



Rekomendacijos Vilkijos darželio „Daigelis“ pedagogams dirbantiems su vaikais autistais

Pagal Jungtinės Karalystės „Autism Education Trust“ ir
„National Autistic Society“ medžiagą parengė
Londono kalbos ir gyvenimo įgūdžių mokyklos - darželio
„Leaping Toads Mano pirmųjų mokslų“
įkūrėja Simona Staputienė



Elgesio stebėjimo gairės autisto jautrumo pobūdžiui identifikuoti

Sistema	Padidėjusio (hyper) jautrumo elgesio pavyzdžiai	Sumažėjusio (hypo) jautrumo elgesio pavyzdžiai
Lytėjimas	<ul style="list-style-type: none"> • Prisilietimas gali būti skausmingas ir nemalonus, o kai kurie vaikai gali vengti bet kokio prisilietimo. Tai gali turėti didelį poveikį santykiams. • Toleruoja tik tam tikrų medžiagų drabužius. • Nemėgsta nieko turėti ant rankų ar kojų. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tvirtai laiko kitus, spaudžia apkabindami. • Turi aukštą skausmo slenkstį (skausmui / temperatūrai). • Galimas savęs žalojimas. • Mėgaujasi sunkiais daiktais ant jų. • Pirmenybę teikia aptemptiems drabužiams.
Rega	<ul style="list-style-type: none"> • Atsiranda iškraipytas matymas, objektai ir ryškios šviesos gali šokinėti aplinkui. • Vaizdų fragmentacija, per didelio skaičiaus vizualinių dirgiklių pasekmė. • Sutelkia dėmesį į tam tikras detales (smėlio grūdėlius). Į detales maloniau žiūrėti, nei į kažką kaip visumą. • Išsiblaško tam tikras apšvietimas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gali matyti tamsesnius dalykus, nepastebėti bruožų ir linijų. • Gali sutelkti dėmesį į periferinį regėjimą kaip centrinį rūkanotą regėjimą. • Ir atvirkščiai, kai kurie mato pagrindinius objektus padidintus, o fone esantys dalykai yra neryškūs. • Blogas atstumo/gylio suvokimas – gaudymo ir metimo problemos. • Mirguliavimas akyse.
Klausa	<ul style="list-style-type: none"> • Triukšmo lygis gali būti girdimas jautriau, padidintai, skambėti iškraipytai. • Nesugebėjimas ignoruoti tam tikrų garsų – sunkumai koncentruojantis. • Gali turėti žemesnį klausos slenkstį, todėl asmuo, ypač jautrus klausos dirgikliams, girdi pokalbius tolumoje. • Laiko pirštus ausyse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gali neatpažinti tam tikrų garsų. • Patinka būti perpildytose triukšmingose vietose. • Tranko duris ir daiktus. • Patys kelia triukšmą pvz. burzgia.
Skonis	<ul style="list-style-type: none"> • Kai kurie skoniai ir maisto produktai yra per stiprūs. • Tam tikros tekstūros sukelia diskomfortą, kai kurie vaikai valgo tik minkštą, purų maistą, pavyzdžiui, bulvių košę arba ledus. • Valgo tik neaštrų, švelnų, lengvą maistą. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirmenybę teikia stipriems skoniams – pavyzdžiui, labai aštriems maisto produktams. • Valgo viską, pvz. žolę, dirvožemį, kas papuola po ranka.
Uoslė	<ul style="list-style-type: none"> • Bjaurisi tam tikrais kvapais. • Kvapai gali sustiprėti ir būti per stiprūs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uosto daiktus. • Gali neturėti uoslės ir nepastebėti ekstremalių

	<ul style="list-style-type: none"> • Tualetų problemos. • Nepatinka asmenys pasikvėpinę išskirtiniais kvėpalais. 	<p>kvapų.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gali laižyti daiktus.
Kineestezinė (savęs, judėjimo ir kūno padėties pojūčio)	<ul style="list-style-type: none"> • Nemėgsta kitų artumo. • Sunku valdyti smulkią motoriką ir manipuliuoti mažais objektais. • Judina visu kūnu, kad pažiūrėtų į dominantį objektą. 	<ul style="list-style-type: none"> • Artumas – stovi per arti kitų, net ir nepažįstamų, nesuvokia asmeninės erdvės etiketo. • Nejaučia alkio/skausmo šalčio/ar, kad reikia į tualetą. • Judėdamas kambaryje nuolat atsitrenkia į baldus ar daiktus. • Atsitrenkia į žmones. • Prastas raumenų tonusas. • Gerai jaučiasi, kai jo kūnas yra „slegiamas“, „sveržtas“, pavyzdžiui, stipriai batų raišteliais suveržti batai. Arba gali su kitu žmogumi bendrauti tiesdamas į jį savo smakrą, bandydamas juo prisiliesti.
Vestibuliarinė	<ul style="list-style-type: none"> • Nemėgsta žaidimų aikštelės įrangos (sūpynės / čiuożyklos ir kt.) • Sunkumai atliekant veiklą, apimančią judėjimą (sportą). • Sunkumai greitai sustoti arba nutraukti veiklą jos eigoje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nori būti linguojamas, siūbuojamas, sukamas. • leško galimybių judėti/ nuolat juda/nerimsta.

Autizmo poreikių reguliavimo strategijos

Sistema	Padidėjęs (hyper) jautrumas	Sumažėjęs (hypo) jautrumas
Lytėjimas	<ul style="list-style-type: none"> • Įspėkite vaiką, jei ketinate jį liesti. • Atminkite, jog apkabinimas gali būti skausmingas, o ne guodžiantis. • Palaipsniui supažindinkite su skirtingoms tekstūromis. • Leiskite vaikui užbaigti veiklą (pvz. rankų plovimą) pačiam, kad jis galėtų reguliuoti savo jautrumą. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rekomenduokite tėvams rengti vaiką aptemptais apatiniais rūbais, pvz. triko. • Miego metu užklokite sunkia antklode. • Galima pabandyti naudoti miegmaišį. • Vykstant sėdimoms veikloms vaikui ant kelių padėkite smėlio maišelį.
Rega	<ul style="list-style-type: none"> • Sumažinkite fluorescencinį apšvietimą. • Lauke bandykite vaiką pratinti vaikščioti su akiniais nuo saulės. • Sukurkite individualiai šiam vaikui dedikuotą darbo vietą, nedidelę laikinai aptveriamą erdvę. • Naudokite užtemdančias žaliuzes ar kitą aklina lango dangą. 	<ul style="list-style-type: none"> • Naudokite priemones stimuliuojančias regėjimą, pavyzdžiui, šviesos lazdeles.
Klausa	<ul style="list-style-type: none"> • Uždarykite langus ir duris, kad sumažintumėte išorinius garsus. • Paruoškite vaiką triukšmingoms vietoms. • Naudokite ausų kištukus ar ausines. • Walkman/iPod. 	<ul style="list-style-type: none"> • Klausos integravimo terapija (parengsiu detaliau). • Muzikos terapija. • Walkman/iPod. • Naudokite vaizdines nuorodas verbaliai informacijai dubliuoti/užtvirtinti.
Skonis	<ul style="list-style-type: none"> • Suteikite galimybę paragauti daug įvairių dalykų, padedančių vystyti pojūčiams. • Skatinkite vaiką „išsiplauti“ burną su vandeniu tarp kasnių. • Rekomenduojamos maisto tyrės. • Norėdami sumažinti burnos jautrumą, naudokite ledukus. • Skatinkite labai mažus porcijų kąsnius. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suteikite galimybę paragauti daug įvairių dalykų, padedančių vystyti pojūčiams. • Skatinkite burnos stimuliaciją visą dieną, rekomenduojami traškūs maisto produktai. • Pojūčiams stimuliuoti naudokite vibruojančius žaislus.
Uoslė	<ul style="list-style-type: none"> • Naudokite bekvapius ploviklius ar šampūnus. • Susilaikykite nuo kvėpalų. 	<ul style="list-style-type: none"> • Naudokite stipriai kvėpiančius daiktus kaip apdovanojimą. • Norėdami atitraukti dėmesį, naudokite stipriai kvėpiančius

	<ul style="list-style-type: none"> • Stenkitės, kad aplinkoje būtų kuo mažiau kvapų. 	<p>daiktus (pvz. kvepiančią lipdymo tešlą), netinkami per stiprūs, erzinantys kvapai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sukurkite kvapų knygą – derinkite paveikslėlius su kvapiąja vata, pavyzdžiui, citrina, kava ir kt.
Kineestezinė (savęs, judėjimo ir kūno padėties pojūčio)	<ul style="list-style-type: none"> • Siūlų varstymo veiklos. • Batų raištelių varstymo lentos. • Leiskite vaikui atsistoti eilės gale, kai rikiuojasi. • Leiskite vaikui sėdėti ant kėdės, o ne kilimo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Statykite baldus arčiau sienų, kad būtų lengviau judėti. • Ant grindų spalvotomis lipniomis juostomis išklijuokite, apibrėžkite skirtingų vaikų/zonų ribas. • Naudokite ištiestos rankos atskumo taisyklę (turite būti bent rankos atstumu nuo ko nors, kai kalbate su jais).
Vestibuliarinė	<ul style="list-style-type: none"> • Sudalinkite veiklą į mažus žingsnelius. • Naudokite vaizdines užuominas finišo linijoms ar judėjimo sustojimams. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skatinkite veiklą, kuri treniruoja vestibuliarinę sistemą – įvairios sūpynės, žiedinė sankryža, supamasis arklys, šokiai, laipiojimas ant kelmų ir pan.

Driginimą mažinanti aplinka

Grupė:	Data:
<u>Bendra tvarka</u>	<u>Paruoštus pažymėti „V“</u>
Ar vaikų stalai tušti ir švarūs?	
Ar spintelių durys uždarytos?	
Ar langai uždengti, kai į patalpą šviečia saulė?	
Ar priemonių spintelės, talpos sužymėtos?	
Ar grupės resursai tvarkingai sudėti į spinteles/uždengiamas dėžes?	
<u>Grupės patalpos išplanavimas</u>	
Ar aiški ir neperkrauta grupės veiklų vieta?	
Ar yra aiški valgymo vieta arba, ar sukurtas aiškus vaikams planas, kaip/kada darbo vieta pertvarkoma į valgymo vietą?	
Ar vaikų veiklų priemonės tvarkingos, sužymėtos ir lengvai pasiekiamos veiklos metu?	
Ar priemonės ir baldai saugūs, tvarkingi?	
<u>Kompiuteris ar kitos medijos</u>	
Ar laidai paslėpti?	
Ar naudojamas STOP/NELIESTI (su paveikslėliu) ženklas, kai medijos nenaudojamos?	
Ar kompiuterio/medijų vieta tvarkinga/neapkrauta blaškančiais daiktais?	
<u>Garsas</u>	
Ar uždaryti grupės langai, kai iš lauko sklinda garsai, pavyzdžiui, žaidžia kita darželinukų grupė?	
Ar kėdžių ir stalų kojos turi protektorius (veltininius ar guminius) mažinančius garsą juos stumdant?	
<u>Personalas</u>	
Tamsesnių tonų rami apranga. Šviesių spalvų ir ryškių raštų rūbai gali trikdyti dėmesį.	
Ar dėvimi papuošalai smulkūs, minimalūs?	
Vengti kvėpalų ar kvapą skleidžiančios kosmetikos, plaukų priežiūros priemonių.	
Ar personalas vieningai naudoja supratimą skatinančius simbolius, korteles?	
Ar personalas naudoja minimalią, aiškią kalbą bendraujant su autistu vaiku ir tik palaipsniui ją turtina?	
Ar personalas vaikams girdint neaptarinėja grupės problemų?	
Tobulinimo tikslai, planas ir atsakomybės mėnesio laikotarpiui:	

Tikslai

Planas ir kas už ką atsakingas

Tikslas pasiektas _____ (data)

Komentarai _____

Darbo grupės vardai ir pavardės

Sunkaus elgesio vadovas

Autistai dažnai turi elgesio problemų. Toks elgesys visuomenėje suprantamas, kaip fiziškai agresyvus, pavyzdžiui, pliaukštelėjimas, kandimas, spjaudymas ar plaukų tempimas. Šis ir panašus elgesys daro neigiamą poveikį pačiam asmeniui, jo šeimai, aplink esantiems žmonėms.

Žemiau rasite keletą strategijų ir rekomendacijų, kaip pagelbėti autistams.

Kas sukelia elgesio problemas?

Elgesys turi savo funkciją ir tam gali būti daug priežasčių. Jos gali apimti informacijos apdorojimo sunkumus, nestruktūrizuotą laiką, jutiminius skirtumus, rutinos pasikeitimus, perėjimas iš vienos veiklos į kitą arba fizinės priežastys, pavyzdžiui, bloga savijauta, nuovargis ar alkis. Neatpažįstant ir neeliminuojuant šių priežasčių autistui, prasideda bendravimo sunkumai. Vaikas pradeda jausti nerimą, pyktį ir nusivylimą, o galiausiai pratrūksta ir pradeda netinkamai elgtis.

Siūlomos strategijos

Rašykite elgesio dienoraštį

Rašydami elgesio dienoraštį galime išsiaiškinti, atsekti elgesio priežastis. Dienoraštyje reikia žymėti, kas vyksta prieš, per ir po elgesio. Svarbu pasižymėti ir aplinkos detales: kas ten buvo, bet kokius pasikeitimus aplinkoje ir tai, kaip vaikas jautėsi. Dienoraštis gali būti pildomas porą savaitių ar ilgiau, jei reikia.

Patikrinkite medicininės ir odontologines priežastis

Nerimą keliantį elgesį, pavyzdžiui, kandžiojimąsi, gali sukelti burnos, dantų ar žandikaulio problemos, skausmas. Spjaudymas gali būti susijęs su rijimo sutrikimu arba per didelio seilių kiekio susidarymu burnoje.

Rekomenduokite tėvams apsilankyti pas savo šeimos gydytoją arba odontologą patikrinti medicininės priežastis, galbūt tik jos yra elgesio priežastis.

Tavo reakcija

Greitai, bet ramiai ir nuosekliai reaguokite, pvz., jei vaikas spjaudosi, nedelsdami nuvalykite seiles. Apribokite žodinius komentarus, veido išraiškas ir kitokią emocinę išraišką, nes ji dažniausiai sustiprina autisto elgesį. Stenkitės kalbėti ramiai ir aiškiai, neutraliu balso tonu.

Taip nuosekliai vienodai į vaiko elgesį turi reaguoti visa su juo dirbanti komanda.

Bendravimas

Kalbėkite aiškiai ir tiksliai naudodami trumpus sakinius. Kai kalbate trumpais, aiškiais sakiniais, autistukas nesijaučia perkrautas informacija, gali apdoroti ją mintyse ir suprasti, ką sakote.

Galite naudoti socialines istorijas, kad paaiškintumėte, kodėl nedera kąsti/spjauti/mušti ir apibūdinti alternatyvas.

Padėkite vaikui pranešti jums apie savo norus, poreikius ir fizinį skausmą arba diskomfortą naudojant vaizdines korteles. Galima naudoti komunikacijos lentas, žaislus nurodyti, kaip jie jaučiasi. Tai gali būti lenta arba „velcro“ lentasu pagrindiniais emocijų žodžiais ar emocijų veidais. Kiekvieną kartą, kai pastebite, jog autistas jaučiasi nelaimingas, paskatinkite juos naudoti šią bendravimo formą vietoj netinkamo elgesio.

Apdovanokite už tinkamą elgesį

Apdovanojimų ir motyvatorių naudojimas gali padėti paskatinti tam tikrą elgesį. Netgi jei elgesys ar užduotis yra labai trumpi, jei po jo seka daug pagyrimų ir atlygis, vaikas supras, kad elgesys yra priimtinas.

Apdovanojimas gali būti žodinis pagyrimas, dėmesys, pageidaujama veikla, žaislai, lipdukai ar kartais nedidelis mėgstamo maisto ar gėrimų kiekis.

Aiškiai įvardinkite elgesį, už kurį apdovanojate, pvz.: „Džeina, puikiai lauki!“. Girkite, skatinkite iš karto po tinkamo elgesio.

Kai kurie autistai nemėgsta socialinio dėmesio. Tokiomis aplinkybėmis žodinis pagyrimas gali sukelti nerimą ir iš tikrųjų sustabdyti asmenį įsitraukti į norimą veiklą ar elgesį ateityje.

Nukreipkite elgesį

Pasakykite asmeniui, ką jis turi daryti, o ne barkite už jo elgesį, pvz., „Deividai, rankas žemyn“. Naudokite vaizdinius ženklus, pvz., paveikslėlių simbolius, kad vizualizotumėte instrukcijas. Peradresuokite į kitą veiklą, priešingą destruktiviam elgesiui (pvz., į veiklą, kuriaireikia abiejų rankų, arba dirginami skonio receptoriai, pavyzdžiui, čiulpti saldumyną) ir pagirti, skatinti iš karto, kai tik atliekamas tinkamas elgesys, pvz., „Deividai, puikiai žaisi su traukiniu“.

Pašalinkite fizinį ir jutiminį diskomfortą

Palengvinkite fizinį diskomfortą, pvz., nuskausminamaisiais vaistais, jei jų vartojimo tvarka nustatyta gydytojo, dokumentuota ir leistina darželyje, pasirašyti sutikimai su tėvais. Pašalinkite nemalonius pojūčius, pvz., naudokite ausų apsaugas (ausines), kad apsaugotumėte nuo triukšmo, naudokite akinius nuo saulės, kad sumažintumėte šviesą ir sumažinkite stiprius kvapus, pakeičiant juos kvapais, kurie patinka vaikui.

Pasiruoškite pokyčiams

Paruoškite vaiką bet kokiems rutinos pokyčiams arba susitikimui su naujais žmonėmis. Naudokite vaizdines korteles, naujų žmonių ir vietų nuotraukas, supažindinkite su naujovėmis mažais etapais.

Pasitelkite sensorines alternatyvias veiklas

Raskite alternatyvią veiklą arba pateikite maišelį alternatyvių objektų, kurie suteikia panašų jutiminį patyrimą į tą, kurį suteikia elgesys, ir naudokite juos dienotvarkėje.

Vaikui, kuris kanda, galite duoti kramtomųjų tūbelių, morką, žalių makaronų. Tam, kuris žnybia, galite parūpinti tešlos lipdymui. Asmenį, kuris stumdomi ar mušasi, kvieskite kartu ploti dainos rimą ar mušti būgną. Tampančiam plaukus, susirišti ilgus plaukus /prašyti grupės tėvų neleisti kitų vaikų palaidais plaukais į darželį ir surasti kažką, kas atkartotų tempimo pojūtį, pvz., virvės traukimas, lipimas virve, tempimo pratimai poroje.

Galimybės atsipalaiduoti

Sukurkite galimybes atsipalaiduoti. Tai galite padaryti, pavyzdžiui, skatindami vaiką žiūrėti į burbulines ar lavos lempas, užuosti eterinius aliejus, klausytis muzikos ar sūpuotis sūpynėse.

Nerimą keliantį elgesį dažnai gali išsklaidyti veikla, kuri išlaisvina energiją arba užgniaužtą pyktį ar nerimą. Tai gali būti sėdmaišio smūgiavimas, šokinėjimas ant batuto ar bėgiojimas po sodą.

Kai konkretus žmogus iššaukia netinkamą elgesį

Jei atrodo, kad konkretus šeimos narys ar darbuotojas iššaukia sudėtingą elgesį, stenkitės išsiaiškinti priežastį. Gali būti, kad erzina kvėpalų kvapas arba kad tas asmuo yra susijęs su varginančia veikla. Galbūt vaikas nusiminęs, kai darbuotojas ar šeimos narys skiria laiko kitiems vaikams. Jei taip, suplanuokite tam tikrą laiką praleisti kartu ir parodykite tai vaizdiniame tvarkaraštyje. Reikia labai griežtai laikytis ribų, kada tai įvyks ir kiek laiko truks. Pravartu turėti smėlio laikrodį, kad vaikas žinotų, jog laikas baigėsi, kai smėlis išbyra.

Kai kuriais atvejais vaiko ir personalo darbuotojo charakteriai gali nesutikti. Tuo atveju reikia apgalvoti ar šis darbuotojas gali dirbti su kuriuo nors kitu vaiku ir pakeisti darbuotojus vietomis.

Specialistų pagalba

Jei vaiko elgesys kelia didelę riziką pačiam vaikui ar aplinkinams, su tėvais ieškokite specialisto (šeimos gydytojo, vaikų neurologo, psichologo, psichatro, raidos specialisto), kuris sukurtų konkrečią programą, kaip tvarkyti vaiko elgesį.