

***Priedas. “Dešimt dalykų, kuriuos kiekvienas vaikas, turintis autizmo sutrikimą, norėtų, kad Jūs žinotumėte”***

**1. Aš esu vaikas.**

Šiame skyriuje autorė skatina mus matyti vaiką, toks koks yra, o ne jo diagnozę. Kai matome diagnozę labai lengva pasiduoti pagundai ir vaikui kelti per didelius ar per mažus lūkesčius. Per maži lūkesčiai dažnai vaikui siunčia žinutę: “Kam man stengtis, bandyti, jei manimi netikima?”. Per maži lūkesčiai, neskatina vaiko tobulėti, stengtis ar mokytis naujų dalykų, įgūdžių. Tačiau per dideli lūkesčiai vaiką gali skatinti galvoti “Aš niekada nepadarau pakankamai gerai. Tai kodėl išvis turėčiau bandyti kažką daryti?”. Ne kiekvienas vaikas yra genijus, taigi tą taikome visiems vaikams, ne tik turintiems sutrikimą.

Taip pat E. Notbohm pataria pristatant vaiką aplinkiniams nesakyti jo diagnozės, tačiau papasakoti, patarti kaip su juo galima bendrauti, pavyzdžiui: kalbėti tiesiogiai, konkrečiais sakiniais, ne naudoti perkeltinių prasmų, palyginimų. Šie patarimai aplinkimas yra įrankis, kuris padės bendrauti su vaiku.

Perskaičius šį skyrių pagalvojau, jog tai pirmas žingsnis sėkmės link – matyti vaiko teigiamas ir neigiamas savybes, pažinti vaiką, toks koks jis yra, atpažinti vaiko bendravimo būdą ir jį pristatyti aplinkiniams. Tačiau tai sunkiau įgyvendinti nei atrodo iš pirmo žvilgsnio. Pradėjau galvoti, kiek aš pati leidžiu sau tikrai pažinti, įvardinti teigiamas vaiko/ kliento savybes ir gebu pristatyti aplinkiniams vaiko/ kliento bendravimo būdą, jo gebėjimus ir tokiu būdu sukurti saugią aplinką vaikui/ klientui.

**2. Mano pojūčiai nėra suderinti.**

E. Notbohm akcentuoja, jog vaiko, turinčio Autizmo spektro sutrikimą, smegenys negali susidoroti su pojūčiais ir jų gausa. Dėl šios priežasties vaikai dažnai jaučiasi pasimetę, “perkrauti” ir negali orientuotis. Ji pateikia puikų pavyzdį: vaikas būna nuolatiname garsų, kvapų, vaizdų uragane, o suaugusieji tikisi, jog “jis elgsis tinkamai”, “klausys ir išgirs, kas jam sakoma”.

Autorė pabrėžia, kad jei norime atpažinti vaiko gebėjimus ir išmokyti jį “duoti ženklą” kuomet jam yra sunku, negalime ignoruoti vaiko iššūkių, susijusių su jo pojūčiais.

Ji pabrėžia, jog vieną dalyką turim įsiminti ir kartoti sau: kiekvieną vaiko elgesį iššaukia įvykis, pojūtis, garsas ar kitas aplinkos dirgiklis kad ir koks mums atrodytų jis įprastas ar net nepastebimas. Dėl šios priežasties visada turime stebėti, kas vyksta aplinkoje ir kas galimai išprovokuoja vaikui diskomfortą ar netinkamą elgesį. Šiame skyriuje autorė detaliau aprašo, ką reiškia vaikui regos, klausos, skonio, lytėjimo, uoslės ir erdvės jutimo pojūčiai ir kaip galima padėti vaikui su jais susidoroti.

**3. Atskirkite tai, ko “negebu padaryti” nuo to, ko “nedarysiu”.**

Šiame skyriuje autorė atkreipia dėmesį į tai, ko vaikas išmoksta. Mums, suaugusiems, tam tikri veiksmai, atrodo labai įprasti ir jei vaikas atliko vieną kartą, tai “turėtų gebėti” atlikti ir kitus kartus. Mes, suaugusieji, net nesusimąstom, kiek jėgų, pastangų vaikui reikia atlikti paprastus dalykus, su kokiais iššūkiais jie susiduria. Ji pataria tėvams prisiimti elgesio detektyvų vaidmenį, kuris padėtų stebėti vaiką ir atskirti tai, ko vaikas negali

padaryti dėl gebėjimų trūkumo, nesuvokimo, nuo “nenoro daryti”. “Nedaryti” gali vaikas pasirinkti, nes nenori, nepatiria sėkmės ar neįaučia palaikymo.

E. Notbohm atkreipia dėmesį, jog vaikas negali atlikti užduoties dėl įvairių priežasčių ir pateikia kelis pavyzdžius: jis yra pavargęs, nesuvokia tai, ko prašoma, galbūt jis alkanas, galbūt neturi reikiamų motorinių įgūdžių, yra keliami per aukšti elgesio ar akademiniai lūkesčiai. Tokiais ir panašiais atvejais vaikas negali atlikti užduoties.

Autorė pabrėžia, jog situacijos, užduotys, kuriuose vaikas patiria sėkmę jį motyvuoja bandyti dar kartą bei stengtis. Ji iškelia klausimą skaitytojui: “Kiek galėtumėte pasiekti, jei savo energiją nukreiptumėte ne į tai, ko negalite padaryti, bet į tai, ką galite pabandyti, padaryti ar ko pasiekti?”.

Šį skyrių skaitydama atpažinau daug socialinio darbo dalykų, tokių kaip: leisti vaikui/klientui išbandyti, gebėti išklaudyti ir įsiklaudyti, tinkamos erdvės sukūrimas užduoties atlikimui ir leisti pabandyti įvykdyti užduotį jo/ jos sugalvotu būdu, nuolat teikiant pagalbą. Tai - nuolatinis mokymosi procesas tiek tėvams, tiek specialistams, dirbantiems su vaikais/klientais.

#### 4. Aš mažtau konkrečiai. Tai, kas man sakoma, priimu tiesiogiai.

Autorė atkreipia dėmesį, jog bendravimas su konkrečiai mažtančiu vaiku reikalauja savistabos. Taip pat: gebėjimo aiškiai įvardinti dalykus; konkrečiai paprašyti; nenaudoti perkeltinių prasmų; aiškiai pasakyti vaikui, ką jam daryti. Tam reikia įgūdžių ir įpratimo, gerai pagalvoti, ką mes norim pasakyti vaikui. Ji pateikia keletą pavyzdžių ką jam sakyti ir ko nesakyti.

KO NESAKYTI	KĄ SAKYTI
Prikašk liežuvį	Nekalbėk šitaip su manimi
Pakabink ten	Savo striukę pakabink ant pakabos, kuri yra už durų
Keliaukime	Dabar važiuojam namo
Tavo kambarys netvarkingas	Pasikabink drabužius į spintą
Kambaryje per garsu	Pritildyk televizoriaus garsą
Mes sekame jo pavyzdžiu	Mes juo žavimės; jis yra geras pavyzdys
Jonas buvo išspirtas iš klasės	Mokyta Joną išsiuntė pasikalbėti su mokyklos direktoriumi

#### 5. Išklauskite visus būdus, kuriais stengiuosi komunikuoti.

Šiame skyriuje E. Notbohm atkreipia dėmesį, jog vaiką reikia apsupti kalba, nors jis tuo metu ir negeba atsakyti. Pasakoti, ką veikiate, jei einate pasivaikščioti - įvardinti, ką matote, skaityti knygeles, dainuoti, pasakoti istorijas. Kiekvieną kartą, kai kalbate su vaiku,

žiūrėkite į jį ir atsakykite kiekvieną kartą, kai jis su jumis kalba, nepriklausomai nuo to, ar jį supratote, ar ne. Tokie paprasti, bet neprasti veiksmai vaiką skatina kalbėti, stengtis ir megzti dialogą.

Autorei šeimoje megzti dialogą padėjo 2 minučių taisyklė – paprašyti/ paskatinti vaiką papasakoti apie tai kas įvyko gamtos pažinimo pamokoje/ apie mėgstamą žaislą ar knygą/ augintinį. Nesvarbu apie ką, svarbu, jog pačiam vaikui būtų įdomu. Ir leisti 2 minutes pasakoti, duoti laiko susikaupti pasakojimui, pagalvoti, ką jis nori pasakyti ir išlaukite, momento kai jis bus pasiruošęs kalbėti. Tada tėvų eilė 2 minutes stebėti vaiką, klausyti jo ir atsakyti.

## **6. Vizualizuokite!**

Daugelis asmenų, turinčių autizmo spektro sutrikimą, mąsto vizualiai. Dėl šios priežasties bendravimui, dienotvarkei, užduotims galima naudotis įvairius vizualizacijos būdus. Šiame knygos skyriuje autorė dalinasi patirtimi, kokie būdai jai ir jos šeimai buvo veiksmingi.

Dienotvarkės mokykloje ir/ ar namie vizualizacija naudinga nes:

- Suteikia struktūros ir aiškumo, kas bus po kiekvienos užduoties/ įvykio. Taip vaikas gali susikaupti ties užduotimi, veiksmu, kurie vyksta šiuo metu ir neeikvoti energijos nerimui, kas bus vėliau.
- Suteikia saugumo jausmą, nes vaikas turi informaciją.
- Pirmiausia pateikiame nemalonią užduoties dalį, po kurios seka atpildas. Pavyzdžiui: pirmiausia atlikti 8 matematinės užduotis ir tada leisti 5 minutes žaisti kompiuteriu. Tokie susitarimai vaiką motyvuoja atlikti užduotis.
- Skatina vaiko savarankiškumą. Vaikas gali rinktis tarp užduočių, kai mato struktūrą.
- Vaikui pripratus prie iliustracijų/ vizualizacijas galima jas tobulinti (pvz. palikt klausimą, įtraukti staigmeną, mėgstamą veiklą). Tai padeda vaikui neprarasti susidomėjimo ir skatina mąstymą, lankstumą.
- Galima skatinti vaiko socialinius įgūdžius (pvz., įtraukti užduotį 5 minutes pasikalbėti su klasės draugu/ paskaityti knygą ar atsisveikinant pamojuoti 3 asmenims).

Iliustracijos, vizualizacijos padeda vaikui suvokti, ko iš jo tikimasi.

Autorė skatina ieškoti tinkamo vizualizacijos būdo kiekvienam vaikui. Pastebi, jog vieniems gali būti pieštinės iliustracijos, kitiems - nuotraukos, žodžiai ir pan. Taip pat pataria pradėdant sudaryti dienotvarkę, jos neperkrauti ir pradėti tik nuo 2 ar 3 užduočių.

## **7. Susitelkite į tai, ką aš galiu padaryti, o ne į tai, ko negaliu.**

Šiame skyriuje autorė daugiau kreipiasi į tėvus. Pateikia, kad nuo tėvų požiūrio priklauso vaiko gebėjimas prisitaikyti, išbandyti, mokytis ir tapti savarankišku suaugusiu asmeniu. Atpažįsta ir dalinasi savo ir savo sūnaus pasiekimais ir nesėkmėmis bei kitų šeimų istorijomis.

Taip pat autorė skatina tėvus ieškoti pagalbos ne tik vaikui, bet ir sau patiems, reflektuoti patirtis, pamąstyti, ar tikrai vaikas negali kažko atlikti dėl gebėjimų trūkumo ar dėl kitų priežasčių. Prašo tėvų prisiminti, jog kiekviena diena atneša naujos informacijos apie vaiką, jo mokymosi galimybes/ informacijos priėmimo būdą.

## **8. Padėkite man socialinėse situacijose.**

Šiame skyriuje autorė aptaria socialinių įgūdžių svarbą. Vaikui, turinčiam autizmo spektro sutrikimą, reikia nežmoniškų pastangų, daug bandymų, jog įgytų socialinių įgūdžių (pvz. pasisveikinti, atsisveikinti, palaikyti draugiškus/ darbinius santykius). Taip pat įvardija, jog didelius tikslus ir tai, ko norime išmokyti vaiką, reiktų skaidyti į mažesnius tikslus, įsivardinti prioritetus bei pagalvoti dėl kokių priežasčių vaikui naudinga įgyti socialinių įgūdžių. Nepamiršti kalbėtis su vaiku, aiškinti priežastis ir dėl kokių priežasčių elgiamės visuomenėje, taip kaip elgiamės. Mums savaime suprantamos socialinės situacijos, elgesys vaikui, turinčiam autizmo spektro sutrikimą, yra nesuvokiamas. Šio skyriaus gale autorė šmaikščiai pateikia “10 Dievo įsakymų”, kurie gali padėti tėvams ugdyti vaiko, turinčio autizmo spektro sutrikimą, socialinius įgūdžius.

Autorė pabrėžia, kad nėra stebuklingos piliulės, kuri išmokys vaiką socialinių įgūdžių. Tam reikia labai daug bandymų, praktikos “padaryti klaidų”. “Klaidų darymas” yra praktikos sinonimas. Ši mintis, paskatino mane mąstyti apie socialinį darbą ir santykį su klientu. Kaip dažnai siekdami padėti vaikui/ klientui leidžiame jiems daryti klaidas, atlikti užduotis jų būdu ir leisti bandyti daug kartų? Socialiniame darbe yra pagunda ir visos aplinkybės, kurios skatina galvotrūkčiais bėgti link galutinio tikslo. Tuomet pamirštame mažus žingsnelius, koks mažas, pasiekiamas tikslas po savaitės ar mėnesio. Šio skyriaus pavyzdžiai leido suvokti, jog socialinių įgūdžių galima mokytis visą gyvenimą ar mažiausiai 18 metų. Gebėjimas pastebėti pasiekimus (galbūt tuo metu atrodančius minimalius), leidžia pasiekti tikslą ir džiaugtis.

## **9. Identifikuokite, kas išprovokuoja mane/ iššaukia mano netinkamą elgesį.**

Ne kartą šioje knygoje buvo rašoma, jog kiekvienam vaiko elgesiui yra priežastis ir bet koks elgesys yra vaiko būdas komunikuoti. E. Notbohm pabrėžia, jog tėvų gebėjimas atpažinti dirgiklius, kurie skatina vaiko elgesio protrūkius yra pirmas žingsnis suteikiant pagalbą vaikui. Tik atpažinus dirgiklius, tėvai, aplinkiniai galės padėti vaikui mokytis susitvarkyti su dirgikliais.

Šiame skyriuje autorė išskiria 5 dirgiklių grupes:

- Pojūčių perkrova;
- Fiziniai/ psichologiniai dirgikliai:
  - o Alergijos ar maisto produktų netoleravimas;
  - o Miego sutrikimai;
  - o Virškinimo problemos;
  - o Netinkama mityba;
  - o Biocheminis disbalansas;
  - o Neiškakytą ligą ar sužeidimas;
- Emociniai dirgikliai;
- Frustracijos:
  - o Nusivylimas;
  - o Netinkamas elgesys;
  - o Neteisybės jausmas.
- Prasti suaugusiųjų pavyzdžiai.

## **10. Mylėkite mane besąlygiškai.**

Šiame skyriuje autorė dalinasi meilės ir tikėjimo galia vaiko vystymuisi, laimės jausmui. Tai paveikia ne tik patį vaiką, bet ir visus šeimos narius. Skatina nepamiršti savęs (tėvų) ir tikėti vaiku ir jo galimybėmis. Ji teigia, kad besąlygiškai mylėdami vaiką tokį, koks yra, galėsime pamatyti jo stipriąsias puses ir džiaugtis pasiekimais.

Skaitydama knygą taip pat atpažinau autorės siunčiamą žinutę: ieškokite individualių paslaugų, tinkamų specialistų ne tik vaikui, bet ir sau (tėvams). Gyvenimas ir ruošimas vaiko suaugusiam atsakingam gyvenimui nėra lengvas kelias, jis vingiuotas, akmenuotas, bet tikėjimas vaiku, stiprybių atpažinimas, meilė, palaikymas ir tęstinumas gali padaryti tą kelią pilną džiaugsmo ir nuotykių.