu uzvedību; ja nemazina, tad tas nav uzskatāms par sodu.

• Pozitīvs sods – pēc kādas konkrētas nevēlamās uzvedības notiek negatīvas sekas.

Piemēram, bērns izlej ūdeni un viņam pašam pēc tam jāsaslauka izlijušais.

• Negatīvs sods – pēc kādas konkrētas nevēlamās uzvedības tiek atņemts kāds kārots stimuls.

Piemēram, bērnam aizliedz uz kādu laiku spēlēties ar kādu rotaļlietu.

UZVEDĪBAS ANALĪZE

Lai analizētu uzvedību un spētu novērst uzvedības problēmas, jāpievērš uzmanība apstākļiem, kuros izpaužas konkrētās problēmas. Svarīgi saprast bērna uzvedības cēloņus un iemeslus. Veikt precīzu situācijas analīzi palīdz ABC shēma.

A (<i>antecedents situation</i>)	B (<i>behaviour</i>)	C (<i>consequences</i>)
APSTĀKĻI	UZVEDĪBA	SEKAS
Kādi situācijas elementi izraisa problemātisku uzvedību? Kāds ir situācijas konteksts, apstākļi?	Kāda ir uzvedība (konkrēti piemēri)?	Kādas ir uzvedības pozitīvās un negatīvās sekas?
Bērniem jāskata apstākļi tieši pirms uzvedības, bet jauniešiem un pieaugušajiem nozīme var būt arī kaut kam, kas noticis nedaudz senāk, piemēram, iepriekšējā vakarā.		Sekas jāizvērtē kā pozitīvas vai negatīvas no bērna skatpunkta un no viņa uztveres viedokļa.*

* *Piemēram, ja bērns ar konkrētu uzvedību vēlas sev pievērst uzmanību, vecāku kliegšanu uz sevi viņš var uztvert kā pozitīvas sekas, jo kliegšana un dusmas ir spēcīgas emocijas. Šajā gadījumā bērna uztverē negatīvas sekas būs, ja vecāki viņam nepievērsīs uzmanību, neskatsies acīs utt.*

Pirms konkrētas situācijas svarīgi saprast:

1. Ko bērns šajā situācijā varēs darīt?
2. Kā palīdzēt viņam sagatavoties iepriekš?
3. Kas konkrētajā situācijā var provocēt stresu un uzvedības problēmas?

Piemēram, pirms došanās pastaigā bērnam jāpastāsta, uz kurienu iesiet, var pastāstīt, ko ceļā redzēsiet, jāparūpējas par piemērotu apģērbu, lai bērns saprastu, ka dosies ārā. Ir labi iepriekš izvērtēt riskus, kas varētu rasties ceļā. Var izmantot vizuālo atbalstu, lai brīdinātu bērnu par to, kādas izmaiņas notiks. Var iepriekš izspēlēt gaidāmās situācijas, lai bērns jūtas drošāk reālā situācijā.

Piemēram, pārāk trokšņaina vide var bērnam radīt stresu, tādēļ labāk izvēlēties mierīgāku maršrutu.

UZVEDĪBAS MAIŅA

90% gadījumu jāstrādā pie uzvedības maiņas, izmantojot proaktīvās stratēģijas (jāmāca prasmes, jādod pozitīvi pastiprinājumi), un tikai 10% gadījumu nepieciešams darbs ar sekām jeb reaktīvās stratēģijas.

Proaktīvās stratēģijas:

1. Komunikācijas veicināšana:

- lietojot bērnam saprotamus komunikācijas veidus,
- mācot bērnam izeikt savas vēlmes,
- piedāvājot bērnam vairākas izvēles,
- skaidri izsakot prasības un sagaidāmo rezultātu (kas no bērna tiek sagaidīts).

2. Atteikuma un gaidīšanas pieņemšana:

- skaidri mācot pieņemt atteikumu/gaidīšanu,
- pozitīvi pastiprinot spēju gaidīt,
- mācot stresa pārvarēšanas prasmes,
- mainot uzdevumu grūtības pakāpes.

3. Motivācijas paaugstināšana:

- piedāvājot interesantas un jautras aktivitātes,
- dodot aktīvus uzdevumus, kuros bērns var iesaistīties,
- apbalvojot bērnu par sasniegumiem, slavējot bērnu, stāstot ģimenes locekļiem un citiem cilvēkiem par bērna pozitīvajiem sasniegumiem.

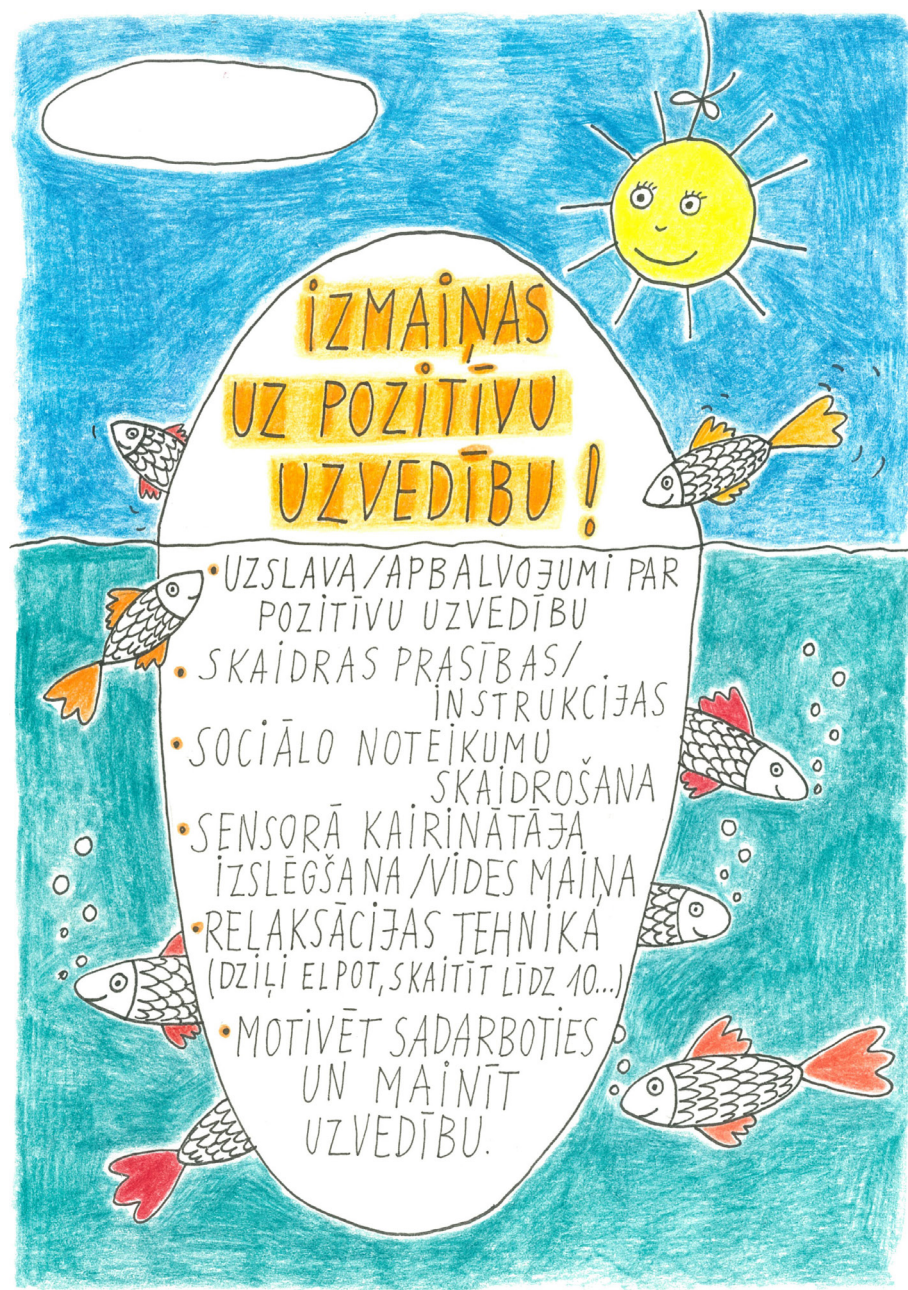
Viens no galvenajiem pastiprinātājiem ir uzmanība. Ja bērns ar problemātisku uzvedību cenšas sev pievērst uzmanību, tad uzvedību var mainīt, bērnu ignorējot (nerunājot ar viņu, neveidojot acu kontaktu), saglabājot mieru (jo bērnam negatīva uzmanība arī var šķist interesanta), kā arī mācot alternatīvus uzvedības modeļus. Tomēr svarīgi atcerēties, ka, ja uzvedība ir bīstama pašam bērnam vai apkārtējiem cilvēkiem, tā ir jāaptur un to nedrīkst ignorēt.

Piemēram, bērns var censties pievērst kāda cilvēka uzmanību, iesitot vai iekniebjot viņam. Tā vietā jāmāca bērnam viegli pasist otram cilvēkam pa plecu vai roku, uzrunāt otru cilvēku vārdā utt. Svarīgi vēlamo uzvedības modeli nostiprināt, uzreiz dodot pozitīvu uzmanību.

Ja bērns ar AST izmanto problemātisku uzvedību, lai iegūtu kādu priekšmetu, viņam var mācīt prasīt, to, ko viņš vēlas. To var darīt gan ar vārdiem, gan žestiem.

Ja bērns, nesaņemot to, ko vēlas, izrāda uzvedības problēmas, tad ar viņu nevajag kaulēties (piemēram, "Ja tu tagad būsi mierīgs, tad varēsi paspēlēties ar rotaļlietu."), nevajag pievērst viņam uzmanību. Var mēģināt viņa uzmanību pārvirzīt uz kaut ko citu.

Svarīgi pozitīvos uzvedības modeļus vienmēr un uzreiz nostiprināt ar pozitīvu reakciju (uzslavu, apbalvojumu vai ko citu).



KAS JĀŅEM VĒRĀ

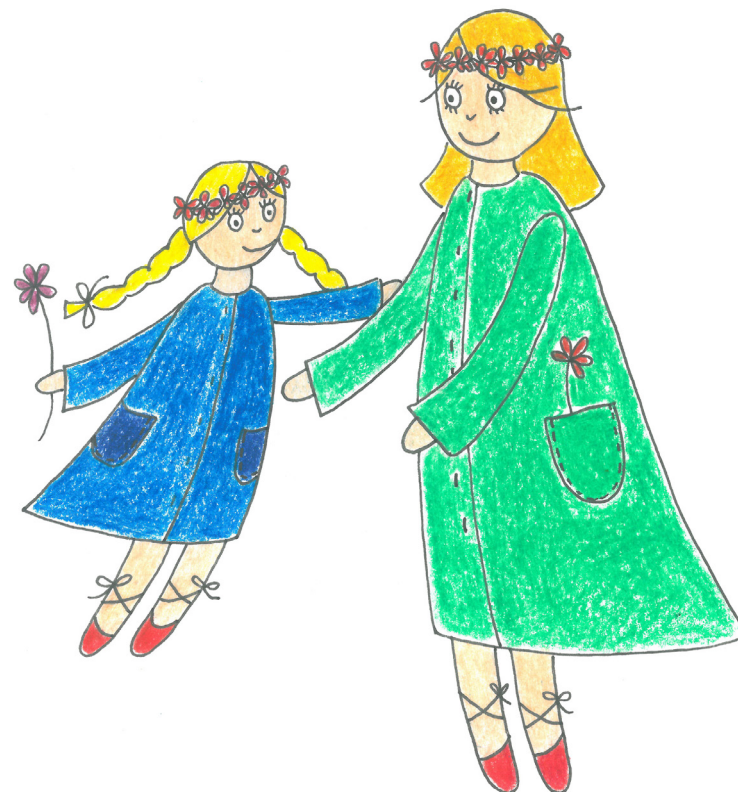
Ja bērnam liek kaut ko darīt, tad jāpanāk, lai viņš to izdara, nedrīkst padoties un atkāpties no prasītā.

Piemēram, bērns grib kādu saldumu, kas nepieder viņam, mamma neļauj viņam to ņemt, tādēļ bērns sāk kliegt. Mamma nepiekāpjas un neļauj viņam šo saldumu iegūt. Kad bērns beidzot saprot, ka ar šādu uzvedību neiegūs kāroto saldumu, viņš nomierinās. Ja mamma piekāptos un iedotu bērnam šo saldumu, kad viņš kliedz, bērns iemācītos, ka ar kliegšanu (negatīvu uzvedību) var panākt sev vēlamo rezultātu.

Bērni ar autismu visu laiku dzīvo paaugstinātā stresa līmenī. Viens no stresa mazināšanas veidiem ir sagatavošanās pārmaiņām, tādēļ svarīgi bērnu pieradināt pie gaidāmā (pārmaiņām, pasākumiem u.c.).

Svarīgi prasmes un pozitīvas uzvedības modeļus mācīt un trenēt mierīgās situācijās. Stresa situācijās ir labi, ja ir attēli, ko parādīt, jo uztraukumā pasliktinās kognitīvās spējas – koncentrēšanās notiek uz stresa avotu, tādēļ uzvedībai un rīcībai tiek pievērsta mazāka uzmanība.

MOTIVĀCIJA UN SADARBĪBAS VEIDOŠANA



MOTIVĀCIJA UN SADARBĪBA

Šī nodaļa būs ieskats ABA terapijā. Kas tad ir šie trīs maģiskie burti? ABA (*Applied Behavior Analysis*) – lietišķā uzvedības analīze, zinātne par cilvēka uzvedību. Pamatā ir doma, ka fiziskā un sociālā vide, kurā bērns aug, ietekmē uzvedību un apmācību. ABA balstās uz pozitīva pastiprinājuma stratēģijām.

Motivācija – indivīda iekšējie procesi vai vēlme, kas maina vai uzlabo kāda stimula vērtību. Motivācija var nostiprināt pastiprinātāja vērtību vai samazināt to.

Piemēram, ja bērns jau ir apēdis daudz konfekšu, viņš var vairāk tās negribēt un tālād konfektes vairs attiecīgajā brīdī nebūs efektīva motivācija.

Ko darīt, ja bērns vēlas darīt tikai to, kas viņam patīk? Vadošā kontrole jeb bērna uzvedības kontrolēšana ir pamats bērnu ar AST apmācīšanai un sadarbības izveidošanai. Ja bērns nesadarbojas, progress nav iespējams.

Pirmais solis ir sadarbības veidošana, un tajā liela nozīme ir bērna interešu noskaidrošanai.

R. Šrama (*R. Schramm*) izveidotā metode vadošās kontroles sasniegšanai (solji, lai veicinātu sadarbību ar bērnu, kuram ir autisms):

1. Bērnā jāsaprot, ka pieaugušais visu kontrolē.

Piemēram, var salikt visas rotaļlietas vienā kastē, kur bērns tās redz, bet nevar bez pieaugušā palīdzības tām piekļūt. Ja bērns labi uzvedas un izpilda to, kas no viņa tiek prasīts, pieaugušais var ļaut viņam piekļūt rotaļlietām.

Ja bērnam īpaši patīk kāda nodarbe vai kustība, sākumā pieaugušais var to izpildīt kopā ar bērnu. Tādējādi bērns prātā saistīs pieaugušo ar kaut ko patīkamu un vēlēsies pavadīt laiku kopā.

Vis, ar ko spēlējas bērns un kas viņam patīk (ēdiens, aktivitātes), var būt pastiprinātājs. Ja mēs varam to kontrolēt, un varam iedot

bērnā viņu motivējošās rotaļlietas vai mīļāko ēdienu vai kopā iesaistīties jautrā aktivitātē, mēs varam pārvērsties no neitrāla stimula pozitīvā, kas ir sākums sadarbībai.

Apbalvojumu veidi:

- rotaļlietas (mantiņas, uzlīmes utt.),
- brīvā laika aktivitātes (grāmatu lasīšana, galda spēles, mūzika, sporta spēles utt.),
- sensorās spēles (kutināšana, kustīgas rotaļlietas, ūdens, smiltis utt.),
- ēdiens, dzēriens (kaut kas, kas bērnam garšo).



2. Laikam, ko bērns un pieaugušais pavada kopā, jābūt jautram.

Pieaugušajam jākļūst par cilvēku, ar kuru bērnam ir jautri un interesanti, jo tad bērns vēlēsies pavadīt laiku kopā ar pieaugušo un sadarbības veidošana būs daudz veiksmīgāka. Svarīgi, lai pieaugušais kļūtu tikpat motivējošs kā bērnam mīļa mantiņa vai patīkama nodarbe. To iespējams panākt, novērojot un meklējot bērna intereses, padarot viņa spēlēšanos vēl interesantāku, spēlējoties kopā ar viņu.

3. Uzticības veidošana.

Svarīgi ņemt vērā, ka katram pieaugušā teiktajam vārdam ir nozīme. Ja pieaugušais sniedz instrukciju un dod norādījumus, tie jāizpilda. Ja rodas šaubas par to, vai bērns spēs izpildīt instrukciju, tad labāk tādu instrukciju vispār nedot.

Lai palīdzētu bērnam izpildīt instrukciju, var izmantot priekšā teikšanu.

Jāatceras, ka prasības un instrukcijas drīkst aizņemt ne vairāk kā 25% no mijiedarbības laika ar bērnu.

4. Pieaugušajam jāparāda, ka, sadarbojoties ar viņu, bērns var kaut ko iegūt.

Pieaugušais, dodot vienkāršas instrukcijas, var pastiprināt sadarbību, apbalvojot bērnu ar viņam interesējošām rotaļlietām vai aktivitātēm.

Svarīgi ņemt vērā: bērnu apbalvo pēc darbības izpildes, nemanipulējot. Tātad apbalvojumam jābūt negaidītam, nevis iepriekš piesolītam (nedrīkst bērnam teikt "Ja tu tagad izdarīsi, ko prasū, varēsi paspēties ar rotaļlietu").

instrukcija → bērna reakcija → pastiprinājums (apbalvojums)

5. Pozitīvo pastiprinātāju pakāpeniska samazināšana.

Sadarbības veidošanas sākumā pozitīvais pastiprinātājs nepieciešams pēc katras vēlamās reakcijas, vēlāk jau pēc katras otrās, tad katras trešās utt. Tātad ar laiku bērnu vairs neapbalvo katru reizi, kad viņš rīkojas tā, kā būtu vēlams, bet gan tikai dažreiz. Šī pakāpeniskā pastiprinātāju samazināšana nepieciešama, lai veicinātu bērna patstāvīgumu.

6. Jāatceras par motivāciju.

Motivācija var mainīties, tāpēc svarīgi sekot līdzī bērna interesēm. Tāpat ļoti svarīgi ir arī paplašināt bērna intereses un ieviest jaunus pastiprinātājus. To var darīt, piemēklējot bērna jau esošajām interesēm citas, līdzīgas intereses, priekšmetus, aktivitātes.

Svarīgi rotaļlietas, aktivitātes, vietas arī mainīt, lainav vienveidība un bērnam neapnīk.

7. Bērnam jāsaprot, ka, ja instrukciju neizpilda, apbalvojumu neiegūst.

Ja bērns neiegūst kāroto, var būt vērojama izteikta nevēlama uzvedība, tomēr svarīgi ir nepieķāpties un necensties bērnam pielabināties.

Piemēram, ja bērns spēles laikā pēkšņi dodas prom, tā vietā, lai skrietu viņam pakaļ, jāsapaida, kad viņš sapratīs, ka bez pieaugušā nav interesanti un atgriezīsies. Kad bērns ir atgriezies, viņu var apbalvot.

Motivācija un intereses katram cilvēkam ir dažādas, tāpēc jāmeklē tieši konkrētajam īpašajam bērnam svarīgo un interesējošo.

Pastiprinātāju izvēle (kā noskaidrot, kas bērnam patīk un kas viņu motivē):

- var iegūt informāciju no vecākiem;
- var novērot bērnu un saprast, kas viņam patīk (kuras rotaļlietas un cik bieži viņš pats izvēlas, kādēļ viņš izvēlas tieši šīs rotaļlietas);
- var piedāvāt bērnam izvēles iespējas (skatīties, ko viņš izvēlas un kas viņam labāk patīk).

BEZKĻŪDU APMĀCĪBA. PRIEKŠĀ TEIKŠANA

Bezklūdu apmācības (*errorless teaching*) pamatā ir daļējas un intensīvas priekšā teikšanas izmantošana. Bezklūdu apmācība palīdz bērnam ne tikai ātri un efektīvi apgūt jaunas prasmes, bet arī mācīšanās procesu padara pozitīvāku.

Priekšā teikšana palīdz izveidot pareizās reakcijas, kas ir pastiprinātas ar apbalvojumiem.

Priekšā teikšana mazinās, lai veicinātu pareizās reakcijas ar minimālām (vai pat vispār bez) kļūdām un minimālu uztraukumu.

Priekšā teikšana ir stimulē, kas ir pasniegts, lai nodrošinātu atbildes esamību.

Piemēram, bērnam var palīdzēt iemācīties smērēt sviestu uz maizes, parādot viņam priekšā vai saķerot bērna rokas un darot kopā ar viņu. Ja nebūs priekšā teikšanas, bērns var nesaprast, kas no viņa tiek prasīts, vai nezināt, kā pareizi izpildīt prasīto.

Kāpēc priekšā teikšana ir svarīga? Ja instrukcija vai uzdevums ir jauns un sarežģīts, bērns bez palīdzības var netikt ar to galā. Tas var novest pie nevēlamas uzvedības. Izmantojot priekšā teikšanu, var izvairīties no nepareizas reakcijas un minēšanas, kā arī mazināt nevēlamo uzvedību, kas saistīta ar bērna nevēlēšanos pildīt grūtu uzdevumu. Kļūda var radīt citas kļūdas, kā arī novest pie negatīvas reakcijas un motivācijas zuduma, tādēļ svarīgi to uzreiz labot, izmantojot priekšā teikšanu.

Bezklūdu apmācības shēma:

instrukcija → priekšā teikšana → bērna reakcija → apbalvojums

Priekšā teikšanas hierarhija:

vienkāršākā priekšā teikšana



1. žests (norāda ar žestu)
2. verbālā priekšā teikšana (saka priekšā atbildi ar vārdiem, tad ar zilbi, tad ar burtu)
3. vizuālā priekšā teikšana, attēli (uzdod jautājumu, ja nezina atbildi, parāda attēlu)
4. modelēšana (paralēli dara pieaugušais un bērns, pieaugušais rāda priekšā, bērns atkārto)
5. daļēja fiziskā palīdzība
6. fiziskā vadība (roka rokā – pieaugušais fiziski vada bērna roku)

spēcīgākā priekšā teikšana

Vienmēr sāk ar vienkāršāko priekšā teikšanas veidu, līdz nonāk līdz līmenim, kurā izdodas sasniegt vēlamo rezultātu.

Tad pakāpeniski mazina priekšā teikšanu (no pilnas fiziskās vadības uz daļēju utt.).

Piemēram, ja pieaugušā roka no sākuma pilnībā tur bērna roku, tad vēlāk jau var turēt roku uz bērna plaukstu, tad uz elkoņa, tad uz pleca, līdz tiek sagaidīta pilnīgi patstāvīga bērna reakcija.

Svarīgi laicīgi un secīgi mazināt priekšā teikšanu, kā arī mainīt priekšā teikšanas līmeni, lai bērns nekļūst atkarīgs no viena līmeņa un veida (piemēram, fiziskas priekšā teikšanas). Tikai viena līmeņa priekšā teikšanas izmantošana var radīt bērnam atkarību no pieaugušā palīdzības un neattīstīt patstāvību, tāpēc svarīgi gan mainīt, gan kombinēt priekšā teikšanas veidus.

Mainīt var arī priekšā teikšanas laiku. Sākumā var palīdzēt ar priekšā teikšanu uzreiz, vēlāk jau nogaidīt un tikai tad palīdzēt, jo, ja šajā gaidīšanas laikā ir vērojama vēlamā reakcija, tad priekšā teikšana pēc tam vairs nav vajadzīga.

VIZUĀLĀ INFORMĀCIJA KĀ ATBALSTS



VIZUĀLĀ INFORMĀCIJA KĀ ATBALSTS BĒRNIEM AR AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMIEM

Vizuālie stimuli apkārtējā vidē ir attēli, uzrakstīti vārdi, priekšmeti, grafiskie pamudinājumi, kas ietekmē un organizē mūsu uzvedību.

Tās ir, piemēram, ceļa zīmes, informatīvās planšetes veikalā, norādes lielveikalos un lidostā, pieraksti blociņā, kalendārs ar nozīmīgiem notikumiem utt.

Lai izmantotu vizuālās informācijas atbalstu, bērna vizuāli telpiskajai uztverei jābūt attīstītai noteiktā līmenī. Bērnam jāspēj atrast identiskus priekšmetus un attēlus, piemeklēt attēlam atbilstošo priekšmetu, noturēt acu skatienu uz noteiktu priekšmetu vai attēlu ilgāku laiku.

Vizuālā informācija palīdz bērnam ar AST ievērot sociālos noteikumus, adaptēties jaunā vidē, kontrolēt apkārtējos notikumus, kā arī mazīna uztraukumu, uzlabo komunikāciju ar citiem cilvēkiem utt. Vizuālā informācija (attēli) palīdz bērnam veiksmīgi izpildīt pašaprūpes aktivitātes (parāda secību utt.).

Bērnā ar AST var ļoti labi palīdzēt dienas vizuālais plāns, lai saprastu, kas notiks tagad un kas – pēc tam. Plāns palīdz tikt galā ar pienākumiem, palīdz saprast, ko darīt, kad bērns vienu uzdevumu pabeidzis, rāda, kad būs pārtraukums un brīvais laiks, kad ir, piemēram, jābrauc pie daktera vai kad jādodas uz veikalu.

Komunikācijai ar bērnu var izmantot planšeti “tagad – pēc tam”, kas parāda nevis garu notikumu virkni, bet gan konkrētajā brīdī aktuālo. Tādējādi bērnam rodas arī motivācija, jo viņš redz, ka pēc uzdevuma izpildes būs kaut kas pa-tīkams.

Piemēram, tagad būs zīmēšanas uzdevums, bet pēc tam – iespēja pašūpoties šūpolēs.

Šāda veida planšete palīdz bērnam izpildīt instrukciju. Ar laiku var palielināt planšetē iekļauto uzdevumu daudzumu.

Bērna motivāciju var paaugstināt ar izvēles planšetes palīdzību, jo tā dod iespēju bērnam pašam izvēlēties apbalvojumu un atgādina

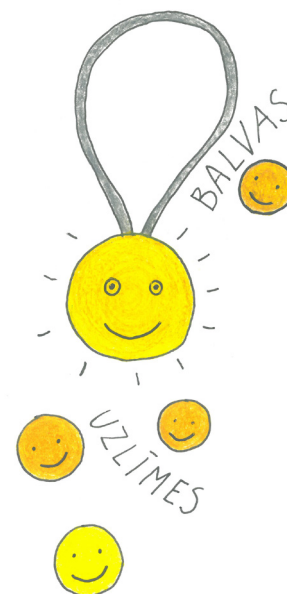
par to. Uz planšetes augšā uzraksta “es gribu...” un bērns var izvēlēties no vairākiem apbalvojumiem, ko pielikt pie šī “es gribu...”. Zem šī uzraksta un vēlamā apbalvojuma planšetē ir vieta, kur bērns var krāt zīmodziņus vai uzlīmes. Sakrājot noteiktu skaitu, bērns iegūst kāroto apbalvojumu.

Vizuālā apbalvojuma sistēma izveido saikni starp to, ko bērns dara tagad, un to, ko viņš nopelnīs pēc tam.

Savācot noteiktu skaitu žetonu, bērns nopelna apbalvojumu. Žetoni darbojas kā starppastiprinātājs. Tās var būt, piemēram, uzlīmes, zīmodziņi u.c. Starppastiprinātājs atgādina bērnam, ka viņš kaut ko nopelnīs. Tas sasaista darbu ar apbalvojumu un vizuāli rāda, cik daudz vēl vajag strādāt, lai saņemtu apbalvojumu.

Labāk apbalvot vēlamo uzvedību nevis sliktas uzvedības neesamību.

Piemēram, bērnam var iedot noteiktu uzlīmju skaitu par to, ka viņš gaida savu kārtu spēlēšanās laikā un ir mierīgs, veic uzdevumu vai apgūst kādu jaunu prasmi.



Vizuālos stimulus svarīgi izmantot intensīvi, lai bērns saprastu, kā tie darbojas.

SOCIĀLO NOTEIKUMU IEVĒROŠANA

Bērnā ar AST sociālo noteikumu ievērošana (uzvedība klasē, palīdzības lūgšana, sarunas nepārtraukšana u.c.) sagādā grūtības.

Vizuālā informācija ir efektīva priekšā teikšana, kā labāk uzvesties noteiktā sociālā situācijā. Arī pieaugušajam ir vieglāk bērnam paskaidrot sociālos noteikumus, izmantojot vizuālo informāciju. Šajā situācijā var izmantot sociālos stāstus, vēlamās uzvedības noteikumu sarakstu u.c.

Piemēram, bērnam jāiemācās, kā pievērst otra cilvēka uzmanību. Bērnā var rādīt ar attēlu palīdzību, kā drīkst pievērst otra cilvēka uzmanību (viegli pieskaroties plecam, nosaucot cilvēka vārdu vai paceļot roku) un kā nedrīkst (sītot, kļiedzot). Ja bērns rāda vēlamās uzvedības noteikumu sarakstu un apbalvot.

FIZISKĀS VIDES VIZUĀLĀ ORGANIZĀCIJA

Piemēram, uz glāzītes var uzrakstīt bērna vārdu, maisiņam pielikt attēlu ar to, kas ir iekšā. Var telpu ar līmlenti uz grīdas sadalīt zonās (darba, spēļu, ēšanas), lai bērns varētu vieglāk orientēties un būt patstāvīgāks.



ALTERNATĪVĀ KOMUNIKĀCIJA



PIKTOGRAMMAS

ALTERNATĪVĀ KOMUNIKĀCIJA

Alternatīvā un augmentatīvā komunikācija tiek lietota, lai sazinātos traucētas vai ierobežotas runātas vai rakstītas valodas saprašanas gadījumos.

Alternatīvā (aizstājošā) komunikācija tiek lietota, ja cilvēks nerunā. Augmentatīvā (atbalstošā) komunikācija tiek lietota, lai palīdzētu izteikties.

Alternatīvās komunikācijas metodes var izmantot ne tikai saskarsmē ar bērniem, kuriem ir autisms, bet arī ar tiem, kuriem ir bērnu cerebrālā trieka, garīgās attīstības traucējumi, dzirdes traucējumi u.c. Komunikācija ar attēliem un citi palīglīdzekļi var palīdzēt novērst negatīvu uzvedību.

Svarīgi atcerēties: runas problēmu cēlonis bērniem, kuriem ir autisms, ir komunikācijas traucējumi, nevis fiziska nespēja runāt. Bērni, kuriem ir autisms, parasti nespēj uzsākt un uzturēt sarunu, viņiem ir atšķirīgs valodas izmantošanas veids, kā arī grūtības izprast ķermeņa valodu. Bērniem ar augstas funkcionalitātes autismu ir citāda valodas izpratne, viņi runā izmanto atšķirīgu tempu, balss augstumu un stiprumu, kā arī viņiem var būt grūtības izprast komunikācijas būtību.

Piemēram, šāds bērns sarunu ar nepazīstamu cilvēku var uzsākt nevis ar jautājumu "Kā tevi sauc?", bet gan "Ko tu dari?".

Parasti komunikācija notiek vienam cilvēkam nododot informāciju otram, savukārt bērnu ar autismu gadījumā nepieciešams palīgposms, kas ir, piemēram, vizuālais atbalsts. Tādējādi bērns labāk uztver šo informāciju.

Piemēram, dienas plānā pie rakstītā teksta var klāt pielikt attēlus ar vietu, kur notiks attiecīgā aktivitāte, vai ar priekšmetiem, kuri tiks izmantoti. Piemēram, ja plānots doties uz rotaļlaukumu, klāt var pielikt attēlu ar rotaļlaukumu vai šūpolēm. Pie pusdienām paredzētā laika var pielikt klāt virtuves attēlu vai arī šķīvīti ar nazi un dakšiņu.

Daļa bērnu ar autismu, it īpaši tie, kuri komunikācijā neizmanto valodu, var sazināties ar attēlu palīdzību. Svarīgi noskaidrot, vai saziņai ar bērnu ģimenē tiek izmantoti attēli, varbūt ir noteikti žesti, ar kuriem bērns parāda, ko vēlas, varbūt bērns lieto kādas konkrētas zilbes. Ja bērns saziņai izmanto attēlus, viņš var norādīt uz attēlā redzamo priekšmetu vai arī iedot attēlu pieaugušajam, tādējādi parādot, ka vēlas iegūt to, kas ir attēlots. Jāņem vērā, ka no bērna vecākiem svarīgi noskaidrot arī, kādus žestus vai zilbes bērns izmanto un ko tie nozīmē, jo iespējams, ka pieaugušajam konkrētais žests vai zilbe asociēties ar ko citu, tādējādi radot neizpratni par to, ko bērns vēlas pateikt. Bērni, lai izteiktu savu domu vai vēlmi, var arī kombinēt attēlus un priekšmetus.

Piemēram, bērns var atnest attēlu ar televizoru un minjonu mīksto mantiņu, tādējādi parādot, ka vēlas redzēt multfilmu "Minjoni".