

Autisms: ceļvedis vecākiem un aprūpētājiem pēc diagnozes uzstādīšanas

Saturs

Priekšvārds	2
Ziņojums no dažiem no mūsu vecākiem	3
Pateicības	4
Ievads	8
Kas ir autiskā spektra traucējumi (AST)?	9
Samierināšanās ar AST diagnozi	11
AST raksturīgās iezīmes	19
Sociālā izpratne un sociālā uzvedība	20
Sociālā komunikācija	21
Domāšanas rigiditāte un sociālās iztēles grūtības	22
Trauksme	27
Atkārtota uzvedība/Pašstimulācija	30
Īpašās intereses / Obsesīvi kompulsīvi traucējumi	33
Sensorās uztveres traucējumi	37
AST un citi traucējumi	41
Komunikācija	43
Atbalsts Jūsu bērnam ar atšķirīgu uzvedību	49
Ieteikumi biežākajām problēmām	61
Uzturs	65
Miegs	66
Tualetes lietošana	68
Rotaļas	70
Ķermeņa izpratne (uzvedība un robežas)	73
Kā ar ģimeni, draugiem un pašu bērnu?	77
Brāļi un māšas	78
Tālākie radi un draugi	81
Kad pateikt savam bērnam, ka viņam ir AST?	83
Pakalpojumi un atbalsts	87
Terapijas / Intervences	88
Izglītība	99
Pabalsti	105
Noderīgi kontakti	107
Atsauces	118
Glosārijs	120

Ievads

Ja Jūs nesen uzzinājāt, ka Jūsu bērnam ir autiskā spektra traucējumi (AST), tad šis ceļvedis ir domāts Jums. Tas ir izstrādāts ar autisku bērnu vecāku palīdzību, lai:

- palīdzētu Jums saprast, kas ir autisms
- radītu priekšstatu par to, ko Jūs un pārējie varat darīt, lai palīdzētu Jūsu bērnam
- pastāstītu Jums par atbalstu, kas ir pieejams
- atbildētu uz jautājumiem, kas rodas daudziem vecākiem šajā laikā.

Jūs varat negribēt lasīt to uzreiz pilnībā – iespējams, ka Jums liksies noderīgāk pievērsties dažādām sadaļām laika gaitā.

Šajā bukletā termini autisms, autiskā spektra traucējumi un saīsinājums AST tiek izmantoti, lai aptvertu virkni attīstības traucējumu un terminu, tostarp Kanera sindromu, autiskā spektra stāvokļus (ASS) un Aspergera sindromu. Atsevišķās vietās mēs runāsim tieši par Aspergera sindromu.

Būt vecākam/aprūpētājam vai ģimenes loceklim var būt gan liela prieka, gan liela stresa avots. Tikt galā ar ikdienas ģimenes dzīves kāpumiem un kritumiem un pasauli ap mums ir pietiekami grūti, bet darīt to autiska bērna vecāka lomā dažkārt var šķist gandrīz neiespējami.

Mēs ceram, ka šis dokuments sniegs Jums noderīgu informāciju un norādīs, kā un kur Jūs varat meklēt papildu informāciju un palīdzību.

Šis buklets ir rakstīts vecākiem / aprūpētājiem un ar viņu palīdzību. Mēs vēlējamies, lai šis buklets uzsvērtu, ka Jūs esat svarīga persona Jūsu bērna dzīvē un bieži pavadāt vairāk laika ar bērnu, nekā jebkurš cits, un tāpēc mēs ceram, ka šeit iekļautā informācija varēs Jums palīdzēt. Esam izveidojuši sadaļas ar dažiem norādījumiem un padomiem, lai palīdzētu Jums veicināt Jūsu bērnam pilnībā izmantot viņa potenciālu. Jūsu dzīve tiešām var šķist un būt ļoti atšķirīga pēc bērna diagnozes, bet atšķirīga nenozīmē "sliktu" vai "nepareizu", tas tikai nozīmē atšķirīgu.

Visu to labāko vēlot ...

Kas ir autiskā spektra traucējumi (AST)?

Autiskā spektra traucējumi (AST) ir attīstības traucējumi, kas ietekmē to, kā cilvēks sazinās un attiecina sevi pret citiem cilvēkiem un apkārtējo pasauli. Veidi, kādos šie traucējumi ietekmē cilvēku, atšķiras individuāli, ir atkarīgi no vecuma un intelektuālās funkcijas.

Bērni ar AST ir ietekmēti dažādos veidos un ļoti dažādās pakāpēs. Tādēļ to sauc par "autisko spektru". Autisms var ietekmēt bērnus ar jebkādam intelektuālām spējām, no tiem, kam ir izteiktas mācīšanās grūtības, līdz tiem, kam ir vidējs un augsts intelekts. Tātad, ja Jums ir AST, tas ne vienmēr nozīmē, ka Jums ir mācīšanās grūtības. Nopietnāk skartiem bērniem spektra vienā galā ir mācīšanās grūtības un viņiem ir nepieciešams augsta līmeņa atbalsts. Otrā spektra galā daži cilvēki ar Aspergera sindromu jeb "augsti funkcionējošu autismu" ir ļoti akadēmiski inteligenti. Viņi var kļūt veiksmīgi izvēlētajā jomā, tomēr viņiem joprojām ir ievērojamas sociālās un komunikācijas grūtības.

"Ir tāds iespajds, it kā Jūsu bērna smadzenes būtu uzbūvētas savādāk nekā parasti. Tas nemainās, bet tas, kādos veidos tas izpaužas, un tas, cik lielā mērā tas izpaužas, mainās gan." — Agrīns atbalsts

"Pie vainas nav kaut kas, ko Jūs esat izdarījis. Bērns nekļūst par autistu. Tas viņos jau ir. Viņi neiemācās būt par autistiem." — Agrīns atbalsts

Kādas ir autiskā spektra traucējumu pazīmes un raksturīgās īpašības?

Bērniem ar AST ir nozīmīgas grūtības attiecināt sevi pret citiem cilvēkiem jēgpilnā veidā. AST bērniem ļoti bieži ir dziļi sensorie traucējumi. Kopā ar traucējumu triādi tas nozīmē, ka bērni ar autismu uztver pasauli ļoti atšķirīgi. "Traucējumu triāde" jeb "trīs traucējumi" ir problēmas ar:

- sociālo mijiedarbību - grūtības izprast sociālos "noteikumus", uzvedību un attiecības, piemēram, bērni izskatās vienaldzīgi pret citiem cilvēkiem vai nesaprot, kā sagaidīt savu kārtu
- sociālo komunikāciju - grūtības ar verbālo un neverbālo komunikāciju, piemēram, pilnībā neizprot bieži sastopamo žestu, sejas izteiksmju vai balsu toņu nozīmi

- domāšanas rigiditāte un sociālās iztēles grūtības – grūtības veidot starppersonu spēles un pielietot iztēli, piemēram, ir ierobežots iztēles aktivitāšu klāsts, iespējams, aktivitātes ir kopētas un tad stingri atkārtotas.

Parasti visiem bērniem ar autismu diagnozi ir grūtības visās trijās no šīm jomām. Tomēr veidi, kādos tas izpaužas, ļoti ievērojami atšķiras. Tas var radīt autiskiem bērniem stipru satraukumu. Šajā ceļvedī mēs centīsimies palīdzēt Jums sīkāk saprast autiskā spektra traucējumu raksturīgās īpašības.

Samierināšanās ar autisma vai saistīta stāvokļa diagnozi

Vispirms, ir divas svarīgas lietas, par kurām jāatceras:

1. Tā nav Jūsu vaina

Tam, ka Jūsu bērnam ir AST, nav nekāda sakara ar to, kā Jūs par viņu rūpējaties. Autisma cēloņi vēl nav zināmi, bet mēs noteikti zinām, ka autismu neizraisa audzināšana. Mazu bērnu ar AST vecāki ir tādi paši kā visi pārējie. Autisms skar bērnus no dažām ģimenēm, visās valstīs un kultūrās.

2. Jūs neesat viens

Saskaņā ar Velsas valdības Stratēģisko rīcības plānu autisma jautājumos (2008), Velsā ir 60 cilvēki ar AST uz 10 000 iedzīvotājiem. Daudzi citi vecāki iet cauri tai pašai pieredzei, kurai Jūs šobrīd, un vēl daudzi ir tālāk uz šī ceļa. Jaunākie pētījumi liecina, ka vienam no katriem simts bērniem ir autisms.

Diagnozes uzstādīšanas process var atšķirties no viena bērna uz otru. Dažiem tas var būt samērā vienkāršs process, bet citiem var aizņemt mēnešus vai pat gadus.

Dažiem vecākiem diagnozes uzzināšana ir šoks, jo viņi, iespējams, nav apzinājušies, ka bērnam ir AST. Citi var just atvieglojumu, jau ilgāku laiku zinot, ka viņu bērns ir kaut kādā veidā savādāks.

“[Diagnozes uzstādīšana] nozīmēja, ka es varēju sākt dzīvot un gūt no dzīves labāko savam dēlam.” — [Vecāks]

“... mums beidzot bija trūkstošais puzles gabaliņš. Tas palīdzēja, jo tagad varējām izskaidrot tipisko autisko uzvedību un iemācīties, kā risināt veidojošās situācijas” — [Brālis]

Nav pareizas vai nepareizas reakcijas uz Jūsu bērna AST diagnozi. Vecāki izjūt dažādas emocijas, un tās bieži var mainīties no dienas uz dienu. Ir pilnīgi normāli pieredzēt tādas jūtas kā:

Skumjas	Vainas apziņa
Dusmas	Vilšanās
Atvieglojums	Bailes
Noliegšana	Sēras

Dažas ģimenes iziet cauri procesam, kas sākas ar šoku un nespēju neko darīt, un pēc tam cauri dusmām sasniedz sava veida pieņemšanu. Dažādiem ģimenes locekļiem šis process, visticamāk, aizņems atšķirīgu laiku. Bet autisku bērnu vecāki uzsver, ka tas patiešām palīdz - sasniegt punktu, kurā Jūs varat sākt pieņemt esošo situāciju.

Ģimenes ietvaros citiem cilvēkiem arī būs jāsamierinās ar diagnozi, un tas var aizņemt zināmu laiku, vieniem ilgāk nekā citiem. Grūtības var rasties tad, kad cilvēki neizjūt tās pašas sajūtas vai arī neizjūt tās vienā un tajā pašā laikā. Ir svarīgi saprast, ka cilvēki nejutīsies vienādi un būt saprotošiem attiecībā uz to. Saruna par problēmām bieži var palīdzēt ģimenei saprasties, bet parasti tā ir lietderīga tad, kad visi iesaistītie jūtas tai gatavi.

“...mana mamma ir iesaistījusies un nodibinājusi atbalsta grupu autisku bērnu vecākiem. Līdz ar to man ir paveicies ar iespēju vairākas reizes piedalīties grupu sanāksmēs un dažādos semināros, kas ir snieguši daudz palīdzības, padomu un informācijas par to, kā autiski cilvēki domā un funkcionē.” — [Māsa]

“Ja iespējams, atrodiet vecāku atbalsta grupu, lai Jums būtu atbalsts un Jūs nejūtos vieni ar šo problēmu.” — [Vecāks]

Ģimenē, kurā ir bērns ar AST, bērna vajadzības un uzvedība var radīt lielu stresu. Tas tā būs bijis, visticamāk, jau ilgu laiku pirms diagnozes uzstādīšanas. Tas var radīt spriedzi atsevišķiem cilvēkiem un arī spriedzi attiecībās ģimenē. Var rasties domstarpības par veidu, kā tikt galā ar bērna uzvedību, vai to, ko iesākt tālāk.

Tomēr ir svarīgi atcerēties, ka Jūsu bērns joprojām ir tas pats bērns, kāds viņš bija pirms diagnozes, viņš nav mainījies. Vienīgās izmaiņas ir tādas, ka tagad, kad viņam ir diagnoze, Jūs varat labāk izprast savu bērnu un viņa vajadzības.

Daži galvenie padomi pēc diagnozes:

- ◆ Kad jūtaties gatavs/-a, apsveriet iespēju sazināties / pievienoties atbalsta grupai
- ◆ Runājiet ar kādu, kam Jūs uzticaties un ar ko jūtaties droši, par savām jūtām
- ◆ Neaizmirstiet, ka arī attālākai ģimenei var būt nepieciešama palīdzība/atbalsts
- ◆ Atcerieties, ka esat ļoti svarīgs cilvēks Jūsu bērna dzīvē, un Jums arī ir vajadzības!
- ◆ Pierakstiet visus jautājumus, kuri Jums rodas, lai tos varētu paņemt līdzi uz nākamajām tikšanās reizēm - šīs sadaļas beigās ir piezīmju lapa, kuru varat izmantot šim nolūkam
- ◆ Uzziniet par autismu - šajā bukletā ir rekomendētas dažas grāmatas, DVD un tīmekļa vietnes
- ◆ Vienkārši atcerieties, ka neesat viens/-a

Laipni lūdzam Holandē!

Autors: Emily Perl Kingsley

Mani bieži lūdz raksturot pieredzi, audzinot bērnu ar invaliditāti – lai mēģinātu palīdzēt cilvēkiem, kuriem nav bijis šīs unikālās pieredzes, to izprast, iedomāties, kā tas būtu. Tas ir šādi ...

Kad jūs gaidāt mazuli, tas ir kā plānot pasakainu brīvdienu ceļojumu – uz Itāliju. Jūs iegādājaties daudz ceļvežu un veidojat savus brīnišķīgos plānus. Kolizejs, Mikelandželo Dāvids, gondolas Venēcijā. Jūs pat iemācāties dažas noderīgas frāzes itāļu valodā. Tas viss ir ļoti aizraujoši.

Pēc mēnešiem nepacietīgas gaidīšanas beidzot pienāk tā diena. Jūs sapakojat somas un dodaties prom. Pēc dažām stundām lidmašīna nolaižas. Stjuarte pienāk un saka: "Laipni aicināti Holandē".

"Holande?!" Jūs sakāt: "Ko Jūs ar to domājat, Holande?" Es pieteicos Itālijai! Man jābūt Itālijā. Visu savu dzīvi esmu sapņojusi par došanos uz Itāliju.

Taču lidojuma plānā ir notikušas izmaiņas. Lidmašīna ir nolaidusies Holandē un tur Jums arī jāpaliek.

Svarīgi ir tas, ka viņi nav Jūs aizveduši uz kādu briesmīgu, pretīgu un netīru vietu, kas ir pilna ar infekcijām, badu un slimībām. Tā ir vienkārši cita vieta.

Un Jums ir jāiet un jāiegādājas jauns ceļvedis. Un Jums ir jāiemācās pilnīgi jauna valoda. Un Jūs satiksiet jaunus cilvēkus, kurus citādi nekad nebūtu satikusi.

Tā vienkārši ir cita vieta. Tā ir lēnāka nekā Itālija, mazāk spoža nekā Itālija. Bet pēc kāda tur pavadītā laika Jūs atvelkat elpu, paskatāties apkārt un sākat ievērot, ka Holandē ir vējdzirnavas, Holandē ir tulpes, Holandē pat ir Rembrants.

Bet visi, ko Jūs pazīstat, ir aizņemti ar ceļošanu uz un no Itālijas, un viņi visi lielās ar to, cik brīnišķīgu laiku tur ir pavadījuši. Un visu atlikušo dzīvi Jūs teiksiet: "Jā, tur man vajadzēja doties. To es biju plānojusi."

Šīs sāpes nekad, nekad nepāries, jo šī sapņa zaudējums ir tiešām ievērojams zaudējums.

Bet, ja Jūs pavadāt dzīvi, sērojot par to, ka netikāt uz Itāliju, Jūs nekad nevarēsiet būt brīvi baudīt tās ļoti īpašās, ļoti jaukās lietas, kas ir Holandē.

Autisms: [ceļvedis vecākiem un aprūpētājiem pēc diagnozes uzstādīšanas](#)

Svinot Holandi - esmu mājās!

Autors: Cathy Anthony

Esmu Holandē jau vairāk nekā desmit gadus. Tā ir kļuvusi par manām mājām. Man ir bijis laiks atvilkt elpu, apmesties un pielāgoties, pieņemt kaut ko citu, nekā biju plānojusi.

Es atskatos uz tiem pagātnes gadiem, kad pirmo reizi nonācu Holandē. Es skaidri atceros savu šoku, savas bailes, savas dusmas - sāpes un nenoteiktību. Tajos pirmajos gados es mēģināju atgriezties Itālijā, kā bija plānots, bet Holande bija vieta, kur man bija jāpaliek. Šodien es varu pateikt, cik tālu es esmu tikusi šajā neparedzētajā ceļojumā. Es esmu iemācījusies tik daudz vairāk. Bet arī tas prasīja laiku.

Es smagi strādāju. Es nopirku jaunus ceļvežus. Es iemācījos jaunu valodu, un es lēnām atradu savu ceļu šajā jaunajā zemē. Es satiku citus, kuru plāni bija mainījušies tāpat kā manējais, un ar kuriem varēju dalīt šo pieredzi. Mēs atbalstījām viens otru, un daži ir kļuvuši par ļoti īpašiem draugiem.

Daži no šiem ceļotājiem atradās Holandē ilgāk nekā es, un bija pieredzējuši gidi, kas palīdzēja man iet šo ceļu. Daudzi iedrošināja mani. Daudzi ir mani mācījuši atvērt acis tiem brīnumiem un dāvanām, kas ir šajā jaunajā zemē. Es atklāju sabiedrību, kas rūpējas. Holandē nemaz nebija tik slikti.

Es domāju, ka Holandē jau ir pieraduši pie ceļotājiem, kas apmaldījušies, kā toreiz biju es, un tādēļ tā ir kļuvusi par viesmīlības zemi, kur laipni aicina, palīdz un atbalsta tādas jaunpienācējus kā es. Gadu gaitā esmu domājusi, kāda būtu bijusi dzīve, ja es būtu nonākusi Itālijā kā plānots. Vai dzīve būtu vieglāka? Vai tā būtu tikpat atalgojoša? Vai es iemācītos tās svarīgās mācības, kuras esmu guvusi tagad?

Protams, šis ceļojums bija grūtāks, un reizēm es piesitu kājas pie zemes un raudāju aiz vilšanās un protesta (un joprojām dažreiz to daru). Un jā, Holande ir lēnāka par Itāliju un mazāk spoža nekā Itālija, bet arī tā ir negaidīta dāvana. Esmu iemācījusies arī savā veidā palēnināties un pievērst vairāk uzmanības lietām, ar jaunu atzinību vērojot Holandes izcilo skaistumu ar tās tulpēm, vējdzirnavām un Rembrantiem.

Es iemīlēju Holandi un saucu to par mājām.

Es esmu kļuvusi par pasaules ceļotāju un atklāju, ka nav svarīgi, kur Jūs nonākat. Svarīgāk ir tas, ko jūs iegūstat no sava ceļojuma un kā Jūs redzat un baudāt ļoti īpašās, ļoti jaukās lietas, ko Holande, vai jebkura zeme, var piedāvāt.

Jā, vairāk nekā pirms desmit gadiem es nonācu neplānotā vietā. Tomēr es esmu pateicīga, jo šis galamērķis ir sniedzis man vairāk nekā es varēju iedomāties!

AST raksturīgās iezīmes

Šī sadaļa mēģinās sīkāk izskaidrot autismam raksturīgās iezīmes:

- Sociālā izpratne un sociālā uzvedība
- Sociālā komunikācija
- Domāšanas rigiditāte
- Trauksme
- Atkārtota uzvedība / pašstimulēšana
- Īpašās intereses/OKT
- Sensorās uztveres traucējumi

Kā mēs iepriekš minējām šajā bukletā, bērni ar AST ir ietekmēti dažādos veidos un ļoti dažādās pakāpēs, tāpēc to sauc par spektru. Ir svarīgi atcerēties, ka autisma spektrs ir plašs un tādēļ dažādiem indivīdiem ar AST var izpausties visas vai tikai dažas no tālākajās sadaļās aprakstītajām iezīmēm.

Sociālā izpratne un sociālā uzvedība

Kad viņi piedzimst, lielākā daļa zīdaiņu šķiet gatavi kļūt sabiedriski un attīstīt komunikācijas prasmes. Mazi bērni intuitīvi zina, ka citi cilvēki ir svarīgi, lai pie viņiem vērstos pēc komforta, dalītos priekā brīžos, meklētu norādījumus un mācītos no viņiem. Bērniem ar AST tas ir ļoti grūti. Var likties, ka viņi ir mazāk ieinteresēti cilvēkos. Viņiem ir grūtības redzēt lietas no cita cilvēka skatu punkta. Viņi bieži vien izskatās ieslodzīti savā pasaulē. Dažiem var patikt būt sabiedriskiem un saņemt pieskārienus, bet viņi var nesaprast, kā tieši to darīt. Mazs bērns ar AST nesaprot cilvēkus un var uzskatīt viņus par biedējoši neparedzamiem. Viņi var:

- vieglāk attiecināt sevi pret objektiem nekā cilvēkiem
- dot priekšroku individuālām nodarbēm
- paciest, ka viņiem pietuvojās tikai ļoti labi pazīstami cilvēki
- būt vairāk orientēti uz pieaugušajiem nekā vienaudžiem
- reaģēt tikai, kad pie viņiem pietuvojās cilvēki, kurus viņi labi pazīst
- nevēlēties tikt mierinātiem bēdās
- šķietami izmantot cilvēkus kā līdzekli, lai sasniegtu, ko vēlas - piemēram, paņemt kādu aiz rokas, lai dabūtu kaut ko, ko paši nevar aizsniegt
- viņiem var būt slikta izpratne par sociāliem noteikumiem un pieņemtajām normām

Sociālā komunikācija (verbāla un neverbāla komunikācija)

Bērniem ar AST var nebūt izteiktas vēlmes komunicēt. Viņi var nebūt gatavi mācīties lietas, ko citi bērni iemācās dabiski, un tāpēc viņiem nav iespējas uztvert valodu tādā pašā veidā. Viņiem ir ļoti grūti saprast lietas, kas notiek apkārt. Vārdi var nozīmēt viņiem ļoti maz, un viņi var nespēt sasaistīt to, ko viņi redz, ar to, ko viņiem saka.

Maziem bērniem ar AST ne tikai ir grūti izprast vārdus, bet arī nolasīt neverbālus signālus - sejas izteiksmes un žestus. Tas rada viņiem grūtības iemācīties saprast, ko no viņiem sagaida, un atpazīt, kad kāds ir laimīgs vai bēdīgs, un ko tas nozīmē.

Mazs bērns ar AST var:

- attīstīt runu tādā veidā, ka tā ir lēna, pārtraukta vai haotiska - vai runa var neattīstīties vispār
- bieži lietot vārdus ārpus konteksta, bez mēģinājuma ar tiem sazināties
- izrādīt maz vēlēšanās sazināties sociāli
- neatbildēt, kad ar viņiem runā
- iemācīties izpausmi pirms izpratnes
- runāt cilvēka virzienā, nevis ar viņu pašu
- atbalsot vārdus, ko saka citi cilvēki - uzreiz vai vēlāk (to reizēm sauc par eholāliju)
- lietot vārdus un pēc tam tos "zaudēt" (neizmantojot tos atkal)
- neizmantojot acu kontaktu kā dabisku komunikācijas sastāvdaļu
- nesaprast nepieciešamību nodot informāciju, ir slikta izpratne par abstraktiem jēdzieniem un jūtām
- reti saprast vai izmantot žestus
- izstrādāt norādes žestu, bet izmantot to, lai norādītu vajadzību, nevis dalītos pieredzē.

"Fizisko un garīgo traucējumu jēdzieni cilvēkiem ir diezgan viegli saprotami, bet sociālos traucējumus ir daudz grūtāk saprast (un paskaidrot). " – Agrīns atbalsts

Domāšanas rigiditāte un grūtības ar sociālo iztēli

Iztēle palīdz mums izprast pasauli un prognozēt un redzēt citu cilvēku skatu punktu. Bērni ar AST nespēj to izdarīt lielā mērā. Kad iztēlošanās spēles sāk parādīties bērniem bez AST, tā ir pazīme, ka sāk attīstīties iztēle. Bērniem ar AST šis process notiek ļoti lēni, neparastos veidos vai nenotiek vispār.

Iztēles problēmas izpaužas dažādos veidos. Daži bērni nekad nešķiet ieinteresēti, kas ir rotaļlieta vai ko tā nozīmē. Viņi var koncentrēties uz rotaļlietas atsevišķām īpašībām, piemēram, automašīnas riteņiem vai kastī, kurā rotaļlieta bija iepakota. Citi bērni var vadīt rotaļu automašīnu iekšā garāžā un ārā no tās, neizspēlējot sarežģītākus stāstus. Daži bērni izspēlē stāstus vai izdomā varoņus, bet stāsts izrādās kāda video vai grāmatas imitācija. Tas nenozīmē, ka bērniem ar autiskā spektra traucējumiem nav iztēles, tas vienkārši nozīmē, ka viņiem parasti ir mazākas spējas šajā jomā un viņi ir mazāk ieinteresēti dalīties savās iztēlotajās idejās nekā citi bērni.

Daži bērni ar AST viegli iemācās runāt, bet viņiem ir grūti izprast komunikāciju, kas nav burtiska. Tādi izteicieni kā "Es smējos tik ļoti, ka gandrīz nomiru" vai "Ja apēdīsi vēl vairāk, uzsprāgsi" var viņiem būt ļoti biedējoši. Viņiem var būt grūtības saprast, ka frāze vai stāsts nav reāli.

Problēmas ar iztēli padara pasauli par ļoti nenoteiktu vietu, tādēļ bērni ar AST atrod mierinājumu, veidojot rutīnu un kārtību, ko viņi var kontrolēt. Atkārtota uzvedība un rutīnas ir bieži sastopama AST iezīme. Mazs bērns ar AST:

- nevar viegli saprast secības un notikumus
- var satraukties, ja mainās ierastā rutīna
- var uzspiest rutīnas citiem
- bieži iesaistās stereotipiskās ķermeņa kustībās (piemēram, daži bērni plivina rokas, daži var šūpoties uz priekšu un atpakaļ)
- bieži pretojas jaunai pieredzei, piemēram, izmēģināt jaunus ēdienus vai uzvilkt jaunas drēbes
- nevar novirzīties no viena veida, kā dara lietas
- var būt iecietīgi pret situācijām un tad asi reaģēt uz kādu sīkumu
- var būt grūti izdomāt, ko citi cilvēki taisās darīt, un nevar saprast, kāpēc citi cilvēki dara to, ko viņi dara, - viņi nespēj redzēt lietas no citu cilvēku skatu punkta
- simboliskas rotaļas attīstās lēni - ja vispār attīstās (simboliska rotaļa ir spēle, kas ietver izlikšanos un iztēles izmantošanu)
- bieži pievērš īpašu uzmanību neparastām detaļām un ir grūtības redzēt kopējo ainu
- var uzvesties ārkartēji, lai izvairītos no dažām lietām/pieredzēm.

Šīs piktogrammas ilustrē dažus veidus, kā izpaužas autisms

(Pielāgots no *Autisms ir ...* Nacionālā autisma biedrība, pamatojoties uz ilustrācijām, ko izmanto

Profesors J. Rendle-Short, Austrālija un Nacionālā autisko bērnu biedrība ASV)



Izrāda vienaldzību



Iesaistās saskarsmē tikai tad, ja pieaugušais uzstāj un palīdz



Izrāda vajadzību, izmantojot pieaugušā roku



Vienpusēja saziņa



Eholālīja – atkārtō vārdus kā papagaillis



Nepiemēroti smieklī vai ķīķināšana



Nespēlējas ar citiem bērniem



Nepārtraukti runā par vienu un to pašu tēmu



Pieturas pie pazīstamā



Dīvaina uzvedība



Nav acu kontakta



Neprot radoši spēlēties



Virpina un griež priekšmetus



Bat daži var darīt atsevišķas lietas ļoti ļabi un ātri, bet ne uzdevumus, kas prasa sociālo izpratni



Autisms: ceļvedis vecākiem un aprūpētājiem pēc diagnozes uzstādīšanas

Trauksme

Viena no lietām, par ko runā daudzi vecāki, ir tas, cik trauksmais ir viņu bērns.

Augsts trauksmes līmenis bērniem ar AST bieži vien ir kopīga iezīme, un šī trauksmes sajūta var būt par iemeslu dažiem uzvedības traucējumiem, ko Jūs redzat savam bērnam.

Jūsu bērns var būt satraucies par kaut ko, bet nevarēt to pateikt. Veids, kā viņi izpauž trauksmi, bieži ir caur uzvedību. Daži no uzvedības veidiem, ko Jūs varētu redzēt, ir:

- Histērijas lēkmes un agresīva uzvedība
- Norobežojas un izvairās no jebkādas mijiedarbības ar citiem
- Izjūt sāpes
- Kļūst satraukts

Iemesls, kāpēc tieši šajā bukleta vietā pieminam trauksmi, ir tas, ka par to ne vienmēr runā, kad tiek uzstādīta diagnoze. Tomēr apzināties, ka Jūsu bērns varētu būt par kaut ko noraizējies, ir ļoti svarīgi, lai viņam palīdzētu.

Trauksme un autisms iet roku rokā, un tā ir vairāk sastopama bērniem ar autismu, jo viņiem ir grūti saprast apkārtējo pasauli un izprast sociālos noteikumus. Trauksmes cēloņi ir daudz, tāpēc vecākiem bieži vien ir ļoti grūti saprast, ko darīt vai kā reaģēt.

Mums visiem rodas trauksme, tā ir daļa no mūsu ikdienas dzīves, un mēs visi reaģējam uz stresa situācijām individuāli, bet trauksmes simptomi bieži vien ir līdzīgi. Padomājiet par kādu reizi, kad bijāt satraucies/-kusies, Jūs, iespējams, piedzīvojāt tādas sajūtas kā bailes, panika, paātrināta sirdsdarbība, svišana, slikta dūša, neziņa, kur griezties vai ko darīt tālāk, pārliecības zudums utt. Tās ir nepatīkamas sajūtas un var ietekmēt mūsu garastāvokli, enerģijas līmeni un uzvedību, tāpēc iztēlojieties, kā būtu justies satrauktam katru savas dzīves dienu, bet nesaprast kāpēc.

Bērniem ar AST trauksmei var būt dažādi iemesli, piemēram:

- satiekot svešiniekus
- tiek dots pārāk daudz izvēles iespēju
- nespēja paziņot par savām vajadzībām
- izmaiņas rutīnā
- jaunas aktivitātes vai vietas
- nepatīkamu sajūtu piedzīvošana, piemēram, suņu riešana, mirgojošas gaismas, pārpildīta un trokšņaina vide, nepatīkamas smakas
- pāreja no vienas darbības uz otru - pat nelielas pārmaiņas
- trauma - atceroties nepatīkamus notikumus, piemēram, matu griešanu, redzot zobārstu vai ārstu; kad tiek lūgts tos atkārtot, rodas trauksme

"Autiskam cilvēkam realitāte ir mulsinoša, mijiedarbojošās notikumu, cilvēku, vietu, skaņu un ainu masa. Šķiet, ka nekam nav skaidras robežas, kārtības vai nozīmes. Liela daļa manas dzīves tiek tērēta, mēģinot izprast kārtību tajā visā. Ierastā rutīna, laiki, konkrēti maršruti un rituāli, tie visi palīdz ievest kārtību neciešami haotiskajā dzīvē." (Joliffe, 1992, p16)

Dažreiz bērni ar AST var vienlaikus satraukties par vairāk nekā vienu lietu, kas izraisa pārslodzi, kas pēc tam var radīt ārkārtēju trauksmes uzvedību (sabrukumu).

Zemāk ir analogija ar pārpildītu spaini. Ja trauksmes līmenis kļūst pārāk augsts, tas var izraisīt ārkārtēju trauksmi un neatbilstošu uzvedību.



Ar visiem šiem un citiem iemesliem nav brīnums, ka bērniem ar AST rodas trauksme. Viņi dzīvē var fokusēties uz to, lai atrastu rutīnu un paredzamību.

Autisms: ceļvedis vecākiem un aprūpētājiem pēc diagnozes uzstādīšanas

Daži bērni var vēlēties kontrolēt situācijas vai piedalīties lietās tikai uz viņu pašu noteikumiem. Tas varētu būt tāpēc, ka atrašanās kontroles pozīcijā samazina viņu trauksmes līmeni.

Daži padomi, kā tikt galā ar bērna trauksmi:

- ◆ Vienmēr apsveriet trauksmes līmeni, kad pieņemat lēmumu, kā vadīt bērna uzvedību, vai piedāvājot viņam izmaiņas vai jaunas aktivitātes.
- ◆ Esiet iejūtīgi - atcerieties, ko paši jūtat, kad esat satraukti
- ◆ Atcerieties par autismu - esiet pacietīgi un iecietīgi
- ◆ Saglabājiet neitrālu un mierīgu balss toni – Jūsu pašu trauksme, dusmas vai neapmierinātība var palielināt bērna trauksmi
- ◆ Rakstiet dienasgrāmatu par Jūsu bērna uzvedību, un, iespējams, varēsiet identificēt trauksmes palaidējfaktorus
- ◆ Izveidojiet rutīnu un pieturieties pie tās. Ja ir nepieciešams mainīt ierasto rutīnu, pabrīdiniet par to, cik vien iespējams laicīgi. Paskaidrojiet, kas notiks ierastās kārtības vietā
- ◆ Nelielas pārejas var nozīmēt ļoti daudz bērnam ar AST, piemēram, ieiet vannā un uzreiz pēc tam tīrīt zobus var izraisīt trauksmi. Pēc iespējas atļaujiet laiku starp darbībām
- ◆ Dodiet norādījumus pa vienam
- ◆ Dodiet savam bērnam laiku, lai apstrādātu informāciju
- ◆ " stressa rotaļlietas", piemēram, stressa bumbas, spēļu mīkla utt. var palīdzēt bērnam samazināt trauksmes līmeni
- ◆ Ja jūsu bērns ir sarūgtināts, nemierīgs vai uzvedas nekontrolējami, apsveriet, vai to neizraisa sensorās uztveres problēmas. Dažreiz tās var būt bailes no tā, kas varētu notikt, kas satrauc bērnu
- ◆ Nozīmējiet "drošu vietu", uz kuru bērns var doties, ja ir satraukts, piemēram, viņa guļamistaba. Sniedziet savam bērnam veidu, kā "paņemt pauzi", kad apkārt notiekošais ir "par daudz". Var būt noderīgi izmantot "pauzes" vai "pārtraukuma" kartiņas vai pat krāsainas kartiņas, lai bērns norādītu, kā jūtas, piemēram, sarkanā var nozīmēt pauzi tagad, zaļā var rādīt, ka pagaidām viss ir kārtībā. Kā variants, Jums varētu būt verbāls kods vai roku žests. Ja Jūsu bērns ir vecāks, Jūs varat mēģināt iemācīt viņam trauksmes skalu, izmantojot numurus, piemēram: 1=mierīgs 2=ļoti laimīgs 3=satraukts 4=ļoti satraukts 5=ārkārtēja trauksmes uzvedība
- ◆ Ja Jūsu bērnam ir veids, kā pašam nomierināties, kas Jums šķiet apgrūtināošs vai kaitinošs, esiet pacietīgs/-a, jo Jūsu bērns to dara, lai mazinātu nepatīkamās sajūtas
- ◆ Palīdziet savam bērnam saprast sociālos noteikumus. Sociālie stāsti vai vizuālās norādes var būt noderīgas
- ◆ Uzziniet, cik vien iespējams daudz par autismu

Atkārtota uzvedība/Pašstimulācija

Termins "atkārtota uzvedība" tiek izmantots, lai aprakstītu specifiskus neparastas vai šķietami dīvainas uzvedības veidus, kas bieži tiek novēroti bērniem ar autismu.

Atkārtota uzvedība dažkārt tiek dēvēta par pašstimulējošu uzvedību (angl. *stimming*). Šī uzvedība var iesaistīt jebkuru no vai visas maņas dažādās pakāpēs dažādiem indivīdiem. Zemāk ir uzskaitīti daži piemēri:

- Vizuālie – skatās uz gaismām, mirkšķina, skatās uz pirkstiem, sarindo priekšmetus
- Skaņas - piesit pirkstus pie virsmām, klikšķina pirkstus, rūc, dūgo
- Smaržas – osta priekšmetus, cilvēkus
- Garšas – laiza priekšmetus, liek tos mutē
- Taktīlie - skrāpē, sasit plaukstas, aptausta priekšmetus, grauž nagus, virpina matus, staigā uz pirkstgaliem
- Vestibulārie - šūpojas, griežas, lēkā, soļo
- Propriocepcija - zobu griešana, soļošana, lēkāšana

Daži atkārtotas uzvedības veidi ir acīmredzami, bet citi ir grūtāk pamanāmi, piemēram, mirkšķināšana vai acu grozīšana, pirkstu piesīšana un neizteikta matu virpināšana.

Mums arī dažkārt ir raksturīga šāda veida uzvedība, it īpaši, kad esam uztraukušies. Tomēr Jūsu bērns var pievērsties šai uzvedībai pārmērīgi, tā, ka tas traucē mācības vai ikdienas dzīvi.

Kāpēc atkārtota uzvedība?

Nav pilnīgi skaidrs, kāpēc atkārtota uzvedība gandrīz vienmēr iet kopā ar autismu, bet ir zināms, ka bērni ar AST uztver pasauli kā haotisku, un atkārtota uzvedība ir veids, kā panākt prognozējamību citādi neparedzamā un biedējošā pasaulē. Daži iemesli, kāpēc bērni lieto atkārtotu uzvedību, ir izklāstīti zemāk:

- Pašregulācija, kas palīdz bērnam nomierināties un pārvarēt stresa situācijas
- Parāda aizrautību
- Nodrošina bērnam "bēgšanas" ceļu, kad viņš ir pārslogots vai uzvilks
- Padara bērnu laimīgu. Daži bērni šo uzvedību uztver kā patīkamu pat tad, ja nodara ar to sev pāri
- Izsauc apkārtējo reakciju, kas pastiprina uzvedību
- Ir veids, kā izvairīties no kāda uzdevuma vai aktivitātes

Daži bērni iemācās regulēt savu uzvedību, lai viņi varētu to darīt "drošā" vidē (mājās, nevis skolā vai sabiedrībā).

Neatkarīgi no tā, kāda atkārtota uzvedība raksturīga Jūsu bērnam, Jums ir jāsaprot, ka tas viņiem ir jādara, lai rastu mieru savā autiskajā pasaulē.

"Mans dēls atkārtoti piesit pirkstus katrai virsmai. Pamatojoties uz "Ja nevari uzvarēt, pievienojies", mēs nopirkām viņam bungu komplektu. Ja viņš sadusmojas, kļūst īgns vai neapmierināts, viņš iet spēlēt bungas, tas palīdz viņam nomierināties, un viņš tagad ir 6.pakāpes bundzinieks, kas dod viņam iemeslu lepoties ar sevi. "- [Vecāks]

Daži padomi, kā tikt galā ar bērna atkārtotu uzvedību / pašstimulāciju:

- ◆ Esiet pacietīgi un iecietīgi – atcerieties par autismu
- ◆ Ja uzvedība bērnam nodara vai var nodarīt kaitējumu, lūdziet nosūtīt Jūs pie ergoterapeita, kas varētu palīdzēt samazināt vai mainīt šo uzvedību
- ◆ Kļūstiet par detektīvu - novērojiet savu bērnu un mēģiniet izprast pamatā esošo uzvedības cēloni: kas notika šajā dienā, kas notiks tuvākajā laikā, vai kaut kas ir citādāk, vai Jums ir jaunas smaržas utt.
- ◆ Rakstiet uzvedības dienasgrāmatu
- ◆ Nerādiet bērnu par viņu uzvedību - ignorējiet sliktu, bet vienmēr daudz slavējiet par labu uzvedību
- ◆ Izlasiet šī bukleta sadaļu par to, kā atbalstīt savu bērnu ar atšķirīgu uzvedību
- ◆ Atcerieties, ka būs iemesls, kāpēc parādās kāda noteikta uzvedība. Tāpat kā autismam, pievērsiet uzmanību sensoru vai medicīnisku problēmu pazīmēm
- ◆ Uzziniet par autismu – šajā bukletā ir rekomendētas dažas grāmatas, DVD un tīmekļa vietnes

Īpašās intereses/Obsesīvi kompulsīvi traucējumi

"Nereti autiski cilvēki kļūst fiksēti uz pagātnes notikumiem, dzīvniekiem, vietām un cilvēkiem! Tas var būt ļoti interesanti, jo viņi var justies pietiekami komfortabli, lai dalītos ar Jums ar informāciju un faktiem, kas sniegs Jums iespēju satuvināties ar viņiem tādā veidā, kādā viņi jūtas ērti." - [Māsa]

Visiem bērniem ir iecienītas lietas, spēles, filmas, rotaļlietas, bet lielākai daļai bērnu var novērst uzmanību vai iesaistīt viņus citā aktivitātē bez pārāk lielas piepūles. Tāpat, lielākajai daļai bērnu patīk iesaistīt citus cilvēkus, tā gūstot visvairāk prieka no savām aktivitātēm.

Tomēr dažiem bērniem ar AST intereses attīstās tādā veidā, ka viņi šķiet apsēsti. Šīs intereses parasti sauc par "īpašām interesēm" un bērnam ar AST tā varētu būt vissvarīgākā lieta viņu dzīvē. Bērniem ar AST parasti ir tādas intereses, kas neiekļauj nevienu citu, un viņi var ieslēgties savā mazajā pasaulē uz stundām un stundām; citi var vēlēties runāt par savu interesi bez pārtraukuma, kas savukārt apgrūtina viņiem iespēju izveidot draudzību.

Šīs intereses atšķiras no atkārtotas uzvedības, bet daži no iemesliem, kas ir pamatā šīm īpašajām interesēm, var pārklāties, piemēram:

- Trauksmes mazināšana
- Miera sajūtas uzturēšana
- Padara bērnu laimīgu
- Veids, kā izvairīties no cita uzdevuma vai aktivitātes

Pārējiem dažas autisku bērnu intereses var likties pilnīgi bezjēdzīgas vai prātam neaptverami garlaicīgas, bet pats bērns piedzīvo kaut ko pilnīgi unikālu. Dažiem bērniem viņu spēja fokusēties uz detaļām nozīmē to, ka viņu pieredze ir pilnībā ārpus Jūsu iztēles.

"... ir svarīgi izmantot īpašo interesi kā līdzekli, lai dalītos interesēs, uzsāktu komunikāciju ..." - [Vecāks]

Īpašās intereses var būt jebkādas, no dīvainām līdz brīnišķīgām. Dažas no visbiežāk sastopamajām bērnu īpašajām interesēm varētu ietvert:

- Rotaļlietu, piemēram, mašīnu, vilcienu utt. sarindošana
- Zīmēšana
- Skaitīšana
- Skatīties, kā lietas griežas
- Dinozauri
- Multifilmu varoņi
- Tomass – vilcieniņš
- Automašīnu veidi

Tāpat kā ar atkārtotu uzvedību, bērni var pievērsties savām īpašajām interesēm, ja viņi jūt trauksmi vai bailes, bet patiesībā viņiem ir nekontrolējama vēlme iesaistīties šajās lietās, jo viņu interese ir patiesa, un bauda un apmierinātība, ko viņi gūst, ir īsta.

Parasti bērniem ar AST ir viena īpaša interese vienā laikā, bet tās bieži vien mainās, bērnam attīstoties un piedzīvojot jaunas lietas.

Īpašās intereses var traucēt mācības vai ikdienas dzīvi, bet tās var izmantot, lai motivētu un mijiedarbotos ar bērnu. Daži no slavenākajiem autiskiem cilvēkiem ir izveidojuši veiksmīgu karjeru no savām īpašajām interesēm.

"Kaut arī manam dēlam bija lielas grūtības strādāt grupā un ievērot savu kārtu, viņa lielā interese par mūziku ļāva viņam pārvarēt šīs grūtības. Mēs iedrošinājām viņu iesaistīties darbnīcās un grupu mūzikas sesijās, un tas palīdzēja viņam piestrādāt pie savām sociālajām prasmēm un komandas darba ar līdzīgi domājošiem cilvēkiem. Tagad viņš ir rokgrupas dalībnieks un ar baudu spēlē koncertos visā reģionā." - [Vecāks]

Daži padomi, kā pārvaldīt bērna īpašās intereses:

- ◆ Esiet pacietīgi un iecietīgi – atcerieties par autismu
- ◆ Esiet iejūtīgi, parādiet viņam, ka Jūs zināt, cik svarīga bērnam ir viņa interese
- ◆ Neķirciniet un nekritizējiet bērnu par viņa interesēm
- ◆ Ja interese traucē mācībām vai ikdienas aktivitātēm, mēģiniet piedāvāt konkrētu laiku, kad bērns var pievērsties īpašajai interesei, un pēc vienošanās pieturieties pie tā, ja vien laicīgi nepabrīdināt, ja kaut kas mainās
- ◆ Meklējiet veidus, kā paplašināt bērna īpašo interesi
- ◆ Uzziniet vairāk par to, ko bērns dara, un sarunājieties ar bērnu par viņa interesēm, tas var palīdzēt Jums vairāk komunicēt ar savu bērnu
- ◆ Ja jūs ceļojat, mēģiniet ņemt līdzi viņa īpašās intereses, lai bērnam būtu pieejams tūlītējs mierinājuma avots, ja viņš uztraucas, vai lai viņam nebūtu garlaicīgi
- ◆ Atcerieties, ka īpašā interese var likties bezjēdzīga vai muļķīga, bet Jūsu bērnam tā varētu būt visdārgākā lieta pasaulē
- ◆ Uzziniet par autismu – šajā bukletā ir rekomendētas dažas grāmatas, DVD un tīmekļa vietnes

Sensorās uztveres traucējumi autisma gadījumā

Septiņas maņas ir redze, dzirde, tauste, oža, garša, līdzsvars (vestibulāra maņa) un ķermeņa stāvokļa izpratne (propriocepcija). Cilvēkiem ar autismu smadzenes dažreiz apstrādā sensoro informāciju citādāk nekā tiem, kuriem nav AST. Visi cilvēki ir atšķirīgi un tādēļ katrs piedzīvos lietas atšķirīgi un reaģēs dažādos veidos.

"... ergoterapeits agrīnā posmā pamanīja proprioceptīvas problēmas, taču mēs to neuzskatījām par AST, bet tagad mēs redzam, ka tā ir daļa no triādes." - [Vecāks]

Dažreiz šīs dažādās sensorās uztveres īpatnības var izraisīt sāpes, nemierīgumu, trauksmi, bailes vai apjukumu un izpausties kā "apgrūtinoša" uzvedība, jo cilvēks mēģina bloķēt to, kas izraisa problēmu.

Dažos gadījumos maņas var strādāt pārāk labi un smadzenes saņem pārāk daudz informācijas (paaugstināta jutība) vai nepietiekami labi, ja smadzenes nesaņem pietiekamu informāciju (pazemināta jutība). Paaugstinātas jutības gadījumā Jūs varat novērot, ka cilvēki ar AST šūpojas, plivina rokas, griežas, sit pa ausīm utt., tādā veidā mēģinot norobežot sevi no neizturamas pārslodzes, un palīdzēt sev nomierināties vai atvieglot sāpes. Gadījumos, kad maņas ir ar pazeminātu jutību, bērni var radīt vai meklēt trokšņus, dauzīt objektus utt., kā veidu, kā radīt vairāk sajūtu un uzlabotu maņu darbību.

Kam pievērst uzmanību:

Paaugstināta jutība

Nepatīk tumsa un spožas gaismas
Pēta vismazākās daļiņas, paceļ vismazākos puteklišus
Aizsedz ausis
Nepatīk, kad griež matus
Pretojas pieskārieniem
Izvairās no cilvēkiem
Bēg no smaržām
Turas pa gabalu no cilvēkiem
Vēlas konkrētus ēdienus
Garšo ar mēles galiņu
Novieto ķermeni dīvainās pozās
Pagriežas ar visu ķermeni, lai uz kaut ko paskatītos
Grūtības staigāt pa nelīdzenu virsmu
Uztraucas, kļūst trauksmainis, kad kājas nav pie zemes

Pazemināta jutība

Kustina pirkstus vai priekšmetus acu priekšā
Pievelk atspulgi, spilgti krāsaini priekšmeti
Rada skaļus ritmiskus trokšņus
Patīk vibrācijas
Patīk spiediens, cieši pieguļošas drēbes
Patīk rupjas, kontakta spēles
Osta sevi, cilvēkus un priekšmetus
Meklē stipras smakas
Liek mutē un laiza priekšmetus
Ēd visu
Šūpojas turp-atpakaļ
Neuztver ķermeņa stāvokli telpā
Griežas, skraida pa riņķi
Ieskrien cilvēkos un priekšmetos

Citēts no "Sensorie traucējumi autisma gadījumā", Autisma un prakses grupa, Austrumu Saseksas grāfistes padome

Sensorās uztveres traucējumu piemēri, kas varētu būt Jūsu bērnam:

- Smadzenes mēģina apstrādāt visu uzreiz, neatlasot nenozīmīgās lietas, piemēram, fona troksnis, tapetes, cilvēki, kas pārvietojas apkārt, apgērba sajūta uz ādas utt., kā rezultātā rodas maņu pārslodze.
- Dažreiz ir nespēja nošķirt priekšplānā un fonā esošo informāciju tā, ka viss tiek uztverts kā viens vesels. Piemēram, kad viņi skatās uz istabu, viņi redzēs visu uzreiz un pat tad, ja notiek tikai nelielas izmaiņas, viņi pamanīs. Tas liks istabai izskatīties "nepareizi" un var izraisīt bailes, stresu, sarūgtinājumu.
- Ja vienlaicīgi jāapstrādā pārāk daudz informācijas, bērniem ar autismu var būt grūti sadalīt veselu ainu jēgpilnās vienībās. Piemēram, runājot ar kādu, mēs redzam visu viņa seju, bet daži cilvēki ar autismu var redzēt acis, degunu, muti utt. kā atsevišķas lietas, kuras visas ir jāapstrādā atsevišķi. Tas apgrūtina informācijas apstrādi un var novest pie tā, ka bērns fokusējas tikai uz kādu vienu aspektu, vai tā, ka viņam pietrūkst atmiņas, lai apstrādātu visu.
- Dažreiz informācijas apstrādei var būt vajadzīgs laiks, jo īpaši, ja ir lietas, kas novirza uzmanību (piem., fona troksnis, skrāpējošs apgērbs utt.), ja ir daudz informācijas vai ja mainās konteksts (piemēram, viņi var iemācīties virtuvē pagatavot tējas tasi, bet nespēj pārņest šo prasmi uz citu virtuvi).
- Dažos gadījumos sajūtas kļūst izkropļotas, kas var nozīmēt, ka autisks bērns redz, dzird, saož, sagražo vai jūt kaut ko atšķirīgu nekā pārējie.

"Kad mans dēls paaugās, viņš man paskaidroja: "Kad es biju maziņš, es atceros, kā man mutē tika bāzts savāds priekšmets, kas bija diezgan kaitinoši. Tam bija ļoti dīvaina garša un vēl dīvaināka faktūra. Kad es to sūcu, tas izdeva drausmīgu pīkstinošu skaņu." Es tagad saprotu, kāpēc mans dēls bija tik satraukts, kad viņam mutē ielika pudelītes gumijas uzgali vai knupīti!" - [Vecāks]

- Reizēm viena no maņām var "izslēgties" - tādā veidā bērns tiek galā ar sajūtu pārslodzi. Piemēram, ja troksnis kļūst neciešams, bērns var likties nedzirdīgs, jo tas palīdz viņam tikt galā un ļauj citām maņām strādāt labāk.
- Sakarā ar grūtībām, kas izklāstītas iepriekš, daži bērni izmanto vienu maņu, lai kompensētu kādu citu. Piemēram, viņi var ostīt, laizīt vai pieskarties priekšmetiem, skatīties uz savām kājām pastaigas laikā utt.

Ir svarīgi atcerēties, ka nogurums, slikta pašsajūta vai stress ietekmē cilvēka toleranci, tas pats ir ar bērnu ar AST spēju panest sensoros stimulus. Tādēļ mēģiniet izzināt, kādas sensoras problēmas ir Jūsu bērnam un kādos veidos bērns ar tiem tiek galā, lai Jūs viņu varētu saprast un atbalstīt. Zemāk ir saraksts ar lietām, kas var būt noderīgas, un lietām, kas var radīt grūtības. Ar novērošanas palīdzību Jūs varēsiet pateikt, vai šajā sarakstā minētais (vai kaut kas līdzīgs) attiecas uz Jūsu bērnu.

"Mans dēls var valkāt tikai noteikta tipa zeķes, jo viņu ļoti satrauc šuve pirkstu daļā. Mums bija arī jānogriež etiķetes no apgērba, jo tās arī radīja sensorās problēmas." - [Vecāks]

Šīs lietas var man palīdzēt	Šīs lietas var radīt grūtības
Skatīties sānis no manas sejas vai uz manu plecu sarunas laikā	Tiešs acu kontakts
Teikto vērst uz sienu	Tieša saziņa
Ar mani vienlaicīgi runā tikai viens cilvēks	Ar mani runā vairāki cilvēki, citu cilvēku sarunas
Neitrālas smaržas	Parfīms, odekolons un citi aromāti
Vienkrāsainas drēbes	Drēbes ar rakstiem
Drēbes neizteiksmīgās krāsās	Drēbes spilgtās krāsās
Piegrīdas gaismas	Gaismas virtenes
Sarkanas vai zaļas spuldzītes	Spilgta vai balta gaisma, spilgta saules gaisma
Klusa vide	Tējkanna, motors, satiksmes skaņas, telefons
Mierīgas higiēnas procedūras	Ūdens nolaišana tualetes podā, tekošs ūdens, ventilators
Pastāvīgums	Dažādas reakcijas no dažādiem cilvēkiem
Ne vairāk par vienu lietu vienlaicīgi	Bombardēšana ar lielu informācijas daudzumu
Zināt, kas notiks tālāk	Neparedzamība un haoss

Citēts no "Sensorie traucējumi autisma gadījumā", Autisma un prakses grupa, Austrumu Saseksas grāfistes padome

Daži galvenie padomi attiecībā uz sensorās uztveres traucējumiem:

- ◆ Vērojiet savu bērnu un mēģiniet izzināt, kādas sensoras problēmas viņam var būt – jo vairāk Jūs varat uzzināt un saprast, jo vieglāk Jums būs atbalstīt bērnu
- ◆ Ja Jūsu bērns ir sarūgtināts, nemierīgs vai uzvedas “apgrūtinošā” veidā, apsveriet, vai to neizraisa sensorās problēmas. Dažreiz tās var būt bailes no tā, kas varētu notikt, kas rada stresu
- ◆ Jāapzinās, ka Jūsu bērns, iespējams, var vienlaicīgi izmantot tikai vienu sajūtu. Piemēram, skatoties uz kaut ko, viņš var Jūs nedzirdēt
- ◆ Kad esat identificējis ierosinātājfaktorus, kas izraisa sensoras problēmas, mēģiniet no tiem izvairīties
- ◆ Sekojiet rutīnai, cik vien iespējams, lai izvairītos no maņu pārslodzes un stresa situācijām
- ◆ Nosakiet klusu laiku/vietu, lai Jūsu bērns varētu atpūsties un atgūt spēkus

AST un citi traucējumi

Dažiem bērniem ir citas problēmas, kas nav tieši saistītas ar viņu AST, piemēram, dispraksija, disleksija vai uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindroms (UDHS). Ir svarīgi meklēt speciālista novērtējumu katram no šiem traucējumiem, lai piemeklētu atbalsta veidu, kas vislabāk atbilst Jūsu bērna vajadzībām.

Dažreiz indivīdiem ar AST ir arī citi traucējumi. Daži traucējumi ir sastopami cilvēkiem ar AST biežāk, lai gan dažreiz speciālistiem ir grūti nošķirt, vai simptomi ir daļa no AST vai cita stāvokļa.

Daži no šiem traucējumiem ir:

- Dispraksija
- Disleksija
- Depresija
- Trauksme
- Epilepsija
- Obsesīvi kompulsīvie traucējumi (OKT)
- Uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindroms (UDHS)
- Tureta sindroms

Ir svarīgi atcerēties, ka indivīdi ar AST nav pasargāti no citām garīgām un somatiskām slimībām.

Komunikācija

Personām ar ASD ir grūtības gan ar sociālo komunikāciju, gan sociālo mijiedarbību, un tas var radīt problēmas nodot un iegūt informāciju no bērna. Apzinoties šīs grūtības un pielāgojot savu komunikācijas stilu, varat palīdzēt nodrošināt to, ka Jūsu bērns saprot, ko Jūs no viņa vēlaties, un nodrošināt arī precīzāku atbildi no bērna.

Gari jautājumi un paskaidrojumi var radīt apjukumu cilvēkam ar AST, tāpēc mēģiniet no tiem izvairīties.

Cilvēkiem ar AST bieži vien būs ļoti burtiska valodas izpratne. Idiomas, metaforas un salīdzinājumi var būt ļoti mulsinoši vai radīt pārpratumus. Šeit ir daži ikdienas izteicienu piemēri, kas var radīt apmulsumu personai ar AST:

Idiomas:

Ņemt kājas pār pleciem
Atdot galus
Netaisi no mušas ziloni
Citā acī skabargu redz, bet savā
baļķi nevar ieraudzīt

Metaforas:

Starp mums ir dzirksts
Tu esi mans zelta gabaliņš
Tu esi eņģelis
Viņa ir čūska
Man griezās galva

Salīdzinājumi:

Viņš ir bagāts kā ķeizars
Mierīgs kā pūpols
Tu esi auksts kā ledus
Akls kā vista

Interpretējot burtiski, šīs frāzes ir ļoti dīvainas un var iegūt pilnīgi citu nozīmi, tādēļ izvairieties no to izmantošanas. Pat ja cilvēks pats izmanto metaforas, tas nenozīmē, ka viņš sapratīs Jūsu metaforu, it īpaši, ja nebūs ar to pazīstams.

Cilvēkiem ar AST bieži vien ir neparastas “attiecības” ar acu kontaktu un daži apraksta diskomforta sajūtu, skatoties kādam acīs. Tas, ka Jūsu bērns neveido acu kontaktu, nenozīmē, ka viņš nepievērš Jums uzmanību.

Tā kā cilvēkiem ar AST var būt problēmas interpretēt sociālos signālus, piemēram, acu kontaktu un ķermeņa valodu, viņi, iespējams, neapzinās, ka Jūs viņus uzrunājat. Sāciet sarunu, uzrunājot bērnu vārdā, un pārliedzinieties, ka esat viņa redzes lokā pirms sākat runāt.

Ja Jūsu bērnam ir sensorās uztveres traucējumi, viņam var būt grūti koncentrēties uz to, ko Jūs sakāt, ja visapkārt kaut kas notiek. Pirms runāt ar bērnu, mēģiniet samazināt troksni, smaržas un spožu apgaismojumu.

"Es atklāju, ka varējām veidot garākas un dziļākas sarunas pie karstās šokolādes tases sveču gaismā vai krēslā, kā arī, sarunājoties caur rotaļlietu "cimdiņiem" no viņa leļļu teātra." - [Vecāks]

"Skaļi trokšņi, ieskaitot kliegšanu, liek manam dēlam noslēgties un tad nav iespējams viņu sasniegt. Manam dēlam vienmēr ir labāk nevis teikt, bet parādīt, ja iespējams." - [Vecāks]

Mēs bieži lietojam analogijas, lai bērniem vienkāršāk izskaidrotu lietas. Piemēram, ja mēs cenšamies izskaidrot, kāpēc bērnam vajadzētu ēst viņa vakariņas, mēs varētu teikt, ka tas ir līdzīgi, kā ieliet degvielu automašīnā un paskaidrot, ka, ja automašīnai nav pietiekami daudz degvielas, tā nebrauks. Bērnam ar AST ir grūti saistīt šāda veida paskaidrojumu ar sākotnējo problēmu, ko Jūs mēģināt izskaidrot. Centieties analogiju vietā izmantot faktus lietu izskaidrošanai.

Personai ar AST var būt vajadzīgs vairāk laika, lai apstrādātu un saprastu Jūsu teikto. Noderīgi varētu būt bieži apstāties, lai ļautu bērnam padomāt, un ļaut vairāk laika atbildei.

Centieties nepaļauties uz Jūsu toni, sejas izteiksmi vai acu kontaktu, lai nodotu to, ko vēlaties pateikt, jo persona ar AST var nespēt saprast šos smalkākus saziņas veidus. Sarkasms ir vēl nesaprotamāks un bieži vien balstās uz balss toņa un sejas izteiksmes nolasīšanu un to pretstatīšanu lietotajiem vārdiem. Cilvēki ar AST bieži vien nespēj to izdarīt, un pieņems, ka teiktais ir domāts precīzi. Tātad, ja Jūsu bērna mati izskatās nekārtīgi, pasakiet to tieši tādiem vārdiem, nevis ka mati izskatās jauki un uztaisot smieklīgu seju.

"Kad mūsu dēlam bija 17 gadi, apmēram sešus mēnešus pēc viņa Aspergera sindroma diagnozes, viņš sāka apjaust, kā šī diagnoze saistās ar viņa pagātnes pieredzi. Viņš man teica, ka viņš vienmēr ir domājis, ka lielāko daļu laika uz viņu dusmojos. Ja vien es nesmejos, nesmaidīju vai nebiju acīmredzami laimīgs, viņš patiešām domāja, ka biju dusmīgs. Tas mani sarūgtināja, bet es sāku darīt divas lietas: es devu skaidrākus sejas signālus, tostarp sāku smaidīt daudz vairāk; un, ja mums bija saruna par kaut ko svarīgu vai sarežģītu, mēs vienojāmies pateikt viens otram "es šobrīd jūtos tā ...", ieskaitot, ja vajag, arī: "Es esmu bēdīgs un jūtos dusmīgs ..." - [Vecāks]

Līdzīgi, bērns ar AST var neatbalstīt savu verbālo komunikāciju ar ķermeņa valodu, sejas izteiksmi vai balsis toņa izmaiņām. Ja viņi tomēr izmanto šo formu komunikāciju, tā var neatspoguļot precīzi to, kā cilvēks jūtas, tādēļ esiet uzmanīgi, izdarot pieņēmumus.

Vispārēju jautājumu izmantošana var radīt maldinošas atbildes, piemēram, uz "Kā Tu jūties?" varat saņemt iemācītu atbildi "Ļoti labi, paldies", bet uzdodot jautājumu "vai Tev sāp vēders?", var saņemt "jā" atbildi, jo tas ir konkrēts jautājums.

"Kad dēls bija pieķerts skolas koridorā košļājam gumiju, viņam teica: "izspļauj gumiju, zēn". Kad viņš izspļāva gumiju turpat uz koridora grīdas [skolotājs] domāja, ka viņš ir iedomīgs." - [Vecāks]

Cilvēki ar ASD bieži nesniedz vairāk informācijas nekā viņiem tiek prasīts. Piemēram, ja tiek jautāts "vai Tu vari aizsniegt pienu ledusskapī?", viņi var atbildēt "jā", bet nedos papildu informāciju, piemēram, "bet tikai tad, ja stāvu uz pirkstgaliem uz kastes". Nododot kaut kādu informāciju vai mācot personas ar AST, bieži ir noderīgi izmantot attēlus vai fotogrāfijas. Vienmēr pārbaudiet, vai bērns ir sapratis Jūsu teikto, lūdzot, lai tagad viņš Jums to paskaidro.

Daži galvenie padomi komunikācijas atbalstam:

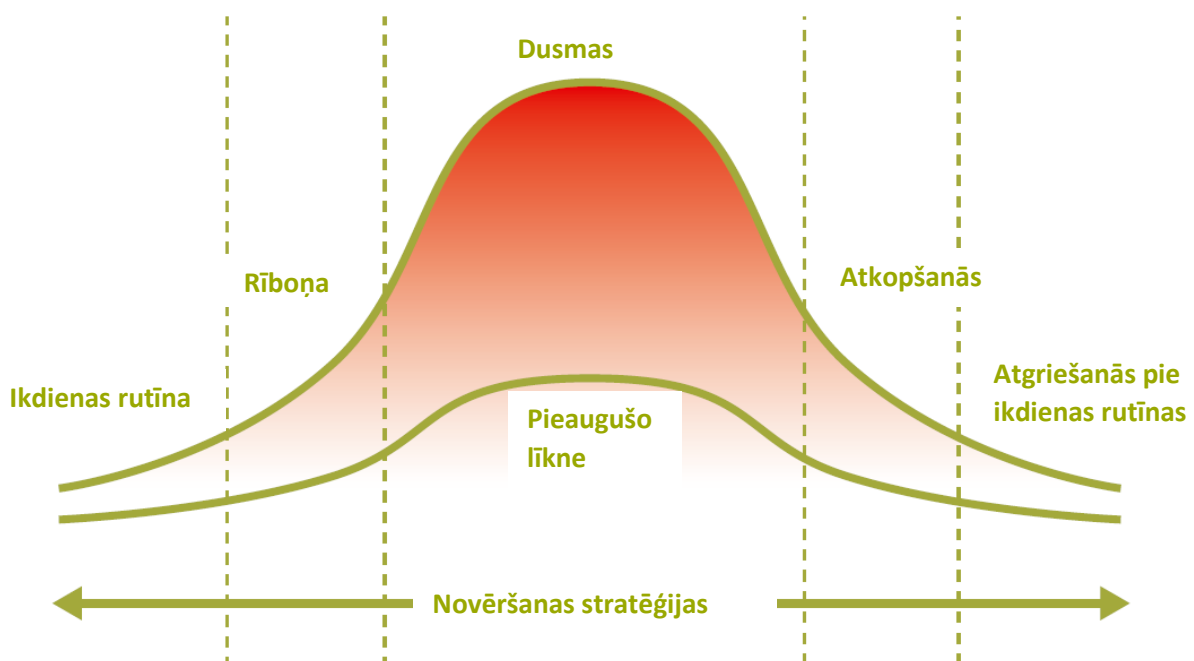
- ◆ Pārliecinieties, ka bērna uzmanība ir vērsta uz Jums, uzrunājiet viņu vārdā pirms sākat runāt
- ◆ Samaziniet sensoros traucējumus, piemēram, troksni, spilgtu gaismu un aizņemtas telpas
- ◆ Runājiet skaidrā, mierīgā balsī
- ◆ Runājiet īsi un vienkārši
- ◆ Dodiet savam bērnam kādu laiku apstrādāt informāciju un pārbaudiet, vai viņš ir sapratis
- ◆ Uzmanieties no idiomu, metaforu un salīdzinājumu lietošanas - pārliecinieties, ka bērns zina to nozīmi
- ◆ Izmantojiet faktus, lai izskaidrotu lietas, izvairieties no analogijām un nekad neizmantojiet sarkasmu
- ◆ Nepaļaujieties uz ķermeņa valodu, žestiem un balsis toni
- ◆ Uzdodiet konkrētus jautājumus
- ◆ Izmantojiet attēlus, lai palīdzētu izskaidrot lietas
- ◆ Vienmēr pārbaudiet, vai esat pareizi saprasts

Atbalsts Jūsu bērnam ar atšķirīgu uzvedību

Katram dažbrīd parādās "uzvedības grūtības", jo tas ir veids, kā parādīt savas domas vai sajūtas. Personas ar autismu uzvedas "izaicinoši" biežāk nekā pārējie bērni, bet tas notiek tāpēc, ka viņi redz pasauli citādāk.

Viņi ne vienmēr saprot sociālos noteikumus, viņiem var būt grūti izpausties, tikt galā ar pārmaiņām ierastajā kārtībā un saprast, kā varētu justies citi cilvēki, kas var radīt viņiem ļoti daudz stresa. Tas, kopā ar jebkurām sensorām problēmām, kas viņiem var būt, var būt nomācoši, un vienīgais veids, kā tikt galā un darīt Jums zināmu, ka viņiem ir grūti, ir ar nepiemērotu vai "izaicinošu" uzvedību (dažreiz aprakstīta kā histērijas lēkmes, dusmas un sabrukums).

Histērijas lēkmes, dusmas un sabrukums var nozīmēt dažādas lietas dažādiem cilvēkiem, bet tās parasti notiek trīs posmos, kas ir rīboņa, dusmas un atkopšanās (diagramma zemāk). Rīboņas fāze ir uzvedības sākums, ko sauc arī par ierosinātāju vai priekšvēstnesi. Tā ir vissvarīgākā fāze, jo tajā bērnam sāk kāpināties dusmas un parasti ir iespējas labot situāciju. Katrs bērns ir atšķirīgs, bet Jūs varat pamanīt dažas "rīboņas" uzvedības pazīmes, piemēram, bērns nevar nosēdēt, trokšņo, piesit kāju, taīsa grimases utt.



Sākotnēji šī uzvedība var šķist maznozīmīga un nesaistīta ar sekojošo sabrukumu vai tā var būt acīmredzamāka, bet laika gaitā Jūs varēsiet vieglāk noteikt, kāda ir Jūsu bērna rīboņas uzvedība. Vēlāk šajā sadaļā mēs aprakstīsim "iemesla, uzvedības, funkcijas" tabulu un kā to izmantot, lai noteiktu ierosinātājus, rīboņas uzvedību un iemeslu, kas to izraisa. Tas savukārt palīdzēs Jums noteikt vislabāko veidu, kā iejaukties rīboņas posmā un izstrādāt dažas novēršanas stratēģijas, lai neļautu savam bērnam sasniegt dusmu fāzi.

Dusmu fāze ir izaicinoša uzvedība vai sabrukums. Atkal, tas būs individuāli Jūsu bērnam, bet var iekļaut rīcību "uz āru" (piemēram, kliegšana, sišana, košana, īpašuma bojāšana utt.) vai internalizētu ("uz iekšu") uzvedību (piemēram, noslēgšanos). Ja Jūsu bērns sasniedz šo posmu, galvenais ir mēģināt saglabāt mieru un nodrošināt bērna un apkārtējo cilvēku drošību.

Atkopšanās fāze iestājas, kad uzvedība ir pagājusi. Bērns var būt noguris/miegains vai var atvainoties, kamēr citi var noliegt savu uzvedību vai pat neatcerēties, kas noticis.

Kad Jūsu bērns uzvedas slikti, ir svarīgi aizdomāties par to, kas var izraisīt šo uzvedību un ko bērnas cenšas ar to pateikt. Aisbergs ir noderīgs veids, kā palīdzēt cilvēkiem analizēt un saprast, kas izraisa noteiktu uzvedību bērnam ar AST. Kad redzat aisbergu, Jūs redzat tikai ļoti nelielu tā daļu - "aisberga virsotni". Lielākā aisberga daļa nav redzama, jo tā atrodas zem ūdens virsmas. Aisberga diagramma palīdz Jums domāt par AST raksturīgajām īpašībām un to, kā tās var ietekmēt Jūsu bērnu konkrētajā situācijā (šīs sadaļas beigās ir tukša diagramma, ko Jūs varat izmantot).

Ko mēs varam redzēt:

Konkrēta uzvedība:

Kliegšana un bļaušana lielveikalā

Ko mēs nevaram redzēt:

Iespējamie iemesli/pamatā esošās grūtības:

Mijiedarbība

Nesaprot, kā uzvesties - kāpēc cilvēki stājas rindā? Ko cilvēki dara, staigāj šurpu turpu, skatoties uz lietām? Kāpēc man jāgaida? O, daudz saldumu - es gribu vienu - kāpēc es nevaru paņemt vienu?

Komunikācija

Nezina, kā izteikt to, ko viņi vēlas.

Mēģina komunicēt, ka viņi ir neapmierināti, ka viņiem nav atļauts ēst saldumus / viņiem ir garlaicīgi / auksti utt.

Domas elastība

Mēs parasti ejam uz citu veikalu - viss ir savādāks

Es nezinu, ko gaidīt

Sensorās problēmas

Daudz spilgtu gaismu, ļoti trokšņains, neprognozējami trokšņi, briesmīga zivju smaka, dažās vietās ļoti auksti (saldētavas nodaļa)

Domājiet par uzvedības **funkciju** - ko bērns iegūst no šīs uzvedības ?

Es kliežu un bļāju ➡ Mamma / Tētis dod man saldumus vai arī aizved mani prom no veikala

Lai mēģinātu noskaidrot, kas izraisa vai "palaiž" uzvedību, var būt noderīgi apskatīt cēloni, pašu uzvedību un tās funkciju (nolūku).

Cēlonis - tas ir uzvedības palaidējfaktors. Dažkārt tas var būt skaidrs, piemēram, uz pieprasījumu pateiktais "nē", bet personām ar AST to var būt grūtāk identificēt, jo cēlonis var būt saistīts ar sensorām problēmām, piemēram, skaļiem trokšņiem vai specifiskām skaņām, vai saistīts ar vajadzību pēc rutīnas.

Uzvedība - Svarīgi neizdarīt pārsteidzīgus secinājumus par uzvedību, jo daudziem cilvēkiem ar AST ir grūtības atbilstošā veidā izteikt savas jūtas. Piemēram, trauksme var izpausties kā raizes, bet var izpausties arī kā atkārtota uzvedība vai agresija.

Funkcija - tas ir uzvedības mērķis, kas varētu būt vēlamas lietas iegūšana, vai izvairīšanās no kaut kā, vai vienkārši savu jūtu paušana citiem.

Labākais veids, kā to aplūkot, būtu novērot un pierakstīt uzvedību divu nedēļu laikā. Katru reizi, kad rodas nevēlama uzvedība, ierakstiet to tabulā kā zemāk redzamajā piemērā (šīs sadaļas beigās ir tukša tabula, kuru Jūs varat izmantot/nokopēt):

Datums un laiks	Kas notika pirms tam?	Kas notika tajā laikā?	Kas notika pēc tam?
Jūs varat sākt redzēt sakarību, kad uzvedība parādās, piemēram, katru rītu plkst.11 – varētu domāt, ka to izraisa izsalkums	Kur ir bērns? Kādi cilvēki tur vēl ir? Ko bērns dara ? Ko dara pieaugušie ?	Kā tieši izskatās uzvedība ? Kā tā sākas ? Kā tā pieauga ?	Kas notika uzreiz pēc uzvedības ? Ko bērns darīja ? Ko darīja pieaugušie ? Ko bērns jūta ? Ko darīja pārējie cilvēki ?
Piemērs			
<i>Piektdienas pēcpusdienu plkst.15 :30, pēc skolas</i>	<p>Kur: Lielveikala dārzeņu nodaļa</p> <p>Kas: Džons (jaunietis ar AST), māte un divus gadus veca māsa, pārpildīts lielveikals – daudz bērnu pēc skolas</p> <p>Ko cilvēki dara ? Džons – iet pa priekšu, māte skatās uz burkāniem, ar mazo meitu iepirkuma ratiņos</p>	<p>Džons sāk skatīties apkārt Džons sāk skatīt burkānus (aptaustot tos) Māte saka Džonam nepieskarties burkāniem Džons sāk soļot un tad skriet pa lielveikalu Māte kliedz Džonam, lai atgriežas, un dodas viņam pakaļ</p> <p>Džons nokļūst žurnālu sadaļā un paņem savu mīļāko žurnālu</p> <p>Māte atņem viņam žurnālu, pasakot, ka viņš nevar to dabūt un ka viņam jāatgriežas dārzeņu nodaļā</p> <p>Džons sāk blaut un noguļas uz grīdas</p> <p>Māte iedod viņam žurnālu vai aizved viņu mājās</p>	<p>Džons sāk justies trauksmais vai garlaikots Burkānu skaitīšana palīdz viņam nomierināties/ nodarbina viņu</p> <p>Māte uztraucas, ka pārējie cilvēki skatīsies un nosodīs Džonu par burkānu aptaustīšanu Džons turpina uztraukties/garlaikoties, tāpēc meklē citu veidu, kā sevi izklaidēt</p> <p>Māte uztraucas, ka pazaudēs Džonu pūlī Džons ir atradis kaut ko, kas liek viņam justies labāk Māte dusmojas Džons jūtas apbēdināts, ka nevar dabūt to, ko vēlas</p> <p>Džons iegūst kaut ko pret savu trauksmi / garlaicību</p> <p>Džona trauksme mazinās, kad viņš dodas mājās, un māte jūtas sarūgtināta un bēdīga</p>

Piemērā varam redzēt, ka Džonam nepatīk iepirkties lielveikalos, viņam tas var likties garlaicīgi vai viņš varētu just trauksmi darbīgās vides dēļ. Džona sākotnējā uzvedība - burkānu skaitīšana - radās tādēļ, ka viņš bija garlaicots vai noraizējies. Ja mamma to zinātu, viņa varētu novērst uzvedības kāpināšanos, lūdzot Džonam ielikt maisiņā piecus burkānus, un tas būtu viņu nodarbinājis, palīdzot viņam tikt galā ar garlaicību vai trauksmi. Tomēr, tā kā mamma neļāva viņam turpināt savu uzvedību, Džonam vajadzēja atrast citu veidu, kā atvieglot viņa garlaicību un trauksmi. Galu galā Džons dabūja to, ko gribēja - vai nu viņš varēja aiziet mājās ātrāk vai tika pie sava mīļākā komiksa.

Novērošanas laika beigās izskatiet tabulu un mēģiniet atrast kopīgas iezīmes. Sadaļa "kas notika pirms?" sniegs norādes par iemeslu vai ierosinātāju. Sadaļa "Kas notika pēc tam?" - par to, kāda funkcija ir konkrētai uzvedībai.

Vienmēr labāk ir mēģināt vadīt indivīda uzvedību, izvairoties no tās un izvairoties no ierosinātājiem, un tas ir īpaši svarīgi, ja cilvēkam ir AST.

Kad Jums ir nepieciešamā informācija un varat noteikt skaidru uzvedības modeli, Jūs varat sākt ar to strādāt. Ir divi veidi, kā Jūs varat mēģināt "atrisināt" uzvedību:

- Mainīt vidi vai
- Strādāt pie uzvedības tieši

Ja bērna uzvedība ir atbilstoša, pat ja tā ir nevēlama (piemēram, trauksme pie izmaiņām rutīnā), Jums nevajadzētu mēģināt mainīt uzvedību, bet gan mainīt vidi. Ja nevēlamās uzvedības cēlonis ir sensoras problēmas, arī tad izmaiņas vidē būs veids, kā virzīties uz priekšu.

"Es sāku sekot līdzi, lai mans dēls nebūtu izsalcis, un tas apturēja viņa apgrūtinājošo uzvedību. To pamanīja un man pateica draugs. Tas bija pirms dažiem gadiem. Es nejutos slikti, es vienkārši nezināju, regulāras maltītes atrisināja problēmu. "- [Vecāks]

Ja tomēr uzvedība nav piemērota vai vēlama, Jums var būt nepieciešams sākt darbu pie uzvedības mainīšanas.

Izmaiņas vidē

Uzvedība, ko izraisa sensorie stimuli, kā troksnis, temperatūras izmaiņas	Samazināt sensoros stimulus, izveidot klusu telpu, izvairīties no lielveikaliem aizņemtākajā laikā
Uzvedība parādās citu cilvēku klātbūtnē	Izglītēt svarīgākos cilvēkus par individu ar AST vajadzībām, kā sazināties, uz ko viņi ir īpaši jutīgi
Atbilde uz uzvedību variē no viena cilvēka uz otru	Izstrādāt skaidru plānu, kā reaģēt uz uzvedību un nodrošināt, ka visi galvenie cilvēki pieturas pie viena un tā paša plāna
Vide ir haotiska, ar daudzām neparedzamām izmaiņām	Mēģiniet izstrādāt rutīnu, kas ir pastāvīga un paredzama

Darbs tieši pie uzvedības

Ja vēlaties mainīt uzvedību, mēģiniet strādāt, izmantojot šos divus biheiviorālos principus:

- Ja Jūs atalgosiet uzvedību, Jūs to redzēsiet vairāk
- Ja Jūs ignorēsiet uzvedību, Jūs to redzēsiet mazāk

Mēģinot samazināt nevēlamo uzvedību, ir svarīgi, lai Jūs vienlaikus mācītu jaunu veidu, kā uzvesties piemēroti. Tas neļaus attīstīties citai negatīvai uzvedībai. Lai to izdarītu, Jums būs jāizslēdz visi atalgojumi no nevēlamās uzvedības un jāmeklē veidi, kā atalgot vēlamo uzvedību.

Piemēram, ignorējiet bērnu, kad viņš Jūs pārtrauc, lai palūgtu kaut ko, bet nekavējoties atbildiet, ja viņš saka "atvaino". Šajā situācijā cilvēks mācīsies, ka viņš saņems atbildi tikai tad, ja vispirms pateiks "atvaino".

Lai palīdzētu apgūt jaunus uzvedības modeļus, ir svarīgi, lai Jūsu atbilde būtu skaidra un pastāvīga, Jums katru reizi jāatbild tādā pašā veidā.

Dažreiz "atalgojums" par uzvedību ir uzmanība, kuru Jūs tai pievēršat. Mēs varam pievērst uzmanību uzvedībai vairākos veidos, ieskaitot slavēšanu, dodot tādas atlīdzības kā uzlīmes / naudu, kliezot, lūdzot paskaidrojumus utt. Dažreiz mēs pat neapjaušam, ka atalgojam uzvedību, jo mēs kliezām vai esam negatīvi, lai mēģinātu to pārtraukt.

Gadījumā ar cilvēkiem ar AST tas var būt vēl mulsinošāk, piemēram, ja viņš/-a dod priekšroku laika pavadīšanai vienatnē, "taimauta" kā soda izmantošana varētu īstenībā būt atlīdzība. Tādēļ ir svarīgi ņemt vērā individuālās īpašības, pieņemot lēmumu, kā dot vai noņemt atlīdzību par uzvedību. Pārvaldot personu ar AST uzvedību, ir svarīgi, lai Jūs pielāgotu savu komunikāciju, kā tas tika apspriests iepriekšējā sadaļā.

" Neizdariet pārlietu lielu spiedienu uz sevi vai savu bērnu – soli pa solim." - [Vecāks]

"... visvērtīgākais padoms, ko esmu saņēmis, ir būt pacietīgam un mēģināt paskatīties uz lietām no viņu skatu punkta." - [Brālis]

Daži galvenie padomi, kā atbalstīt Jūsu bērnu ar atšķirīgu uzvedību:

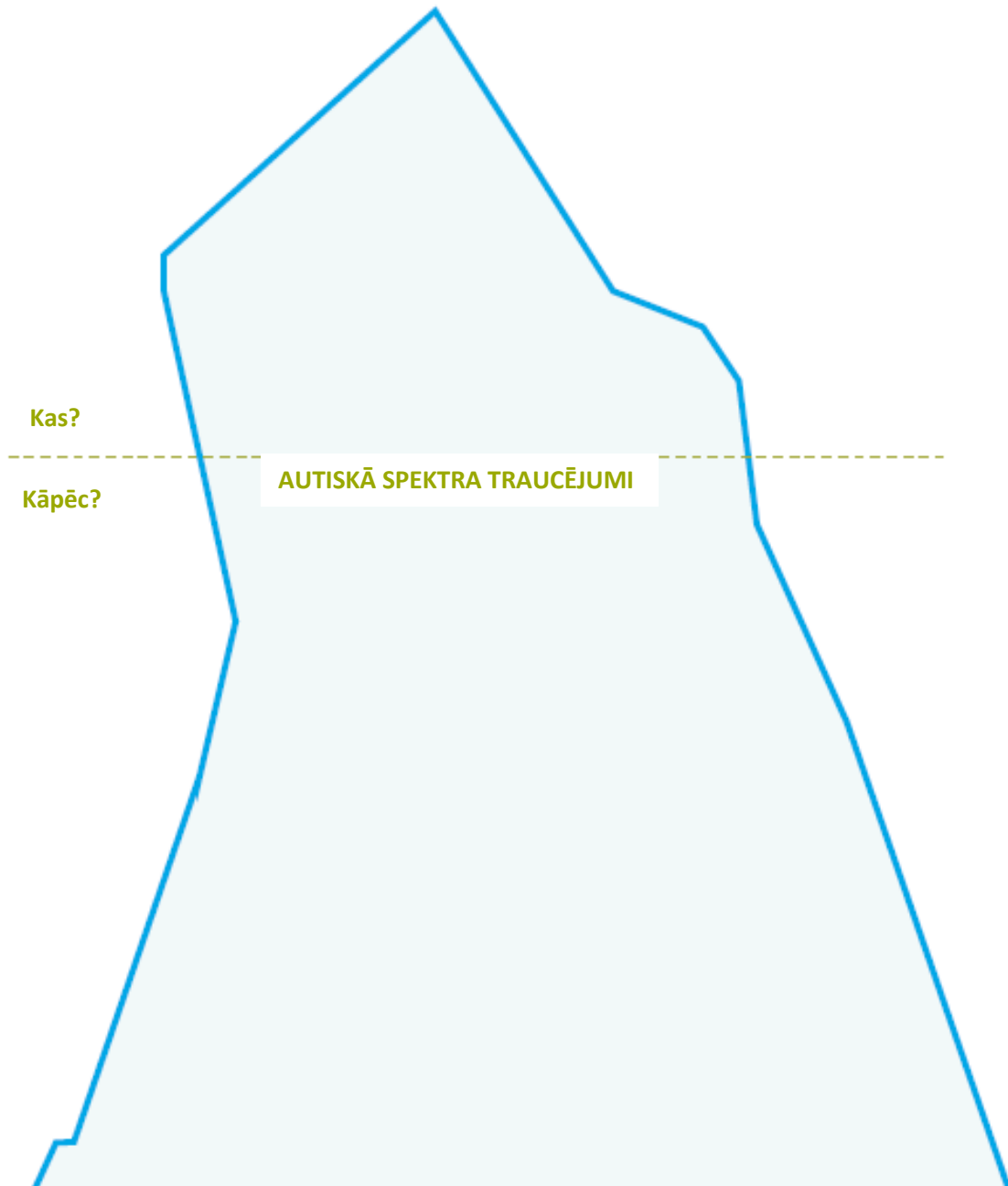
- ◆ Esiet pozitīvs/-a un slavējiet labu uzvedību. Pārliecinieties, ka slavējat skaidri un uzreiz, lai Jūsu bērns zinātu, par ko viņu slavē
- ◆ Nemēģiniet mainīt pārāk daudz pārāk ātri. Risiniet vienu vai divas lietas vienlaicīgi un varbūt mēģiniet sākumam izvēlēties kaut ko, ko būs vieglāk mainīt
- ◆ Uzlabojiet saziņu ar savu bērnu (skatiet sadaļu Komunikācija)
- ◆ Palīdziet savam bērnam izprast un mainīt viņa uzvedību, piemēram, izmantojot sociālos stāstus un izskaidrojot citu cilvēku domas un jūtas
- ◆ Izmantojiet kalendārus un citu vizuālo informāciju, lai palīdzētu bērnam saprast laika jēdzienu
- ◆ Plānojiet uz priekšu aktivitātes un izmaiņas ierastajā kārtībā (sk. sadaļu par izmaiņu pārvaldīšanu)
- ◆ Uzziniet, kas palīdz Jūsu bērnam atslābināties, lai Jūs varētu palīdzēt viņam nomierināties

Datums un laiks	Kas notika pirms tam?	Kas notika tajā laikā?	Kas notika pēc tam?
Jūs varat sākt redzēt sakarību, kad uzvedība parādās, piemēram, katru rītu plkst.11 – varētu domāt, ka to izraisa izsalkums	Kur ir bērns? Kādi cilvēki tur vēl ir? Ko bērns dara ? Ko dara pieaugušie ?	Kā tieši izskatās uzvedība ? Kā tā sakas ? Kā tā pieauga ?	Kas notika uzreiz pēc uzvedības ? Ko bērns darīja ? Ko darīja pieaugušie ? Ko bērns juta ? Ko darīja pārējie cilvēki ?

Aisberga metaforas darba lapa

Ierakstiet sava bērna uzvedību aisberga "galā"

Aisberga apakšējā daļā pierakstiet, kas notika pirms epizodes, aprakstiet Jūsu bērna sensoros traucējumus, un tad to, kas notika pēc tam. Tam vajadzētu palīdzēt Jums analizēt, kāpēc Jūsu bērna uzvedība bija tāda, kāda bija.



Ieteikumi biežākajām problēmām

Daudzi vecāki ziņo, ka viņiem nepieciešama palīdzība ar:

- Uzturu
- Miegu
- Tualetes lietošanu
- Rotaļām
- Ķermeņa izpratni

Šajā sadaļā mēs īsi aplūkosim šos jautājumus un sniegsim dažus padomus, kas varētu palīdzēt.

Uzturs

Dažiem vecākiem bažas var radīt jautājums par bērnu ar AST uzturu. Šajā sadaļā mēs apskatīsim divus bieži sastopamus uztura jautājumus:

- Ļoti izvēlīga ēšana
- Uztura lietošana AST ārstēšanā

Ļoti izvēlīga ēšana

Tas var būt ļoti nogurdinoši vecākam / aprūpētājam - skatīties, kā bērns atsakās ēst vai nogaršot jaunus pārtikas produktus. Nav reti, ka bērni ar AST ir “ārkārtēji” izvēlīgi ēdāji, piekrirot ēst tikai ļoti specifiskus pārtikas produktus, krāsas vai faktūras. Tā ir ļoti sarežģīta problēma, ko izzināt, un bieži ir nepieciešams meklēt speciālistu palīdzību. Tas, ko mēs zinām, ir, kad cilvēks uztraucas, viena no pirmajām lietām, kas notiek, ir viņa gremošanas sistēma palēnināšanās (tauriņi vēderā - cīņa vai bēgšana). Ja Jūsu bērns ir ārkārtēji izvēlīgs ēdājs, ar dažādām stratēģijām, kuras var tikt Jums dotas, mērķis ir radīt mierīgu, laimīgu vidi, lai bērns būtu vairāk gatavs izmēģināt jaunus pārtikas produktus. Jums nevajadzētu piespiest viņu ēst.

Kāpēc AST bērni ir ārkārtīgi izvēlīgi ēdāji, nav skaidri zināms:

- Vai tas ir tāpēc, ka viņiem ir sensorās uztveres traucējumi?
- Vai viņi izmanto pārtiku kā daļu no savas atkārtotas uzvedības?
- Vai ir kāds cits faktors, ko mēs nesaprotam?
- **Sensorās uztveres traucējumi** AST bērniem bieži ir dziļi sensorās uztveres traucējumi, tāpēc ēdiena smarža, garša vai faktūra viņiem var nebūt tāda pati kā mums. Šīs problēmas var paplašināties līdz trauksmes atmiņai - piemēram, notikuma / cilvēka atcerēšanās, kad bija ēsts konkrēts ēdiens, un šī doma ir tik spēcīga, ka tas traucē ēst šo ēdienu. Dažreiz AST bērni ēd "nepārtikas produktus", piemēram, papīru, pūkas utt. To sauc par PICA. Ja tas ir raksturīgs Jūsu bērnam, pastāstiet par to savam veselības aprūpes speciālistam, kurš varēs Jūs nosūtīt pēc papildu speciālistu palīdzības.

'Katru reizi, kad lūdzat man pagaršot ābolu, es atceros, kad man vienreiz sāpēja vēders, es apēdu ābolu un man palika slikta dūša. Kad ābols ir manā mutē, šī atmiņa ir tik stipra, ka es varu sajust vēmekļu garšu, sajūtu un smaržu no atmiņas, un nevaru sagaršot ābolu... tāpēc es negribu to mēģināt.' — [Persona ar AST]

- **Kā ar apkārtējo vidi?** Vai apkārtējā vide samazina viņiem vēlmi ēst? Spilgtas gaismas, trokšņaini bērni, nekārtīgi ēdāji, kas sēž pretī, varētu būt daži no iemesliem, kāpēc viņiem ir grūti ēst jaunus pārtikas produktus. Parastā pieeja izvēlīgai ēšanai var nestrādāt vai neattiekties uz šiem bērniem. Ja Jūs domājat, ka Jūsu bērns ir ārkārtīgi izvēlīgs ēdājs, jautājiet ģimenes ārstam vai veselības aprūpes darbiniekam padomu un palīdzību. Viņi varēs Jūs nosūtīt pie vietējā dietologa (vai multidisciplināras komandas, ja tāda ir), kurš varētu novērtēt Jūsu bērna diētu, pārbaudīt, vai tā ir līdzsvarota un sniegt praktiskus padomus un atbalstu.

"Man vajag ēst vienatnē, jo es nevaru norobežoties no tā, kā citi bērni ēd, viņi ēd ar atvērtu muti, ēdiens krīt ārā, viņi urbina degunu un tas sabojā man ēstgribu." - [Persona ar AST]

- **Vai ir papildus iemesli?** Dažreiz bērni atsakās ēst kādas medicīniskas problēmas dēļ, kas var apgrūtināt ēšanu - sāpīga mute, sāpoši zobi, aizcietējums utt. Parunājiet ar savu ārstu par to. Viņš varēs Jūs nosūtīt pie atbilstoša veselības aprūpes speciālista. Vai Jūsu bērns ēd ierobežotu uzturu sakarā ar stipru vēlmi pēc viendabīguma, kas dod viņam drošības un miera sajūtu?

Daži padomi, ko izmēģināt saistībā ar diētu:

- ◆ Pavadiet kādu laiku, novērojot savu bērnu. Rakstiet pārtikas dienasgrāmatu, lai redzētu, cik daudz atšķirīgu ēdienu bērns ēd. Jūs varat atklāt, ka viņš īstenībā ēd vairāk dažādas pārtikas, nekā domājat
- ◆ Esiet "detektīvs" un mēģiniet uzminēt, kāpēc bērns ēd noteiktā veidā. Ja viņam ir valoda, jautājiet, kāpēc viņš nevar ēst, vai arī, ja viņš var rakstīt, lūdziet viņam pamēģināt uzrakstīt vai uzzīmēt, kas nav kārtībā
- ◆ Var palīdzēt galda paklājņš, kas ir "viņa teritorija", no kuras var ēst
- ◆ Ja Jūsu bērnam sagādā grūtības ēst ar citiem, pārlicinieties, ka viņš nesēž tieši pretī citam cilvēkam
- ◆ Ja ēšana skolā sagādā grūtības, jautājiet, kāda ir vide skolā vai pat atnāciet uz skolu ēdienreizes laikā
- ◆ Mēģiniet padarīt ēdienreizes paredzamas. Pasniedziet trīs ēdienreizes un plānotas uzkodas un mēģiniet izveidot rutīnu
- ◆ Vizuālie / uzvedņu grafiki (attēli un/vai vārdi, PECS) var būt noderīgi
- ◆ Izvēles dēji / izvēles grāmatas - tajās priekšpusē var būt pārtikas produkti, ko Jūsu bērns ēd, un aizmugurē - produkti, ko viņš varētu vēlēt izmēģināt; mērķis ir izvīzīt uz priekšu "šodien es izmēģināšu" attēlu
- ◆ Mēģiniet uzrakstīt Sociālo stāstu – sk. glosāriju - to var izmantot, lai palīdzētu bērnam izmēģināt jaunu pārtikas produktu vai paskaidrotu, kāpēc ir svarīgi ēst daudzveidīgu uzturu (Jūsu AST speciālists var Jums palīdzēt)
- ◆ Piedāvājiet savam izvēlīgajam ēdājam jaunu ēdienu pie katras iespējas, ļaujiet viņam aptaustīt ēdienu, spēlēt ar ēdienu un palīdzēt virtuvē, lai ēdiens un ēšana kļūtu viegla, jautra
- ◆ Izmantojiet sava bērna interesi kā motivatoru, piemēram, uztaisiet no ēdiena vilcienu, sakārtojiet rindiņā zirņus, varbūt viņa mīļākais varonis var atnākt "uz tēju"
- ◆ Mēģiniet padarīt ēšanu un ēdienu par prieku, nevis pienākumu!
- ◆ Atcerieties, ka Jums vajadzēs būt neatlaidīgam. Bieži nākas piedāvāt bērnam jaunu ēdienu daudzas reizes (15 vai vairāk!) pirms viņš to pieņems kā jaunu ēdienu un izmēģinās
- ◆ Ja Jūsu bērnam ir PICA, paskatieties, ko viņš ēd. Vai Jūs varat viņam piedāvāt kaut ko "drošāku" vai pieņemamāku, lai sniegtu viņam sajūtu, ko viņš meklē, bet vairāk pieņemamā formā
- ◆ Lūdziet palīdzību, ja domājat, ka tā Jums ir nepieciešama

Uztura lietošana AST ārstēšanā

Šobrīd trūkst skaidru pierādījumu, lai varētu ieteikt noteikta veida terapeitisku diētu AST bērniem. Daži vecāki ļoti pārliecinoši ziņo, ka viņu bērns ievērojami uzlabojās pēc specializētas diētas ievērošanas. Šobrīd eksperti mēģina noteikt, kuras no šīm terapeitiskajām diētām (un to ir simtiem!) var būt noderīgas, drošas un ar labu pierādījumu, ka tās palīdz.

Ja izlemjat, ka vēlaties izmēģināt īpašu diētu, vairāk informācijas par to ir pieejama caur Nacionālo autisma biedrību. Ir ļoti ieteicams meklēt objektīvu padomu pirms uzsākt šo ceļu. Daudzas no diētām ir dārgas, dažas no tām var būt kaitīgas, kā arī bērniem, kas ikdienā meklē rutīnu, radikālas pārmaiņas uzturā var būt ļoti satraucošas. Tas ir īpaši patiesi, ja Jūsu bērns ir ārkārtīgi izvēlīgs ēdājs. Šeit ir divas no populārākajām diētām:

- Bezglutēna un bezkazeīna (GFCF diēta)

Šī diēta ietver visa glutēna (olbaltumvielas, kas galvenokārt atrodama kviešos, miežos, rudzos un auzās) izslēgšanu no diētas, t.i., izvairīšanās no parastās maizes, makaroniem, krekeriem, daudziem graudu produktiem utt. Tā arī izslēdz kazeīnu (piena olbaltumvielu), tādēļ bērna uzturā nav govs piena, parasta siera, jogurta utt. Tā ir balstīta uz teoriju, ka AST indivīdiem ir "noplūdes zarnā" (angl. *leaky gut*), kas ietekmē viņu prāta spējas un uzvedību.

Zivju eļļas un Omega 3 saturošas piedevas

Omega 3 ir tauku veids, kas atrodams dažādos pārtikas produktos (tostarp taukainās zivīs - lasis, sardīnes, skumbrija, siļķes utt.), kas ir svarīgi smadzeņu funkcijai. Ziņots, ka piedevu ar augstu Omega 3 saturu uzņemšana palīdz AST indivīdiem domāt un koncentrēties labāk. Nav skaidrs Omega 3 daudzums, ko bērnam vajadzētu lietot, tomēr mudināt Jūsu bērnu ēst vairāk taukainas zivis nav slikta doma.

Ir ļoti, ļoti daudz citu uztura rekomendāciju, kas domātas AST. Ja Jūs domājat, ka varētu vēlēties izmēģināt vienu no tām ar savu bērnu, ir ļoti ieteicams parunāt ar ģimenes ārstu, kurš pēc tam varēs Jūs nosūtīt pie vietējā dietologa. Dietologs varēs apspriest ar Jums plusus un mīnusos un atbalstīt Jūs laikā, kad izmēģināsi diētu. Vissvarīgākais: viņš var pārliecināties, ka bērna diēta ir uzturvērtības ziņā līdzsvarota, ka bērnam netrūkst svarīgu uzturvielu, kas varētu ietekmēt viņa veselību un augšanu, piemēram, bezkazeīna uzturs var radīt zemu kalcija līmeni, kas var ietekmēt kaulu augšanu un biezumu.

Kur vēl Jūs varat iegūt informāciju?

Grāmatas

Kā pārliecināt Jūsu bērnu ēst, bet ne pārāk daudz, Ellyn Satter

Nevar ēst negrib ēst, Brenda Legg

Tīmekļa vietnes

www.autism.org.uk

www.wales.change4life.com

www.thegraycenter.org

Miegs

Daudziem bērniem ar AST kādā brīdī rodas grūtības ar miegu. Kad bērnam ir grūtības ar miegu, tas nozīmē, ka visa māja nevar gulēt, kas var novest pie nogurušas, aizkaitinātas ģimenes. Bērniem var būt grūtības iemigt vai viņi var nakts laikā periodiski pamosties. Bērns var gulēt dienas laikā vai viņam būt nepieciešams daudz mazāk miega, nekā pārējai ģimenei.

Daudziem bērniem ir uzvedības problēmas dienas laikā vienkārši noguruma un nakts miega trūkuma dēļ.

Bieži vien miega problēmas var novērst ar biheiviorālām intervencēm, dažreiz pat nelielas pārmaiņas var būt būtiskas. Nakts laikā var būt viegli "piekāpties" uzvedībai, lai nomierinātu bērnu un ļautu visai mājai pagulēt.

Personas ar AST bieži dod priekšroku paredzamai rutīnai. Improvizēta gulētiešanas kārtība un dažādi laiki var izraisīt trauksmi, kas savukārt var radīt miega traucējumus. Darbīga vide arī var radīt iemigšanas grūtības, it īpaši, ja bērnam ir sensoras problēmas.

Bērni, kuriem ir vajadzīgi ārēji mierinātāji, piemēram, knupītis, televizors vai apskāvieni no vecākiem, būs tie, kas vistīcāmāk modīsies pa nakti. Pārejot uz virspusēju miegu, viņi nevarēs atkārtoti dziļi iemigt bez šiem mierinātājiem.

Vēlā vakarā daudzi bērni kļūst uzbudināti, jo ir pārguruši, tāpēc ja bērnu nenoliek gultā pietiekami agri, viņam būs vēl lielākas grūtības iemigt.

Zemāk ir daži padomi, kā tikt galā ar miega traucējumiem, kurus Jūs varat izmēģināt. Tomēr, ja problēmas nemazinās, ir vērts meklēt speciālista palīdzību, lai izslēgtu citus iespējamus cēloņus un piedāvātu Jums alternatīvas stratēģijas papildus šeit uzskaitītajām.

Daži padomi, kā tikt galā ar miega traucējumiem:

- ◆ Izveidojiet pirmsmiega rituālu un pieturieties pie tā. Mēģiniet sākt "noskaņoties" uz miegu vismaz stundu pirms gulētiešanas laika. Vanna, pasakas un piena dzēriens palīdzēs Jūsu bērnam atslābināties pirms gulētiešanas. Izvairieties no tādām aktivitātēm kā aizraujošas TV programmas, datorspēles un fiziskas spēles.
- ◆ Ja iespējams, izveidojiet nestimulējošu guļamistabu. Izslēdziet televizoru, izslēdziet vai pieklusiniet gaismas un mēģiniet kontrolēt troksni.
- ◆ Mudiniet savu bērnu iekārtoties patstāvīgi pašam savā gultā. Ja Jūs parasti samīļojat bērnu pirms miega, mēģiniet pakāpeniski mainīt to. Katru nakti attāliniet sevi mazliet vairāk; sēdiet blakus gultai, prom no gultas, stāviet durvīs, pie durvīm utt., līdz Jūsu bērns varēs iekārtoties gultā viens pats.
- ◆ Atkārtojiet šos soļus, ja Jūsu bērns pamostas pa nakti
- ◆ Jābūt skaidriem noteikumiem, kurus izskaidrojāt savam bērnam, piemēram, "Tev jāpaliek savā gultā", "Tev nav atļauts skatīties televizoru savā istabā pēc plkst.19"
- ◆ Neļaujiet bērnam gulēt Jūsu gultā, jo tā ir vieglāk, tas tikai radīs vairāk problēmu ilgtermiņā
- ◆ Mudiniet bērnu palikt savā gultā, izmantojot apbalvojumu tabulu
- ◆ Ja problēmas joprojām pastāv, parunājiet ar savu ģimenes ārstu, veselības aprūpes darbinieku vai sociālo darbinieku, lai saņemtu papildu palīdzību

Tualetes lietošana

Tualetes lietošanas apmācība var būt grūts uzdevums neatkarīgi no tā, vai bērnam ir autisms, bet šis process bērniem ar AST var aizņemt nedaudz ilgāku laiku.

Ir daudz labu informācijas avotu par tualetes lietošanas apmācību, piemēram, Nacionālā Autisma biedrība (NAB) vai Izglītība un resursi bērnu saturēšanas uzlabošanai (ERIC) (kontakta informācija norādīta zemāk). Mēs esam uzskaitījuši dažus galvenos padomus, kas saistīti ar tualetes apmācību.

Dažiem AST bērniem var būt nosliece uz aizcietējumiem vai caureju, un dažiem var būt uzlabojums no īpašas diētas. Viņiem var būt caureja un aizcietējumi gan dažādos laikos, gan vienlaicīgi (ja zarnas ir nosprostotas, tad tikai šķidrums var tikt garām). Ja problēmas saglabājas vai Jums ir kādi jautājumi, sazinieties ar savu ģimenes ārstu vai citu Jūsu bērna aprūpē iesaistīto veselības aprūpes speciālistu, lai saņemtu padomu un, ja nepieciešams, apsvērtu medicīniskus iemeslus bērna problēmām.

Daži galvenie padomi par tualetes lietošanu:

- ◆ Pārliecinieties, ka visi, kas ir iesaistīti Jūsu bērna ikdienas dzīvē, zina, kādu pieeju izvēlēties izmantot, lai Jūsu darbības būtu saskaņotas
- ◆ Izmantojiet to, ka bērns dod priekšroku rutīnai, lai veicinātu mācīšanās procesu
- ◆ Jāapzinās, ka Jūsu bērnam var nepatikt pārmaiņas, un tāpēc var būt vienkāršāk nemācīties iet uz podiņa, jo tas nozīmēs papildu pārmaiņas no podiņa uz tualetes podu
- ◆ Novērojiet savu bērnu, lai mēģinātu noteikt, kad viņš čurā un kakā, lai Jūs varētu mēģināt noteikt, kad Jums vajadzētu vest viņu uz tualeti
- ◆ Pie tualetes jābūt vizuālai secībai, lai palīdzētu Jūsu bērnam saprast, ko darīt
- ◆ Dažiem bērniem zarnu kustības var būt biedējošas, tāpēc var būt noderīgi izskaidrot viņiem gremošanas procesu
- ◆ Daži bērni var dot priekšroku pilnu autiņbikšīšu sajūtai un negribēt pārmaiņas
- ◆ Apsveriet tualetes / vannas istabas vidi un kā tā ietekmēs Jūsu bērna sensoros traucējumus
- ◆ Dažiem bērniem patīk izsmērēt un tāpēc tā vietā ir jānodrošina citas, pieņemamas aktivitātes
- ◆ Apsveriet, kādas alternatīvas ir pieejamas, ja Jūsu bērnam nepatīk tualetes papīra faktūra (piemēram, mitrās salvetes utt.)
- ◆ Izvairieties no bērniem lietotās terminoloģijas, jo varētu būt grūti mainīt šo valodu vēlāk
- ◆ Izmantojiet to pašu tualetes lietošanas kārtību, izejot sabiedrībā un apmeklējot jaunas vietas, kā Jūs darāt to mājās
- ◆ Ja grūtības saglabājas, sazinieties ar savu ģimenes ārstu vai citu Jūsu bērna aprūpē iesaistīto veselības aprūpes speciālistu, lai saņemtu padomu un, ja nepieciešams, apsvērtu medicīniskus iemeslus bērna problēmām.

Kur vēl Jūs varat iegūt informāciju?

- **ERIC (Izglītība un resursi bērnu saturēšanas uzlabošanai)**
E-pasts sales@webshop.org.uk
Tīmekļa vietne www.ericshop.org.uk vai www.enuresis.org.uk
Palīdzības tālruna numurs **0845 370 8008** (Pm-Pk, 10-16)
- **Nacionālā autisma biedrība**
Tīmekļa vietne www.autism.org.uk

Rotaļas

Bērni ar AST bieži vien neattīsta spēles iemaņas tādā pašā veidā kā citi viņu vecuma bērni un rotaļāšanās var viņiem radīt grūtības.

Bērna mācīšanai un mudināšanai spēlēties ir vairākas priekšrocības. Tas palīdz bērnam attīstīt valodu un izprast sociālās situācijas caur lomu spēli un palīdz attīstīt mijiedarbību. Tas var veicināt jautājumus - atbildes un uzlabot izpratni par to, kā citi rotaļājas.

Bērna atalgošana rotaļas laikā un pēc tam bieži ir labs stimuls piedalīties spēlē nākamreiz, tas var būt kaut kas tik vienkāršs kā smaids vai uzmundrinājums vai "paldies, ka spēlējies ar mani, man bija tik jautri!".

Var būt noderīgi iesaistīt spēlē citus ģimenes locekļus, lai bērnam būtu iespēja mijiedarboties ar citiem cilvēkiem, bet dažreiz sākumā viens pret vienu ir labs pirmais solis.

- **Izveidojiet personai draudzīgu vietu**

Bērniem ar AST ir grūti atrasties kopā un mijiedarboties ar citiem, tādēļ rotaļāšanās telpā ar daudzām uzmanību novērsošām lietām var padarīt ratoļāšanos vēl grūtāku. Zvanošs telefons, televizors, kas ieslēgts uz pilnu skaļumu, un elektroniskās spēles var izteikti apgrūtināt komunikāciju ar mūsu bērniem.

Spēlējiet ar bērnu tikai tad, ja Jūs patiešām to vēlaties. Piecas minūtes no "es gribu spēlēt" būs daudz noderīgākas nekā stunda ar "man ir jāspēlē" un kaut kādā veidā mūsu bērni vienkārši zina, ja mēs sevi piespiežam kaut ko darīt. Ja esat noguris, stresains vai satraukts, nerotaļājieties, dariet to laikā, kad Jūs varat labāk koncentrēties un jūtaties pozitīvāk. Rotaļai jābūt jaučiai un nepiespiestai.

- **Vai man jāpiedalās bērna izvēlētajā aktivitātē?**

Bērni ar AST bieži rotaļājas tādā veidā, kas mums šķiet dīvains. Viens no spēles veidiem mudina pievienoties bērna izvēlētajai aktivitātei vai iesaistīties tajā, ar ko viņiem patīk nodarboties.

Kad Jūsu bērnam ir atkārtota uzvedība, Jūs varētu mēģināt to darīt kopā ar viņu. Tas ir veids, kā pateikt "Es gribu būt ar Tevi tik ļoti, ka vēlos darīt to, ko dari Tu, vairāk nekā to, ko daru es." Pēc tam, kad esat pievienojies savam bērnam, Jūs varat lēnām sākt paplašināt viņa rotaļu, lai pārveidotu savrupu spēlēšanos divvirzienu spēlē.

Piezīme: esiet gatavi, ka sākotnēji Jūsu bērns, iespējams, nevēlēsies rotaļāties kopā ar Jums un var ļoti stipri norādīt, ka vēlas rotaļāties vienatnē. Tas ir normāli. Mūsu bērniem spēlēties ir grūti, un Jums var būt nepieciešams turpināt uzstāt pirms saņemam kaut ko atpakaļ un Jūsu bērns iemācās, ka tas ir jaučiai!

Daži padomi par rotaļām:

- ◆ Jautājumu uzdošana spēles laikā var radīt bērnam stresu. Mēģiniet komentēt vai izteikt apgalvojumus par bērnu, rotaļu vai pat to, kā Jūs jūtaties, piemēram, "Kādu lielisku torni tu būvē, es arī tādu uztaisīšu"
- ◆ Izslēdziet tālruni / televizoru utt., lai spēles laikā uzmanība tiktu pievērsta būšanai ar Jums kopā
- ◆ Padariet sevi neatvairāmu un esiet sava bērna līmenī
- ◆ Mēģiniet pievienoties bērna izvēlētajai aktivitātei. Patiešām mēģiniet iesaistīties tajā, ko viņi dara. Koncentrējieties uz viņu izraudzīto darbību un, ja jūtat, ka Jūsu apņēmība mazinās, pārtrauciet un mēģiniet vēlreiz vēlāk
- ◆ Atcerieties, ka mūsu bērniem rotaļāšanās sagādā grūtības, tāpēc regulāri slavējiet viņu centienus
- ◆ Rotaļai jābūt enerģiskai un jautrai; ja jūtat, ka tā ir izmocīta, apstājieties un mēģiniet citā dienā
- ◆ Sāciet ar to, ko bērnam patīk darīt, tad atbrīvojiet savu iztēli. Vai Jūs varat pielikt kaut ko jaunu tai aktivitātei, kas bērnam jau patīk?
- ◆ Spēlējiet ar rotaļlietām, kuras liek izmantot iztēli. Bieži vien vienkāršākie priekšmeti ir tie labākie, kā kastes, papīrs, spalvas, burbuļi, rotaļu ķieģeļi, parūkas, uzlīmes, mūzikas instrumenti, mini batuti, šalles
- ◆ Nepārslogojiet bērna rotaļu telpu ar rotaļlietām. Dažas rotaļlietas uz augsta plaukta (lai palīdzētu ierosināt pieprasījumu) bieži vien ir labākas par simtiem, kas ir viegli pieejamas.

Ķermeņa izpratne (uzvedība un robežas)

Saruna ar savu bērnu par ķermeņa izpratni, seksuāliem jautājumiem un attiecībām var šķist diezgan biedējoša, bet ir svarīgi, lai visi bērni un jaunieši, ieskaitot tos, kuriem ir autisms, tiktu mācīti skaidri un mierīgi tādā veidā, kādā viņi sapratīs.

Cilvēkiem ar AST var būt grūtības saprast ķermeņa valodu, sejas izteiksmes un balsis toni. Viņiem bieži vien ir grūtības nolasīt sociālās situācijas un viņi dažkārt nezina, ka viņu uzvedība ir nepiemērota. Tas var radīt apjukumu, pārpratumus un satraukumu. Viņus var arī samulsināt vai satraukt izmaiņas, kas notiek ar viņu ķermeņiem un viņu jūtām.

Ir daudz labu informācijas avotu, un mēs esam norādījuši attiecīgo kontaktinformāciju zemāk. Mēs esam arī uzskaitījuši dažus padomus, ko varat apsvērt.

Šīs grāmatas agrākās sadaļas par komunikāciju un uzvedību arī var būt Jums noderīgas.

"Autiskiem cilvēkiem var būt grūti izpaust sevi, jo īpaši emocijas. [Manam brālim] nepatīk cilvēki viņa personiskajā telpā. Tas var nozīmēt, ka mīlestības izpausmes (apskāvienī) tiek piedāvātas tikai tad, kad viņš jūtas komfortabli. Tomēr tas nav raksturīgs visiem autiskiem bērniem; var izrādīties, ka jūsu brālis vai māsa izrāda mīlestību pārmērīgi. Šajā brīdī viņi ir jāinformē par robežām, kuras viņiem jāievēro." - [Brālis]

Daži galvenie padomi, kā palīdzēt Jūsu bērnam ar ķermeņa izpratni:

- ◆ Sociāli atbilstoši uzvedībai jābūt attīstītai ilgi pirms pubertātes sākuma. Tomēr, ja Jūsu bērns uzvedas "nepiemēroti", pārliecinieties, ka pareizi nosakāt uzvedības mērķi, jo tas var atšķirties no Jūsu pieņēmuma!
- ◆ Izsakiet piezīmi par neatbilstošu uzvedību, kad tā notiek, bet paskaidrojiet, kas tajā ir nepiemērots un kā varēja dotajā situācijā rīkoties savādāk
- ◆ Esiet mierīgi, skaidri saprotami un konsekventi – atkārtoti signāli atbalsta mācīšanos
- ◆ Pārliecinieties, ka Jūsu bērns ir sapratis - lūdziet viņu pastāstīt Jums saviem vārdiem
- ◆ Runājiet ar sava bērna skolu, lai uzzinātu, kāda programma tiks pasniegta Veselības un vispārējās izglītības stundās - lai pārliecinātos, ka esat apmierināts ar to, ko māca Jūsu bērnam un mēģināt nodrošināt, ka jūs strādājat vienā virzienā
- ◆ Dažām Sabiedrības veselības māsām ir pieredze vecāku un bērnu atbalstīšanā par seksuāliem jautājumiem - ar viņām var sazināties caur Jūsu ģimenes ārstu
- ◆ Sekojiet līdzi tam, kādu TV un filmas bērns skatās - Jums var būt nepieciešams pārbaudīt seksuāla rakstura saturu izpratnē

Kā ar ģimeni, draugiem un pašu bērnu?

Kad būsiet apradis ar bērna diagnozi, Jūs vēlēsit apsvērt, kā to izstāstīt saviem pārējiem bērniem, ģimenes locekļiem, draugiem un pašam bērnam ar AST. Šajā sadaļā mēs sniedzam informāciju un padomus par:

- brāļiem un māsām
- attālāku ģimeni un draugiem
- Kā mēs varam pateikt savam bērnam, ka viņam ir AST?

Brāļi un māsas

"Kad bērns saņem diagnozi, saprotams, ka domu un padomu plūsma tiek virzīta vecākiem, bet cilvēki mēdz aizmirst par brāļiem un māsām un kā tas var ietekmēt arī viņus. Ir daudz grūtību, kas var rasties, tomēr vienlīdz lielā mērā ir atmiņas, ko varam radīt, un labi laiki." - [Māsa]

Citiem bērniem bieži vien arī ir grūti. Viņiem var būt grūti saprast viņu brāļa vai māsas ar AST uzvedību. Viņi var justies noraidīti, ja brālis vai māsa nevēlas spēlēt ar viņiem vai neatbild uz viņu centieniem komunicēt tā, kā viņi gribētu.

Dažreiz pārējie bērni var justies tā, it kā Jūs viņiem nepievērstu tik daudz uzmanības, vai arī pat, ka Jūs viņus nemīlat tikpat ļoti. Bērniem, it īpaši gados jauniem, var būt grūti to izskaidrot vecākiem. Viņu jūtas var izpausties uzvedībā, kas var atšķirties no viņu parastās uzvedības vai no tā, kas vecākiem / ģimenei patīk. Dažreiz pārējie bērni sāk izturēties savādāk, lai piesaistītu vecāku uzmanību.

Tas, kā Jūs pasniegsiet brāļiem un māsām informāciju par autismu, būs atkarīgs no viņu vecuma un saprašanas. Ir dažādi veidi, kā nodot informāciju, un izvēle būs atkarīga no individuālajām bērna vajadzībām. Piemēram, daži dos priekšroku grāmatas lasīšanai; citi drīzāk skatīsies DVD, savukārt citi būs priecīgi to apspriest viens pret vienu ar Jums vai kādu citu. Var būt noderīgi sniegt viņiem pamata pārskatu un pēc tam atbildēt uz jautājumiem, kad tie parādās, sniedzot vienkāršu un konkrētu informāciju.

"Izņemot tās grūtības, kas ir dzīvei kopā ar autistu, ir arī labi laiki, tāpat kā dzīvojot kopā ar jebkuru citu cilvēku." - [Brālis]

Daži galvenie padomi, lai atbalstītu brāļus un māsas:

- ◆ Runājiet par viņu jūtām, pastāstiet viņiem, ka ir normāli būt dusmīgiem, skumt utt., un ka viņiem, iespējams, būs arī vajadzīgs atbalsts, lai tiktu ar to galā
- ◆ Dodiet viņiem iespēju apspriest savas jūtas ar kādu citu, kam viņi uzticas / ar ko jūtas ērti – reizēm jaunieši vēlas runāt ar kādu citu, jo viņi negrib Jūs uztraukt
- ◆ Nomieriniet Jūsu bērnu (-s), ka tas, ka varat pavadīt vairāk laika, lai palīdzētu viņu brālim vai mācai, nenozīmē, ka Jūs viņus mīlat mazāk
- ◆ Mudiniet viņus mijiedarboties ar viņu brāli/māsu
- ◆ Palīdziet viņiem saprast brāļa/māsas uzvedību un grūtības, bet arī izskaidrojiet viņu stiprās puses un lietas, kas viņiem padodas
- ◆ Atzīstiet viņu lomu ģimenē - viņi ir svarīga ģimenes sastāvdaļa, un lai gan viņi nav autiska bērna aprūpētāji, viņi var vēlēties iesaistīties palīdzības un atbalsta sniegšanā Jums un brālim/mācai
- ◆ Dodiet savam bērnam (-iem) iespēju izveidot savu telpu - vecāki brāļi un māsas var novērtēt privātumu, lai pildītu mājas darbus, uzaicinātu draugus utt. bez traucējumiem
- ◆ Ļaujiet viņiem izveidot drošu vietu, lai glabātu svarīgas mantas, jo īpaši, ja viņu brālis vai māsa mēdz sasist un sabojāt priekšmetus
- ◆ Veltiet individuālu laiku savam bērnam (-iem), pat 10 minūtes dienā var būt būtiskas - paskaidrojiet, ka tas ir viņu laiks, nevis vienkārši izslēdziet viņu brāli/māsu ar AST
- ◆ Padomājiet par aktivitātēm, ar kurām var nodarboties visa ģimene, un ko Jūs varat darīt ar viņiem atsevišķi
- ◆ Atcerieties slavēt citu bērnu pozitīvo uzvedību. Meklējiet lietas, ko slavēt, piemēram, mierīga sēdēšana, dalīšanās, saģērbšanās bez palīdzības. Tas dos viņiem uzmanību un pārtrauks uzmanības meklēšanu citos veidos.
- ◆ Paskaidrojiet brāļiem un māsām, ka citi cilvēki var nesaprast, kas ir AST, vai nepazīt viņu brāli / māsu un var uz viņiem reaģēt savādāk

Kur vēl jūs varat iegūt informāciju?

- www.autism.org.uk/16720
- www.sibs.org.uk
- Noderīgajā **Kontaktu** sadaļā atradīsiet Jūsu vietējās iestādes kontaktinformāciju, kas var novirzīt Jūs pie atbalsta grupām utt. Jūsu reģionā

Tālākie radi un draugi

Jūsu ģimenes locekļi un draugi, iespējams, būs pamanījuši, ka Jūsu bērns dažreiz uzvedas savādāk nekā citi bērni. Ir svarīgi, lai ģimene un citi saprastu, kas ir autiski traucējumi, lai viņi varētu palīdzēt atbilstoši atbalstīt Jūsu bērnu un Jūs pašus.

Sākumā Jūs varat izlemt pateikt tikai tuvākajiem cilvēkiem, bet lēmums pateikt ģimenei un draugiem būs individuāls Jums un Jūsu personīgajiem apstākļiem. Sniedziet viņiem pamatinformāciju par autismu un paskaidrojiet, kādā tieši veidā tas ietekmē Jūsu bērnu un viņa uzvedību. Pastāstiet viņiem, kā viņi vislabāk var palīdzēt un atbalstīt Jūs un Jūsu bērnu.

Dažādi cilvēki reaģēs uz jaunumiem dažādos veidos. Kad ir noliegums par diagnozi, jo īpaši no attālākiem ģimenes locekļiem, kuri var tik labi nepazīt bērnu, var būt noderīgi sniegt kādu informāciju par AST. Viņi var izteikt nelietderīgus vai kļūdainus komentārus, kaut ar labu nodomu, bet atbilstošas informācijas sniegšana var palīdzēt. Lasīšana par tipiskām pazīmēm / uzvedību bieži palīdz citiem saprast, jo cilvēki bieži neapzinās, kas ir AST.

"Neviens man neticēja. Es jau no agras bērnības zināju, ka viņš ir atšķirīgs, bet ģimene negribēja to atzīt. Pat pēc diagnozes uzstādīšanas pāris cilvēkiem šī fakta atzīšana prasīja vairākus gadus. Es vienkārši atstāju apkārt grāmatas un brošūras par autismu, un es zinu, ka daži tās lasīja slepenībā. Galu galā visi to "saprata", un mēs visi varējām apvienoties kopā." - [Vecāks]

Ģimene un draugi var būt nedroši par AST vai konkrētiem bērna uzvedības aspektiem, tāpēc iedrošiniet viņus runāt ar Jums, ja viņi vēlas uzzināt vairāk vai arī kaut kas nav saprotams.

Pieņemiet palīdzību un atbalstu no ģimenes un draugiem, kad tas tiek piedāvāts. Dažreiz cilvēki nevēlas piedāvāt palīdzību, jo nav pārliecināti, kā tieši viņi var palīdzēt, tāpēc padomājiet par praktiskiem veidiem, kā viņi var sniegt Jums palīdzību.

Daži padomi par tālāko ģimeni un draugiem:

- ◆ Paskaidrojiet viņiem Jūsu bērna diagnozi un sniedziet viņiem informāciju par autismu
- ◆ Mudiniet viņus uzdot jautājumu, ja ir kaut kas, ko viņi nesaprot vai par ko vēlētos uzzināt vairāk
- ◆ Paskaidrojiet, kā AST ietekmē Jūsu bērnu un viņa uzvedību
- ◆ Pastāstiet viņiem, kā vislabāk atrast kopīgo valodu ar Jūsu bērnu, t.i. pastāstiet, kas bērnam patīk un nepatīk, un kāds ir labākais veids, kā ar bērnu sazināties
- ◆ Apzinieties, ka viņiem var būt grūti samierināties ar diagnozi un arī viņiem var būt nepieciešams atbalsts
- ◆ Ja kāds izsaka nelietderīgus komentārus vai nevēlas pieņemt diagnozi, mēģiniet neņemt to pie sirds
- ◆ Ja ģimene / draugi piedāvā palīdzēt, pieņemiet šo palīdzību! Ja viņi to nepiedāvā, tas var būt tāpēc, ka viņi nezina, kādā veidā viņi varētu palīdzēt, tāpēc jautājiet, kaut vai lai parunātu un uzklausītu

Kur vēl Jūs varat iegūt informāciju?

- Noderīgajā **Kontaktu** sadaļā atradīsiet Jūsu vietējās iestādes kontaktinformāciju, kas var novirzīt Jūs pie atbalsta grupām utt. Jūsu reģionā

Kad pastāstīt savam bērnam, ka viņam ir AST?

Nav stingra noteikuma, kad pastāstīt savam bērnam, un tas būs atkarīgs no Jūsu personīgajiem apstākļiem. Viņu diagnoze var nozīmēt, ka viņu izpratnes līmenis vai spēja saprast valodu atšķiras no citiem viņu vecuma bērniem, tādēļ īstais laiks vai vecums, kad apspriest diagnozi, būs atkarīgs no viņu individuālajām spējām, vajadzībām un emocionālā noturīguma, un tie visi ir faktori, kas Jums būtu jāapsver. Tomēr Jūs esat viņu vecāks un Jūs bērnu pazīstat vislabāk.

"[Es pateicu savam dēlam], kad viņš jautāja, vai var iet ārā viens pats, un kāpēc es vienmēr esmu ar viņu kopā; viņam bija 11 gadi. Es domāju, Jūs zināsi, kad ir pienācis īstais laiks, nav noteikta vecuma. Vienmēr dariet to, kas ir vislabāk piemērots Jūsu ģimenei. "

- [Vecāks]

Daži vecāki izvēlas pateikt savam bērnam, kad viņš ir jauns, lai viņš pakāpeniski apzinātos savas atšķirības, kamēr citi pagaida līdz viņu bērns ir nedaudz vecāks, lai viņš labāk saprastu teikto. Ja bērni tiek informēti par viņu diagnozi un tiek nodrošināti ar vajadzīgo atbalstu, tiek lēsts, ka samazinās problēmu rašanās varbūtība. Daži bērni var sākt uzdot jautājumus, un tas varētu būt labs laiks uzsākt sarunu. Tomēr atcerieties, ka dažiem bērniem var būt jautājumi, bet viņi nezina, kā tos izteikt.

Runājot ar savu bērnu par viņa diagnozi, mēģiniet būt pēc iespējas pozitīvāks. Izmantojiet valodu un informāciju atbilstoši viņu vecumam un izpratnes līmenim. Laba ideja varētu būt sākt ar minimālu informāciju un laika gaitā pievienot vairāk. Jūsu bērnam var būt vajadzīgs zināms laiks, lai pārstrādātu informāciju, un viņam var būt neviennozīmīgas emocijas par diagnozi. Ir svarīgi pateikt bērnam, ka viņš var runāt ar Jums par savām jūtām vai uzdot jebkādas jautājumus.

"[Mans dēls] joprojām atsakās pieņemt, ka viņam ir Asperģera sindroms – visticamāk tāpēc, ka viņam bija 10 gadi, kad viņam uzstādīja diagnozi (tagad viņam ir 15). Pēdējā laikā skatos programmas par AST un Asperģera sindromu kopā ar viņu un pakāpeniski viņš pierod pie šīs domas. "

- [Vecāks]

Ir vairākas grāmatas un DVD, kas var būt Jums noderīgi, un Jūs varat runāt ar savu ārstu / veselības aprūpes speciālistu vai pat citiem vecākiem, kas arī var palīdzēt šajā jautājumā.

"Nav tā, it kā es būtu piedzimis ar kājām, un tad zaudēju tās negadījumā. Es piedzimu ar Asperģera sindromu, un es nezinu citu veidu, kā dzīvot ... Varbūt es esmu viens no normālajiem, un Jums pārējiem ir problēma! "

- [Indivīds ar AST]

Daži padomi, kā runāt ar savu bērnu par viņa diagnozi:

- ◆ Izmantojiet valodu un informāciju, kas atbilst viņa izpratnes līmenim
- ◆ Mēģiniet būt pēc iespējas pozitīvāks
- ◆ Dodiet viņam laiku, lai apstrādātu informāciju un iedrošiniet viņu uzdot jautājumus
- ◆ Nomieriniet viņu
- ◆ Nodrošiniet informāciju bērnam vislabāk piemērotajos veidos - grāmatas, tīmekļa vietnes, DVD un citi
- ◆ Izveidojiet jautājumu lodziņu, e-pastu vai dienasgrāmatas sistēmu, ja viņiem ir grūti runāt viens pret vienu
- ◆ Lūdziet palīdzību speciālistiem un citiem vecākiem

Kur vēl Jūs varat iegūt informāciju?

• Vecums 4 — 9 gadi

- Doherty, K., McNally, O. and Sherrard, E. (2000) *Man ir autisms. Kas tas ir?* Down Lisburn Trust
- Larson, EM (2006) *Es esmu pilnīgi unikāls: atzīmējot bērnu ar Aspergera sindromu un augsti funkcionējošu autismu stiprās pusēs* Autism Asperger's Publishing Company
- Eye Television (2006) *Savādāka dzīve: Rozijas stāsts* (DVD)

• Vecums 8 — 12 gadi

- Elder, J. (2006) *Atšķirīgi kā es: Mana grāmata par autisma varoņiem*: London Jessica Kingsley Publishers
- Autism Helpline (1999) *Kas ir Aspergera sindroms un kā tas ietekmēs mani?*
- Vermeulen, P. (2000) *Es esmu īpašs: iepazīstinot bērnus un jauniešus ar viņu autisko spektru* London: Jessica Kingsley Publishers
- Doherty, K., McNally, P. and Sherrard, E. (2000) *Man ir autisms. Kas tas ir?* Down Lisburn Trust
- Gerland, G. (2000) *Uzzinot par Aspergera sindromu, augsti funkcionējošu autismu un VAT* London: Jessica Kingsley Publishers
- Jackson, L. (2002) *Dīvaiņi, nūgi un Aspergera sindroms* London: Jessica Kingsley Publishers

• Vecums 12 gadi +

- National Autistic Society (2008) *Būt pašam* London: The National Autistic Society (CDROM and DVD set)
- Autism Helpline (1999) *Kas ir Aspergera sindroms un kā tas ietekmēs mani?*

Pakalpojumi un atbalsts

Šajā sadaļā mēs apskatām terapijas un intervences, kas var būt pieejamas bērniem un ģimenēm ar autismu, informāciju par izglītību un izglītības sistēmu un pieteikšanos pabalstiem.

Terapijas / intervences

Autisms ir stāvoklis uz mūžu, un tā iemesli vēl nav zināmi. Lai gan ir svarīgi atzīt, ka pie autisma neviens nav vainīgs, un vēl nav zināms, kā to izārstēt, mēs tomēr zinām, ka ir pieejas, kas var palīdzēt.

No sarunas ar speciālistiem un citiem vecākiem, vai arī, apskatot internetā, Jūs varat saskarties ar dažādām programmām, terapijām un iejaukšanās iespējām.

Tomēr ir svarīgi atcerēties, ka tas, kas labi darbojas vienam indivīdam, var nederēt tik labi citam. Ir ieteicams apspriest šīs un / vai citas Jums zināmās iespējas ar speciālistiem, kas ir iesaistīti Jūsu bērna aprūpē, lai uzzinātu, kādas terapijas / intervences ir pieejamas Jūsu dzīvesvietā un vai viņi domā, ka no tām varētu būt ieguvums. Lūdzu, ņemiet vērā, ka turpmāk minētās intervences var nebūt pieejamas Jūsu dzīvesvietā un Jums, iespējams, būs par tām jāmaksā.

Izpētīt esošos pētījumus un rezultātus ģimenēm, kurām kāda terapija ir palīdzējusi, būtu labākie veidi, kā novērtēt, cik efektīva kāda pieeja varētu būt. Runājiet ar citām ģimenēm, kas ir mēģinājušas šo pieeju, jo, pat ja pieeja ir parādījusi iespaidīgus rezultātus, tā var nebūt piemērota Jūsu bērnam, ja Jums nav laika un naudas, lai to īstenotu tādā pašā veidā. Ģimenēm, kurām pieeja strādā, var būt daudz naudas, plašs atbalsts no ģimenes un draugiem, un viņi var dzīvot apgabalā, kur šie pakalpojumi ir viegli pieejami. Ja šīs lietas neattiecas uz Jums, tad iespējams, ka pieeja arī nedos rezultātu. Nekrītiēt izmisumā, ir daudz tāda, ko Jūs varat darīt, lai palīdzētu savam bērnam, pat ja neplānojat ieķīlāt savu māju, lai samaksātu par terapiju!

Mēs esam izveidojuši pārskatu par dažām izplatītajām terapijām / intervencēm.

PECS

Attēlu apmaiņas komunikācijas sistēmas (angl. Picture Exchange Communication System (PECS)) mērķis ir sekmēt vārdu mācīšanos un vispārējo komunikāciju, izmantojot attēla-vārda asociāciju, t.i., attēli tiek izmantoti vārdu vietā, tā palīdzot bērnam sazināties. Pamatā ir biheivoriāls pastiprināšanas princips, kur darbošanās noteiktā veidā (sazinoties ar PECS) nodrošina kaut ko, ko bērns vēlas, tādējādi pastiprinot nepieciešamo uzvedību saistībā ar konkrēto attēlu.

Papildu informācija:

Pyramid Educational Consultants UK Limited

T *01273 609555*

W *www.pecs.org.uk*

PECS attēli pieejami no:

W *www.do2learn.com*

W *www.pecs.com*

W *www.childrenwithspecialneeds.com* (klikšķiniet uz '**downloads**')

Nacionālās autisma biedrības Agrais putns (Early Bird) and Agrais putns plus programmas

NAB Agrā putna programmu mērķis ir:

- Atbalstīt vecākus periodā starp diagnozes noteikšanu un ieviešanu skolā.
- Pilnvarot vecākus un palīdzēt viņiem atvieglot viņu bērna sociālo komunikāciju un atbilstošu uzvedību bērna dabiskajā vidē.
- Palīdziet vecākiem izveidot labu praksi, kā rīkoties ar savu bērnu jau agrīnā vecumā, lai novērstu nepiemērotas uzvedības attīstību.

Agrais putns plus ir piemērots vecākiem, kuru bērns ir saņēmis vēlāku autiskā spektra tracējumu diagnozi un ir vecumā no 4 līdz 8 gadiem un apmeklē Agrīno gadu vai Pirmā posma programmas daļu. Agrais putns Plus izmanto jau izveidoto Agrā putna sistēmu, lai mācītu par autismu, un tad apsvērt, kā attīstīt saziņu vai vadīt uzvedību.

Sazināties ar Agrā putna pakalpojumu centru, lai precizētu, vai Jūsu reģionā ir pieejama licencēta komanda:

Early Bird Centre, Barnsley Road, Dodworth, South Yorkshire, S75 3JT

T *01226 779218*

F *01226 771014*

E *earlybird@nas.org.uk*

SPELL

Šis kurss parasti tiek piedāvāts profesionāļiem, lai gan vecāki reizēm var tajā piedalīties.

SPELL nozīmē struktūru, pozitīvismu (pieejas un cerības), empātiju, zemu uzbudinājumu un saites (angl. Structure, Positive, Empathy, Low arousal, Links). SPELL sistēmu izstrādāja Nacionālā Autisma biedrība, lai izprastu un reaģētu uz bērnu un pieaugušo ar AST vajadzībām. Sistēma ir arī noderīga, lai identificētu pamatproblēmas, samazinātu traucējumu invalidizējošus efektus, kā arī veidotu komunikācijas stūrakmeni. Tā arī veido pamatu visām uz autismu tēmētām darbinieku apmācībām un intervences ētisko pamatu.

SPELL sistēma atpazīst katra bērna un pieaugušā individuālas un unikālas vajadzības un uzsver, ka plānošana un iekļaušanās tiek organizētas uz šī pamata. Ir zināms, ka vairāki savstarpēji saistīti temati sniedz ieguvumu bērniem un pieaugušajiem ar autiskā spektra traucējumiem, un attīstot stiprās puses un mazinot traucējumu negatīvo ietekmi, var panākt progresu personīgajā izaugsmē un attīstībā, iespēju veicināšanā un pēc iespējas pilnīgāku dzīvi.

TEACCH

TEACCH nozīmē Bērnu ar autismu un komunikācijas grūtībām ārstēšana un izglītošana (angl. Treatment and Education of Autistic and Communication-Handicapped Children).

TEACCH pieejas ilgtermiņa mērķi ir gan prasmju attīstīšana, gan cilvēka pamatvajadzību apmierināšana. Šo mērķu sasniegšanai tika izveidota "strukturēta mācīšana".

Strukturētās mācīšanas galvenie elementi ietver:

- Individualizēta ap personu vai ģimeni centrēta plāna izstrāde katram klientam vai studentam, nevis standarta mācību programmas izmantošana.
- Fiziskās vides strukturēšana.
- Vizuālo atbalstu izmantošana, lai padarītu ikdienas darbību secību paredzamu un saprotamu.
- Vizuālo atbalstu izmantošana, lai padarītu atsevišķus uzdevumus saprotamus.

Vēlā ik pa laikam tiek piedāvāti TEACCH kursi vecākiem.

Kognitīvi biheiviorālā terapija (KBT)

Kognitīvi biheiviorālā terapija (KBT) balstās uz ideju, ka tas, kā mēs domājam, kā mēs jūtamies un kā mēs rīkojamies, ietekmē viens otru.

KBT izmanto metodes, lai palīdzētu cilvēkiem vairāk apzināties savus domāšanas procesus, lai viņi varētu mainīt to, kā viņi domā, un līdz ar to - kā rīkojas.

KBT, visticamāk, darbosies tikai tiem, kuri gan spēj, gan dod priekšroku savas uzvedības analizēšanai un pārvaldīšanai. Tāpēc ir lielāka iespējamība, ka tā darbosies augsti funkcionējošiem indivīdiem ar autismu vai Aspergera sindromu, kas ir vecāki par 8 gadiem.

Jūs varat sastapt arī daudzas citas terapijas. Atkal, mūsu rekomendācija būtu apspriest tās ar speciālistiem, kas ir iesaistīti Jūsu bērna aprūpē, un ar vecākiem / ģimenēm, kuras ir lietojušas šīs terapijas un var dalīties atsauksmēs, lai palīdzētu Jums izlemt, vai konkrētā terapija būtu piemērota Jums un Jūsu bērnam.

Agrīna intensīva biheiviorālā iejaukšanās

Agrīnā intensīvā biheiviorālā iejaukšanās ir ļoti strukturēta un intensīva intervence, kurā terapeitu komanda māca bērnam virkni prasmju.

Terapeiti iedala prasmes mazos uzdevumos, kurus uzskata par sasniedzamiem un kurus māca ļoti strukturētā veidā.

Vēlamā uzvedība, piemēram, valodas lietošana vai socializācija, tiek pozitīvi pastiprināta un daudz slavēta. Negatīva uzvedība, piemēram, kaitēšana sev vai agresija pret citiem, netiek pastiprināta. Piemēram, bērnam, kurš sāpina sevi, lai iegūtu uzmanību, tiktu novērsta iespēja sev kaitēt, un terapeits varētu pārtraukt runāt ar bērnu līdz brīdim, kad viņš izrādīs vēlamāku uzvedību.

Mūzikas terapija

Mūzikas terapija izmanto dzīvās mūzikas radīšanas un kompozīcijas tehnikas, lai mudinātu bērnus, pusaudžus un pieaugušos ar autiskā spektra traucējumiem iesaistīties spontānās un radošās muzikālās aktivitātes.

Terapeits un klients izmanto dažādus sitaminstrumentus vai balsi, lai attīstītu kopīgas un interaktīvas muzikālas aktivitātes.

Indiīdam ar autismu nav nepieciešamas muzikālās prasmes, lai gūtu labumu no mūzikas terapijas, bet mūzikas terapeitam gan ir vajadzīgs augsts mūzikālu un terapeitisku iemaņu līmenis.

Mūzikas terapijas atbalstītāji uzskata, ka to var izmantot, lai attīstītu sociālo iesaistīšanos, vienoto uzmanību, komunikācijas spējas, vienlaikus pievēršoties emocionālām vajadzībām un dzīves kvalitātei.

Sociālās grupas

Sociālās grupas sniedz iespēju cilvēkiem ar autismu satikties savā starpā un uzlabot savas sociālās prasmes drošā, atbalstošā vidē.

Grupas parasti vada profesionāļi vai brīvprātīgie, bet tās ir elastīgas attiecībā uz piedāvāto izklaidējošo aktivitāšu klāstu. Piemēram, dažas var koncentrēties uz vienu aktivitāti, piemēram, teātra spēle, bet citi var piedāvāt plašāku aktivitāšu klāstu.

Sociālās grupas atšķiras no sociālo prasmju grupām, jo tās ir mazāk vērstas uz prasmju apgūšanu un vairāk - uz to, lai radītu iespēju cilvēkiem piedalīties parastās brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs.

Sociālo prasmju grupas

Sociālo prasmju grupas sniedz iespēju cilvēkiem ar autismu praktizēt un uzlabot savas sociālās prasmes drošā, atbalstošā vidē.

Dažās grupās ir cilvēki ar un bez autismu, dažas grupas sastāv tikai no cilvēkiem ar autismu. Grupas parasti vada profesionāļi.

Sociālo prasmju grupas atšķiras no sociālajām grupām, jo tās ir vairāk vērstas uz prasmju apgūšanu, un tādēļ varētu būt strukturētākas.

Attīstības, Individuālās-atšķirības, uz attiecībām balstīta sistēma (Developmental, Individual-difference, Relationship-based (DIR)) / Floortime

Šīs pieejas uzsvars, ko izstrādājuši Greenspan un Weider (1999), ir bērna darbību novērošana un atdarināšana, izmantojot sensorimotoras metodes, piemēram, bērna šūpošanu vai fiziska spiediena pielietošanu, ja tas palielina uzmanību, ko bērns pievērš pieaugušajam. Pieaugušie arī dod bērnam problēmu risināšanas uzdevumus, un rotaļīgi aizkavē jebkuras atkārtotas rutīnas un mēģina attīstīt komunikāciju, nereaģējot uz bērna nekomunikatīvajām darbībām.

Attiecību attīstības programma (Relationship Development Intervention (RDI))

RDI apmāca vecākus, kā veicināt autiska bērna sociālās komunikācijas prasmes. Vecāki ir apmācīti mērķtiecīgi novērst deficītu bērna starppersonu mijiedarbības prasmēs (kā vienota uzmanība, skatiena virziens un sejas izteiksmes izmantošana) caur stimulējošām un izklaidējošām aktivitātēm. Vecāki tiek apmācīti izmantot netiešās uzvednes un "ielūgumus", nevis direktīvu komunikāciju. Ideja ir tāda, ka tad, kad bērni ar autismu būs atklājuši attiecību vērtību caur atkārtotas pozitīvas starppersonu mijiedarbības pieredzi, viņi būs motivēti apgūt verbālas un neverbālas prasmes, kas vajadzīgas, lai uzturētu šīs attiecības.

Sociālie stāsti

Sociālais stāsts ir sociālās situācijas apraksts, kas uzrakstīts pirmajā personā (it kā no bērna skatu punkta) un konkrētā stilā un formātā. Stāsts iekļauj pietiekami sīkas detaļas, lai bērns varētu atpazīt situāciju, kad sastop to dzīvē, un dod piemērus, kā atbilstošā veidā situācijā uzvesties. Cita informācija var ietvert detalizētu informāciju par to, kā bērns varētu justies situācijā un kā viņa reakcija varētu ietekmēt citus. Ideja ir tāda, ka bērns situāciju izspēlē ar pieaugušo iepriekš. Kad notiek līdzīga situācija, bērns var izmantot stāstu, lai palīdzētu virzīt viņa uzvedību.

Sociālā stāsta piemērs ir iekļauts glosārijā sadaļas beigās.

Lai saņemtu plašāku informāciju par sociālajiem stāstiem, apmeklējiet šīs tīmekļa vietnes:

W www.autism.org.uk/16261

W www.thegraycenter.org/Social_Stories.htm

Funkcionālā uzvedības analīze (Applied Behavioural Analysis (ABA))

ABA ietver valodas, izziņas, sociālo un pašpalīdzības prasmju mācīšanu visās situācijās, sadalot šīs prasmes mazos uzdevumos, kurus māca ļoti strukturētā un hierarhiskā veidā. Tiek pievērsta uzmanība tam, lai apbalvotu vai pastiprinātu vēlamo uzvedību un ignorētu, pārorientētu vai citādi nepieļautu neatbilstošu uzvedību.

Kā persona attīstīsies ABA programmā būs atkarīgs no vairākiem faktoriem, tostarp personīgajām vajadzībām un spējām un veida, kādā programma tiek īstenota.

Lovaas

Lovaas metode ir agrīna intensīva uzvedības terapijas pieeja bērniem ar autismu un citiem saistītiem traucējumiem. Tā ir zināma arī kā:

- Funkcionālā uzvedības analīze (Lovaas metode)
- Agrīna intensīva uzvedības intervence
- Mājas uzvedības intervence
- Daktera Lovaas programma Kalifornijas Universitāte Losandželosā (UCLA)
- UCLA funkcionālās uzvedības analīzes (ABA) modelis (izstrādāts Lovaas Agrīnās intervences institūtā)

Uzvedības modifikācija pamatojas uz to, ka patīkamas sekas var veicināt labu uzvedību un nepatīkamas sekas, kā sodi, var samazināt nepieņemamu uzvedību.

Terapija tiek veikta viens-pret-vienu no sešām līdz astoņām stundām dienā, no piecām līdz septiņām dienām nedēļā divus vai vairāk gadus. Mācību nodarbības parasti ilgst divas līdz trīs stundas ar pārtraukumiem. Nodarbību ietvaros visas prasmes tiek sadalītas mazos un sasniedzamos uzdevumos un mācītas ļoti strukturēti un kopā ar biežu slavēšanu un pastiprināšanu. Pastiprinātāju piemēri ir mazi ēdiena gabali, spēle ar iecienītāko rotaļlietu, sociāla atbildība, kā verbāla slavēšana, apskāvienu un kutināšana. Pakāpeniski pārtika un citi mākslīgie pastiprinātāji, ja iespējams, tiek aizstāti ar sociāliem un ikdienas pastiprinātājiem. Agresīva vai pašstimulējoša uzvedība tiek mazināta vai aizstāta, ignorējot to vai ieviešot sociāli pieņemamākas uzvedības formas.

Atlēciena Terapija (Rebound Therapy)

Šajā metodē tiek izmantoti batuti, nodrošinot terapeitisku treniņu un atpūtu cilvēkiem ar plašu īpašo vajadzību loku. Dalībnieki ietver visus no vieglas līdz smagai fiziskai invaliditātei un no vieglām līdz dziļām un daudzveidīgām mācīšanās grūtībām, ieskaitot dubultus sensoros traucējumus un autiskā spektra traucējumus.

Atlēciena terapija tiek izmantota, lai atvieglotu kustību, veicinātu līdzsvaru, veicinātu muskuļu tonusa pieaugumu vai samazināšanu, veicinātu relaksāciju, veicinātu sensoro integrāciju, uzlabotu fizisko formu un fiziskās slodzes toleranci, kā arī uzlabotu komunikācijas prasmes.

Drāmas terapija

Drāmas jeb teātra spēles terapija piedāvā iespēju bērniem ar autismu izmantot viņu stiprās puses kā imitācijas spējas, mācoties, praktizējot un pilnveidojot "savu tekstu" jautrā, atbalstošā vidē. Tas ļauj dalībniekiem strādāt pie sociālās improvizācijas, praktizēt sociālās prasmes, kas apgūtas citās situācijās, strādāt pie lasīšanas un ķermeņa valodas un attīstīt runas prasmes.

Pieskārienu / masāžas terapija

Masāža pielieto spiediena, spriedzes, kustības vai vibrācijas iedarbību uz ādu, muskuļiem un citiem ķermeņa mīkstajiem audiem, lai iegūtu terapeitisko efektu. Ir daudz dažādu masāžas tehniku un metožu.

Masāžas vai "pieskārienu" terapija var dot fizisku un emocionālu ieguvumu bērniem ar AST un var uzlabot viņu valodu un sociālās prasmes vai palīdzēt ar trauksmi un miega problēmām.

Ja Jūs interesē šī terapija, nevajadzētu būt potenciāliem riskiem masāžas terapijai bērniem ar autismu. Tomēr pierādījumi par šīs terapijas efektivitāti ir ierobežoti un ir nepieciešams veikt vairāk pētījumu.

Autisma palīdzības suns (suņi invalīdiem)

Autisma palīdzības suns, kuru apmāca Suņi invalīdiem (angl. Dogs for the Disabled), var dot vecākiem un bērniem neatkarību un nodrošināt drošāku vidi bērnam, kas ļaus viņam justies drošāk. Autisma palīdzības suns ir ļoti labi apmācīts un socializēts, lai apmierinātu bērna un viņa ģimenes vajadzības. Suns var palīdzēt mainīt uzvedību, ieviešot kārtību, samazinot bēgšanas uzvedību, pārtraucot atkārtotu uzvedību un palīdzot bērnam ar autismu tikt galā ar nepazīstamu apkārtni. Turklāt suni var apmācīt, lai sniegtu terapeitisku atbalstu bērnam.

Pieteikums šim pakalpojumam var tikt izskatīts tikai bērniem no 3 gadu vecuma līdz viņu 10. dzimšanas dienai. Tāds vecums ir noteikts dēļ darbam izmantotās jostas veida un no tās atkarīgās bērna un suņa labsajūtas. Ir noteikti kritēriji, lai piekļūtu šim pakalpojumam.

Vecāku autisma darba grupas un atbalsts (Parents Autism Workshops and Support (PAWS))

Vecāku autisma darba grupas un atbalsts ir daļa no Suņi invalīdiem darba. Viņi ir konstatējuši, ka var būt īpaša "ķīmija" starp suni un bērnu un dažos gadījumos sunim var būt nomierinošs efekts, ja bērns ar autismu ir dusmīgs, satraukts vai apbēdināts. Viņi var novirzīt bērnu prom no graužošanas vai bīstamas uzvedības un dot vietu vecākam / aprūpētājam, lai kontrolētu situāciju.

Ir trīs darba grupas, kuros vecākiem tiek piedāvāta speciāli izstrādāta aktivitāšu programma ar vienu semināru katru mēnesi trīs mēnešus. Viņi arī piedāvā padomus, nosakot uzdevumus sadarbībā ar suni, un var palīdzēt Jums sazināties ar vietējiem treneriem.

Hanen programma

Uz ģimeni balstīta apmācības programma, kas palīdz vecākiem atvieglot bērna valodas un sociālās mijiedarbības attīstību. Runas un valodas terapeiti, kas apmācīti Hanen pieejā, izmanto grupu sesijas, individuālas konsultācijas un vērtēšanu, lai palīdzētu vecākiem iemācīties stratēģijas, kas veicinās valodas attīstību.

Son-Rise

Son-Rise ir mājas programma bērniem ar autiskā spektra traucējumiem un citiem attīstības traucējumiem. Programma uzsver acu kontaktu, bērna pieņemšanu bez aizspriedumiem un bērna iesaistīšanu bez piespiedu līdzekļiem, un tā balstās hipotēzē, ka ārstētie bērni izlems kļūt par ne-autistiem.

Tomēr neviens publicēts neatkarīgais pētījums nav pārbaudījis programmas efektivitāti. 2003.gadā veiktajā pētījumā ir konstatēts, ka iesaistīšanās programmā laika gaitā radīja vairāk trūkumu nekā ieguvumu iesaistītajām ģimenēm, un 2006. gada pētījums atklāja, ka programma ne vienmēr tiek īstenota tā, kā tas ir aprakstīts literatūrā, kas nozīmē, ka būs grūti novērtēt tās panākumu / neveiksmes attiecību.

Papildinformāciju par terapijām un intervencēm:

Nacionālā autisma biedrība

Šajā vietnē ir jaunākā informācija par pieejamajām terapijām un intervencēm, kas ir pieejamas:

W www.autism.org.uk/approaches

Izglītība

Kāds izglītības nodrošinājums ir pieejams bērniem un kādā vecumā?

Izpratne par AST būtību un ietekmi joprojām attīstās. Nodrošinājumu maziem bērniem sarežģī fakts, ka problēmas, ar kurām saskaras bērns, var būt atpazītas lēni, kad viņa attīstība sāk atšķirties no citu bērnu attīstības. Diagnozes uzstādīšana dažreiz ir sarežģīta vai neviennozīmīga.

Bērniem ar AST izglītība var nozīmēt, ka jāmācās dažas lietas, kuras citiem bērniem attīstās dabiski. Piemēram, var būt nepieciešama specifiska mācīšana, lai palīdzētu bērniem mācīties panest un mijiedarboties ar citiem bērniem, vai izprast situāciju noteikumus un kārtību, ko citi bērni uzskata par pašsaprotamu.

Bērnu ar AST izglītība bieži vien ir galvenais, kas rada bažas vecākiem pēc diagnozes saņemšanas. Atbalsts bērniem ar AST tiek organizēts vietējo pašvaldību ietvaros kā daļa no programmas bērniem ar īpašām izglītības vajadzībām. Papildu palīdzība vai atbalsts pirmsskolas gados tiek nodrošināts dažādos līmeņos, atkarībā no tā, cik smaga ir bērna nepieciešamība pēc papildu palīdzības, un pieejas, ko izmanto katra vietējā pašvaldība.

Tas var būt laikietilpīgi un nogurdinoši - noskaidrot, kāda ir labākā sākuma gadu vide vai skola Jūsu bērnam. Pēc Velsas valdības autisma stratēģiskā rīcības plāna, vietējā līmeņa Velsas varas iestādēm ir Vadības grupas - autisma plānošanas grupas. Šīs grupas parasti sastāv no vecāku pārstāvjiem, brīvprātīgajiem un profesionāļiem no veselības aprūpes, izglītības un sociālo pakalpojumu sektoriem. Katrai vietējai pašvaldībai Velsā ir autisma vadības persona.

Ko vajadzētu meklēt?

Var būt noderīgi jautāt sev:

- Kāda veida izglītība manam bērnam ir nepieciešama?
- Kāds izglītības nodrošinājums ir pieejams manā apgabalā un kādā vecumā?
- Kāds izglītības līmenis un papildu atbalsts manam bērnam ir pieejams saskaņā ar likumu?

Kāda izglītība ir nepieciešama Jūsu bērnam?

Lai gan katrs bērns ar AST ir unikāls un autisma spektrs ir ļoti plašs, ir dažas iezīmes, kas ir kopīgas visiem labiem autisma izglītības nodrošinājumiem. Tie ietver:

- piekļuvi speciālistiem, kas izprot AST
- vēlēšanos un spēju sniegt informāciju tādā veidā, kas ievēro bērna komunikācijas grūtības
- vēlēšanos un spēju pielāgot "normālo" kārtību bērnam ar AST atbilstoši viņa individuālajām vajadzībām.

Atbalsts agrīnajos gados

Papildus bērna aprūpei, ko nodrošina ģimenes locekļi, lielākai daļai bērnu un viņu ģimeņu agrīnajos gados palīdz un sniedz atbalstu speciālisti. Tomēr atbalsta līmenis un veids, kāds ir pieejams dažādās vietējās varas iestādēs, ir ļoti atšķirīgs. Daži bērni katru dienu apmeklē bērnudārzu un tur saņem viens-pret-vienu atbalstu; citiem bērniem tiek piedāvāta tikai viena stunda katru otro nedēļu.

Dažas ģimenes papildina to, ko vietējā pašvaldība var sniegt, samaksājot par pakalpojumiem paši - piemēram, privātos bērnudārzos vai autismam specifiskās mājas programmās. Daži vecāki saņem finansējumu no savas vietējās iestādes, lai palīdzētu viņiem to izdarīt, citi nē.

Agrīnas iejaukšanās atbalsta veidi bērniem ar AST, kurus parasti nodrošina vietējās iestādes, ietver:

- Portage (speciālo izglītības vajadzību atbalsta dienests, kas nodrošina pirmsskolas mājas vizītes), kam var parasti piekļūt caur vietējo pašvaldību.
- Rotaļu grupas, ieskaitot tās, kuras vada Mudiad Ysgolion Meithrin (kas sadarbībā ar Autism Cymru apmāca personālu būt autismam draudzīgiem) un pirmsskolas Rotaļu grupu asociācija, kur varat saņemt papildu palīdzību Jūsu bērnam
- Bērnudārzi, kas var būt piesaistīti vietējai vispārīgizglītojošai vai īpašai skolai un kuros ir resursi, lai atbalstītu bērnus ar īpašām izglītības vajadzībām
- Dažādu veidu konsultāciju pakalpojumi, ko nodrošina vietējās iestādes, ar runu un valodas terapeitu, izglītības psihologu un skolotāju ieguldījumu
- Integrētie bērnu centri, kas nodrošina bērnu aprūpi, agrīno izglītību un atbalstu ģimenēm vienā vietā. Dažiem ir papildu aprīkojums bērniem ar īpašām vajadzībām vai invaliditāti.

Ir svarīgi precizēt, kāds atbalsts tiek piedāvāts Jūsu ģimenei, kad Jūs runājat ar speciālistiem par pieejamajām iespējām, jo agrīnas iejaukšanās pakalpojumi ir ļoti atšķirīgi pēc pieejas un intensitātes.

No dzimšanas līdz 3 gadiem

Vismazākajiem bērniem parasti vecākiem un aprūpētājiem ir vissvarīgākā loma, izvēloties un finansējot atbalstu, kas ir vislabāk piemērots viņu bērnam. Tomēr dažas vietējās iestādes finansēs vai nodrošinās pakalpojumus, kā augstāk minētie, ļoti maziem bērniem ar AST.

Jautājumi, kas jāuzdod par pakalpojumiem ļoti maziem bērniem

- Cik daudz viens-pret-vienu uzmanības tiks pievērsts manam bērnam no pieaugušā puses?
- Vai pieaugušajiem būs nepieciešamās prasmes, lai attīstītu mana bērna vēlmi un spēju mijiedarboties un sazināties?
- Kā tiks plānots mana bērna laiks?

Ģimenes, kurās vismaz viens vecāks strādā 16 stundas nedēļā vai vairāk, var pretendēt uz Darba nodokļu atvieglojumus. Darba nodokļu atvieglojumu bērnu aprūpes elements ļauj ģimenēm saņemt atpakaļ līdz pat 80 procentiem no izmaksām par bērnu aprūpi.

3 līdz 5 gadi

Visiem bērniem Velsā ir tiesības saņemt bezmaksas nepilna laika agrīnu izglītības vietu no 1. septembra, 1. janvāra vai 1. aprīļa pēc bērna trešās dzimšanas dienas.

Bezmaksas pirmsskolas izglītība tiek nodrošināta dažādos apstākļos, ieskaitot pirmsskolas izglītības iestādes, Bērnu centrus, reģistrētus bērnu namus, bērnu istabas un uzņemšanas nodarbības sākumskolās, bērnudārzos un privātos bērnudārzos.

Jautājumi, ko uzdot par agrīno gadu izglītību

- Vai aktivitātes ir pielāgotas mana bērna īpašajām vajadzībām?
- Kā konkrētā iestāde nodrošinās struktūrētību un pastāvību?
- Cik daudz viens-pret-vienu uzmanības tiks pievērsts manam bērnam no pieaugušā puses?
- Vai pieaugušajam (-iem) ir iemaņas, lai risinātu bērna komunikācijas, sociālās, uzvedības un sensorās vajadzības?

Meklējot pareizo skolu

Velsā bērniem ir jāsāk mācības skolā semestra sākumā pēc savas piektās dzimšanas dienas - 31. augustā, 31. decembrī vai 31. martā. Tomēr dažās vietās bērni var sākt agrāk, atkarībā no vietējās uzņemšanas kārtības.

Nav viennozīmīgas atbildes uz jautājumu "Kāds ir "pareizais" izglītības veids?", jo AST ir tik sarežģīti un individuāli. "Pareizais" izglītības veids ir tas, kas atbilst Jūsu bērna individuālajām vajadzībām.

Runājiet ar citiem vecākiem, atbalsta grupām un uzdodiet jautājumus visām skolām un agrīno gadu iestādēm, kuras apmeklējat. Ir svarīgi, lai Jūs iepazītos ar pieejamo izvēli un gūtu izpratni par apmācībām, pieredzi un vidi, kas tiek piedāvāta, lai apmierinātu Jūsu bērna vajadzības.

"Es atklāju, ka vislabākais veids, kā bērnam iestāties tajā skolā, kurā es gribēju, bija runāt ar citiem vecākiem, kuri ir izgājuši cauri tam pašam." - [Vecāks]

Jūsu bērnam saskaņā ar likumu ir tiesības apmeklēt vietējo vispārizglītojošo skolu. Tomēr tādēļ, ka dažādiem bērniem ar autismu ir vajadzīga ļoti dažāda aprūpe, ir ieteicams sākt meklēt skolas Jūsu reģionā pēc iespējas agrāk. Var paiet kāds laiks līdz Jūs atrodat vietu, kas, Jūsprāt, vislabāk atbildīs Jūsu bērna vajadzībām.

Dažas alternatīvas ir:

- novērtēšanas centri
- autismam specifiska resursu bāze vispārizglītojošā skolā
- vispārizglītojoša skola, kurā tiek sniegts atbalsts autismam, kas pielāgots indivīdam
- ģimenes skola ar pieredzi un ekspertīzi autisma jomā
- mājināšana
- iepriekšminēto variantu kombinācija, kas ir pielāgota bērna vajadzībām

"Ar skolotājiem un speciālistiem vienmēr bijām vienisprātis, ka tik ilgi, kamēr viņš bija ļoti labi atbalstīts, vispārizglītojoša skola ar speciālistu vienību būtu vislabākā [manam dēlam]. "- [Agrīns atbalsts]

"Mans dēls ir stipri autisks (bez valodas, maz izpratnes, maz pašpalīdzības prasmju), tāpēc ģimenes skola ir viņam vienīgā iespēja. "- [Agrīns atbalsts]

"Viņš sāka ar pilna laika grupu speciālajā nodaļā un pēc trim gadiem, kad viņš bija gatavs un pats izteica vēlēšanos pievienoties vispārējai bērnu grupai, viņš tika ievietots parastajā rīta klasē, ar lielu atbalstu. "- [Agrīns atbalsts]

Lai uzzinātu, kas ir pieejams Jūsu reģionā, varat sazināties ar vietējo pašvaldību un SNAP Cymru. Jūs varat arī meklēt skolas un citus izglītības pakalpojumus vietnē www.awares.org vai PARIS tīmekļa vietnē, www.info.autism.org.uk.

Jautājumi, kurus uzdot par skolām

- Vai mācību programma ir pielāgota mana bērna ģimenes vajadzībām?
- Vai viņi varēs nodrošināt piemērotu vidi manam bērnam - piemēram, struktūru, pastāvīgumu, ģimenes komunikācijas pieejas?
- Vai mans bērns saņems attiecīgi kvalificēta pieauguša cilvēka individuālu atbalstu tādā apjomā, cik viņam ir nepieciešams?
- Vai skolai ir vēlēšanās sadarboties ar vecākiem un apspriest ar mums lietas?
- Kā skola palīdzēs manam bērnam piedalīties skolas aktivitātēs, no kurām viņš gūs labumu, bet pasargās viņu no citām aktivitātēm, kas neatbilst viņa vajadzībām?

Daži vecāki izvēlas izglītēt savu bērnu mājās, izmantojot autismam specifisku mājās balstītu aprūpi. Ja Jūs interesē šī iespēja, Jums jāinformē vietējā pašvaldība par Jūsu lēmumu, kad Jūsu bērnam paliek pieci gadi.