

Gerda Jord

Susipažinkime su Rasa: autistiško žmogaus kasdienybė iš arčiau

komiksas



Lietuvos asmenų su negalia draugija

Labas, aš Urtė!

Mokykloje rengiu pristatymą apie **autistišką žmogų**. Čia – mano geriausia draugė Rasa, ji turi **autizmo spektro sutrikimą**. Rasa labai šauni, todėl ir noriu jus supažindinti! Šiandien parodysime, ką išskirtinio patiria autistiški žmonės. Ir papasakosime, kaip juos gali palaikyti mokytojai, šeima ir draugai.

Rasa,
pamojuok!



Baigei? Dabar mano eilē?

Aha, gali pradėti.

Labas,
aš Rasa.
Man 17
metų.

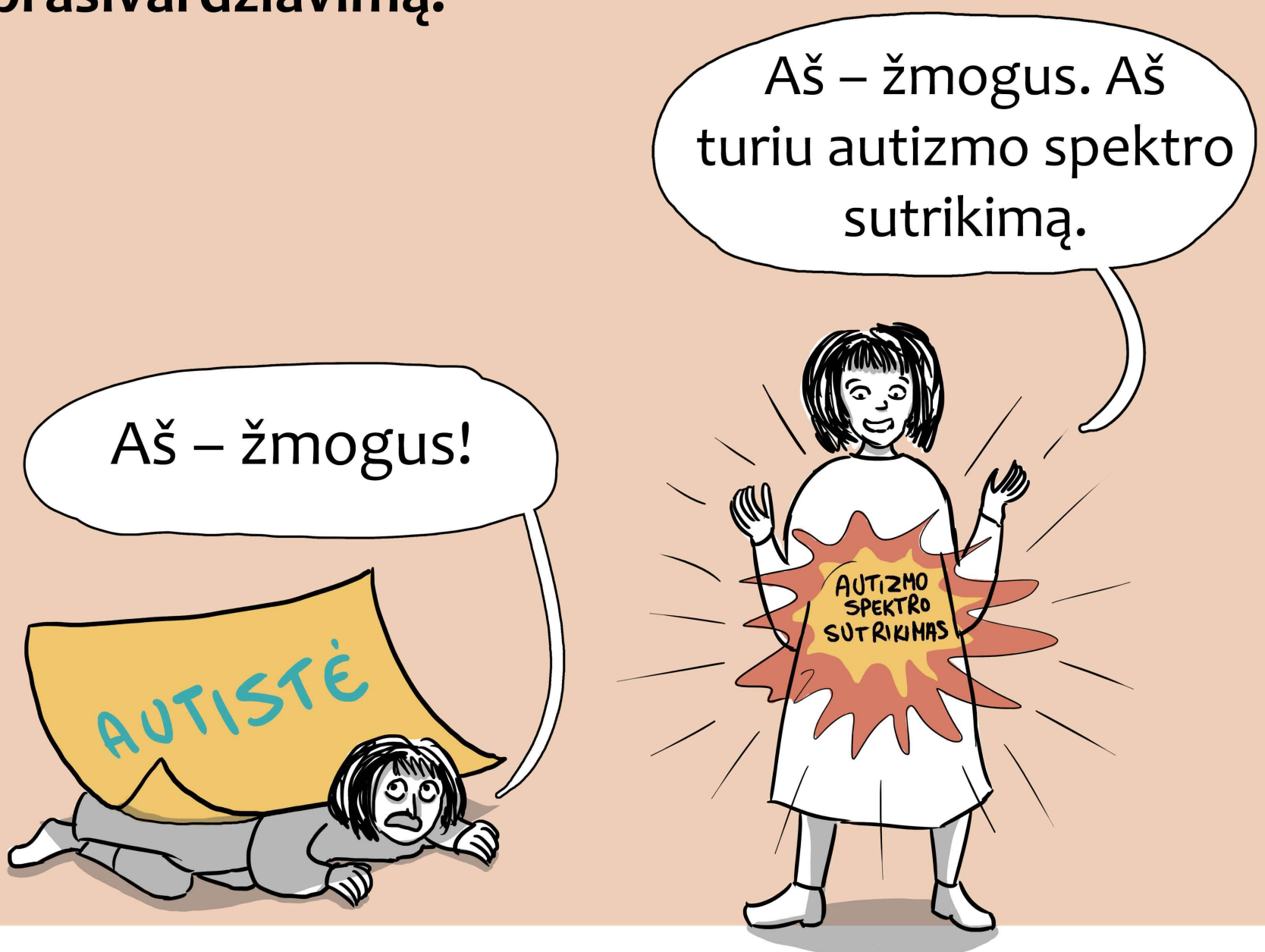
Autizmo
spektro sutrikimą
man diagnozavo, kai
buvau labai maža,
todėl aš to
neprisimenu.
Aš augau su mama,
tėčiu, broliu ir
šunimi.

Ir su animaciniais
filmais. Jie man
labai svarbūs.



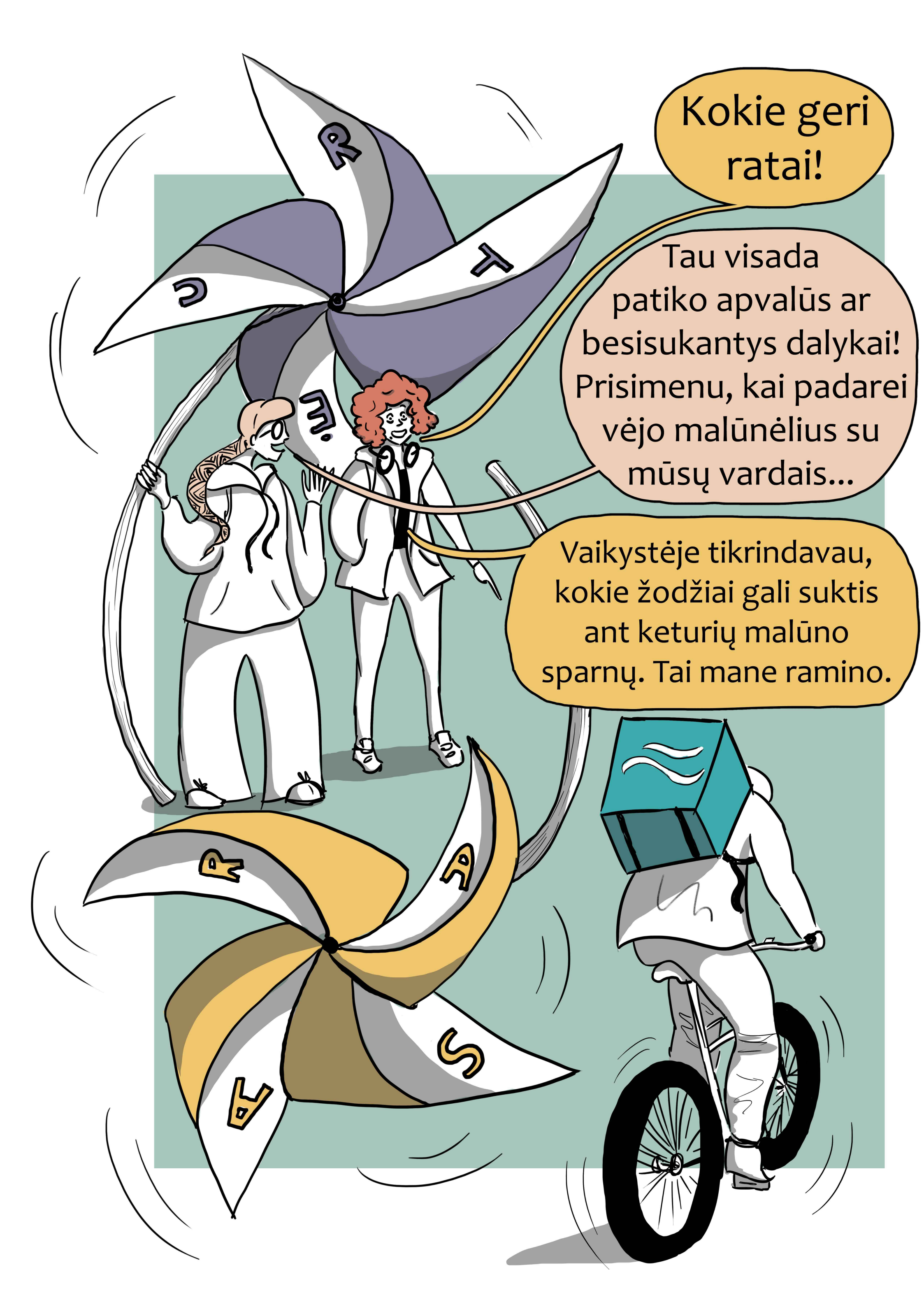
AUTIZMO SPEKTRO SUTRIKIMAS – KAS TAI?

- **Autizmo spektro sutrikimas** – tai kompleksinis raidos sutrikimas, galintis pasireikšti komunikacijos, bendravimo, elgesio, sensorinės integracijos (pojūčių) sutrikimais, stereotipiniais judesiais. Autistiškiems žmonėms gali pasireikšti skirtingo lygio autizmo bruožai: nuo ne itin išreikštų iki labai sunkių. Dėl to ir autistiškų žmonių patiriami sunkumai yra skirtingi.
- Žmonės, kuriems yra **diagnozuotas autizmo spektro sutrikimas**, dar kitaip vadinasi „**autistiški**“ arba „**žmonės su autizmo spektro sutrikimu**“. O štai pavadinimų „autistas“ ar „autistukas“ rekomenduojama vengti – jie labiau primena **prasivardžiavimą**.



- Autizmo spektro sutrikimas nėra liga, todėl jis nėra išgydomas. Su autizmo spektro sutrikimu yra gimstama, ir jis lieka visą gyvenimą. Sutrikimas dažniausiai išryškėja **per pirmuosius trejus vaiko metus**, bet gali būti diagnozuojamas ir vėliau.
- Pastaraisiais metais skirtingose pasaulio šalyse autizmo spektro sutrikimų diagnozės **paplitimas** tarp vaikų svyruoja maždaug nuo 1 iki 3 proc.
- **Geltona saulėgraža žaliame fone** – tai tarptautinis **nematomos negalios ženklas**. Žmonės, kurie nešiojasi kortelę arba juostelę su šiais simboliais, tokiu būdu praneša aplinkiniams apie turimą nematomą negalią. Nematomoms negalioms yra priskiriami ir autizmo spektro sutrikimai. Kartais žmonėms, turintiems nematomą negalią, reikia **pagalbos arba supratingumo**.





Kokie geri
ratai!

The illustration depicts a scene with three characters. Two people stand in the upper left, holding large umbrellas that are spinning rapidly, indicated by curved motion lines. The umbrellas have alternating purple and white segments with letters 'R', 'T', 'E', and 'U' on them. A third person, wearing a white suit and a blue box on their head, is riding a unicycle in the lower right. The background is a simple teal color.

Tau visada
patiko apvalūs ar
besisukantys dalykai!
Prisimenu, kai padarei
vėjo malūnėlius su
mūsų vardais...

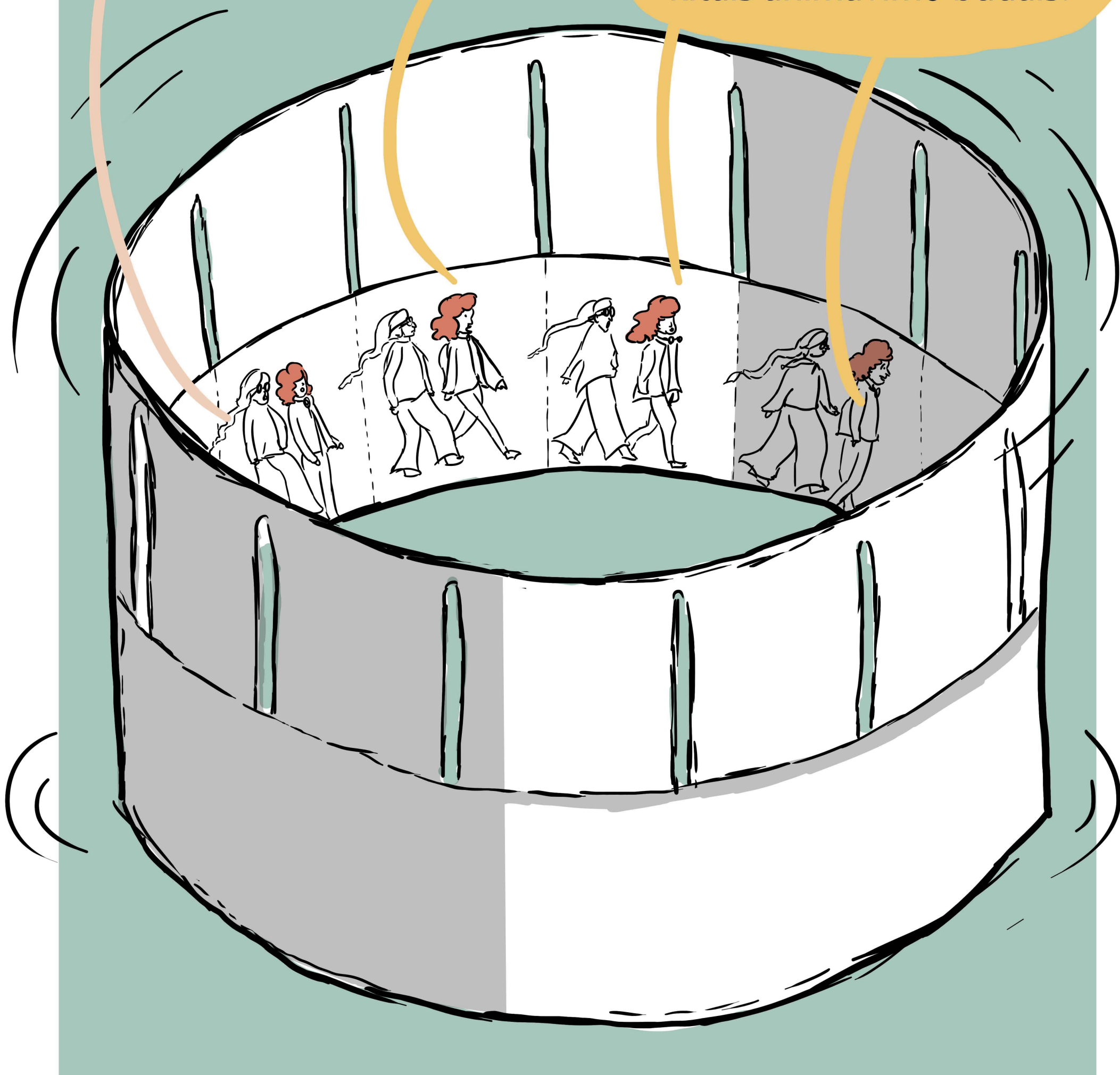
Vaikystėje tikrindavau,
kokie žodžiai gali suktis
ant keturių malūno
sparnų. Tai mane ramino.

Prisimenu, kai
pasidarei pirmajį savo zoe...
zoe... kaip jis vadinasi?

Kai jis sukasi –
atrodo, kad
paveikslėliai juda.

Zoetropą! Istorinį
animacijos prietaisą,
išrastą 1833-iaisiais!

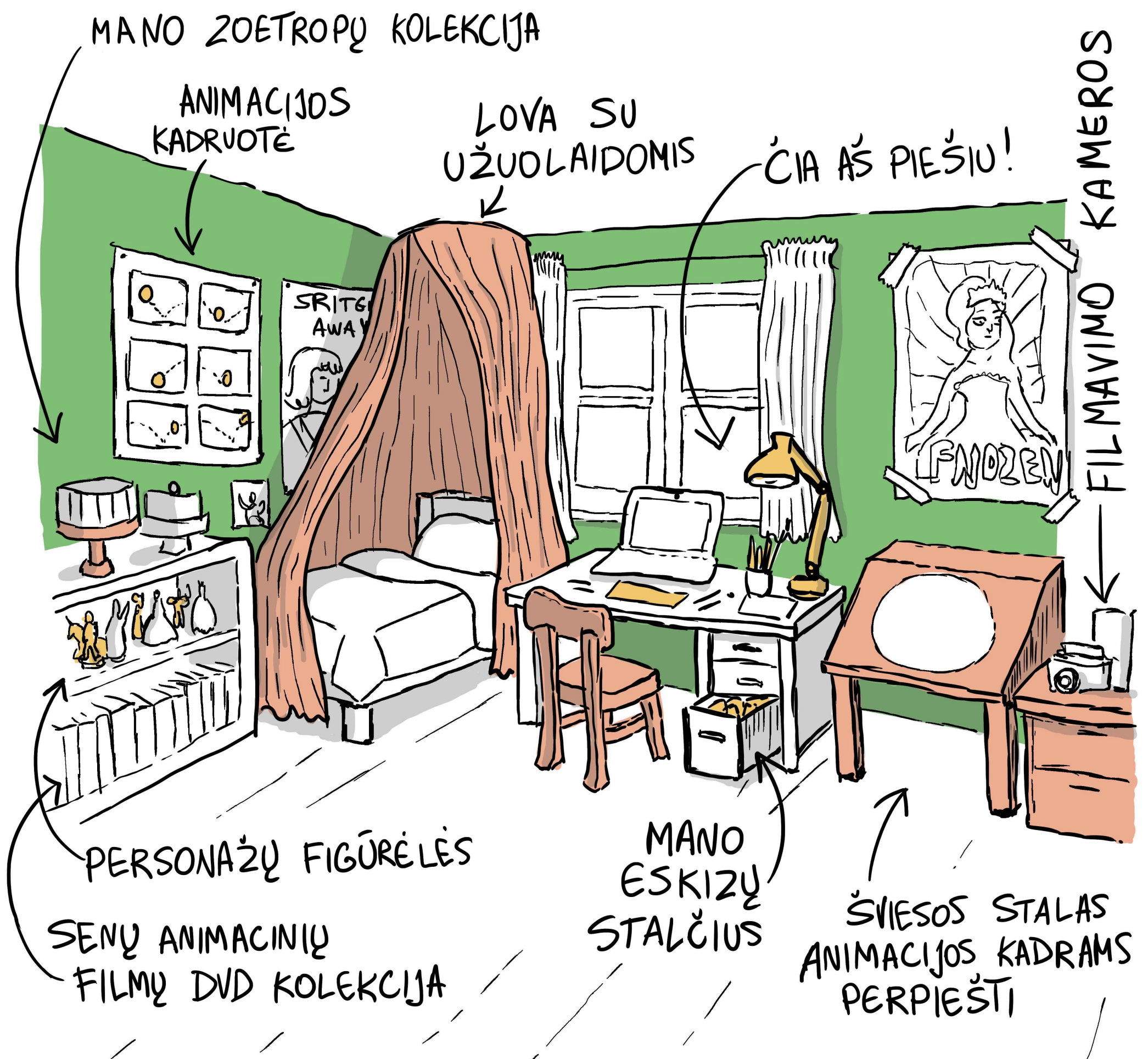
Vaikystėje daug jų
pasidariau. Vėliau domėjausi
kitais animavimo būdais.



Ar animacija yra tavo hobis?

Daugiau nei hobis! Kasdien turiu daryti kažką, susijusio su animacija, turiu į ją panirti. Ji man padeda nusiraminti, jaustis gerai.

ČIA MANO KAMBARYS:



Kai lankydavau autistiškų vaikų grupę dienos centre, visi jie turėjo skirtingų ypatingųjų interesų. Tiems vaikams tai irgi nebuvo „tik hobis“. Tas pomėgis būdavo visa apimantis, labai svarbus.

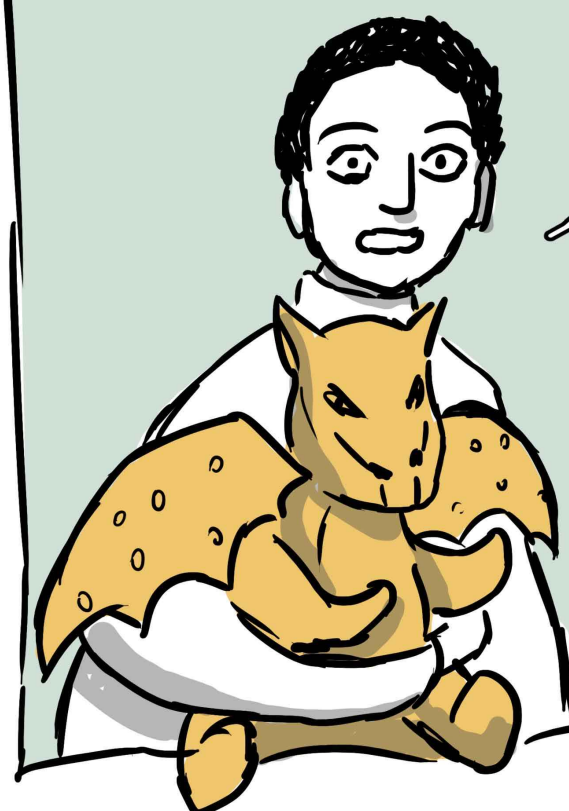
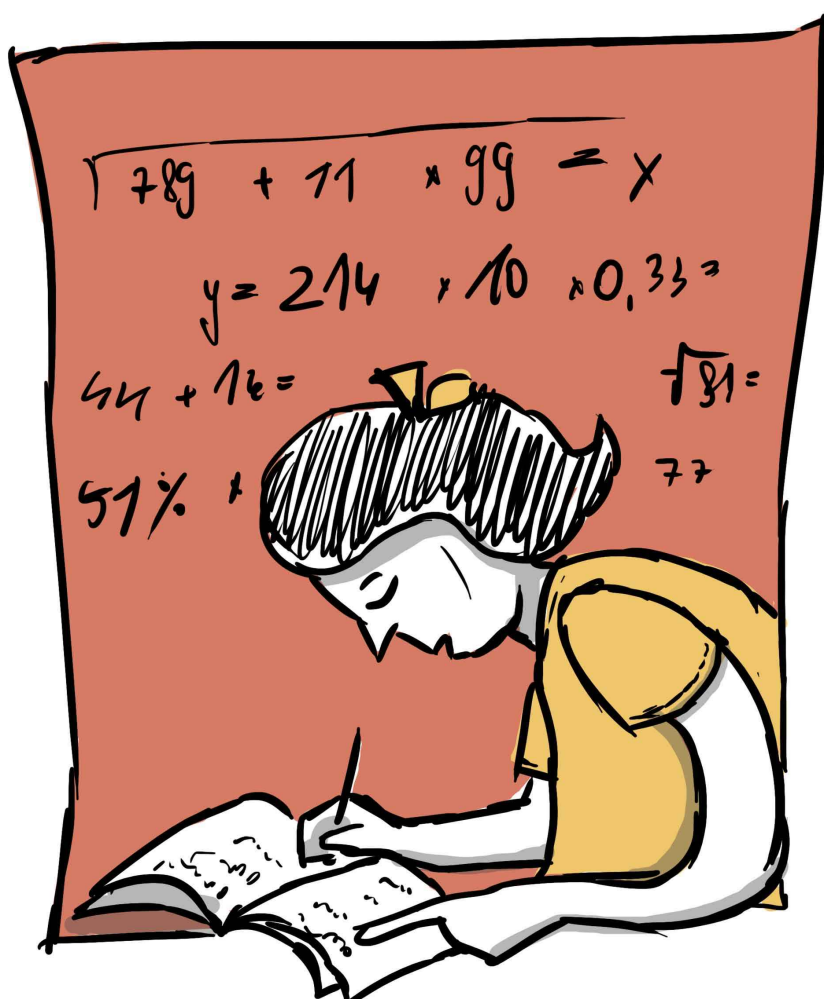
Aš auginu vorus.



Negaliu gyventi be lėktuvų!



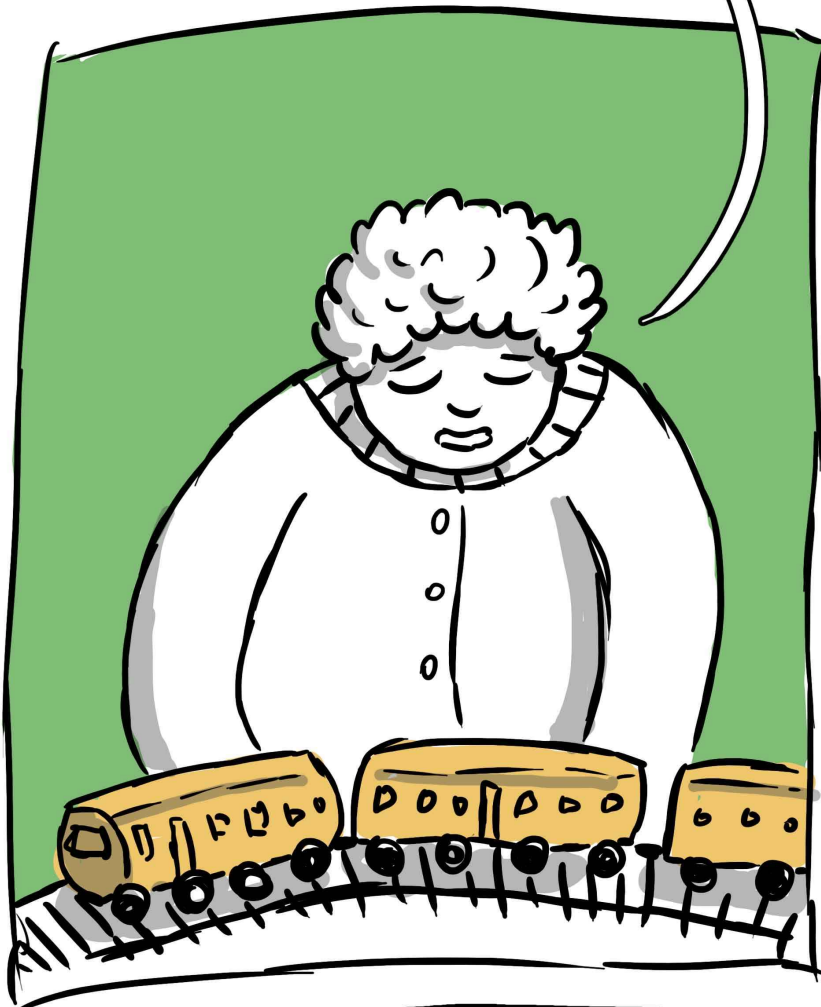
Mano mylimiausias drakonas.



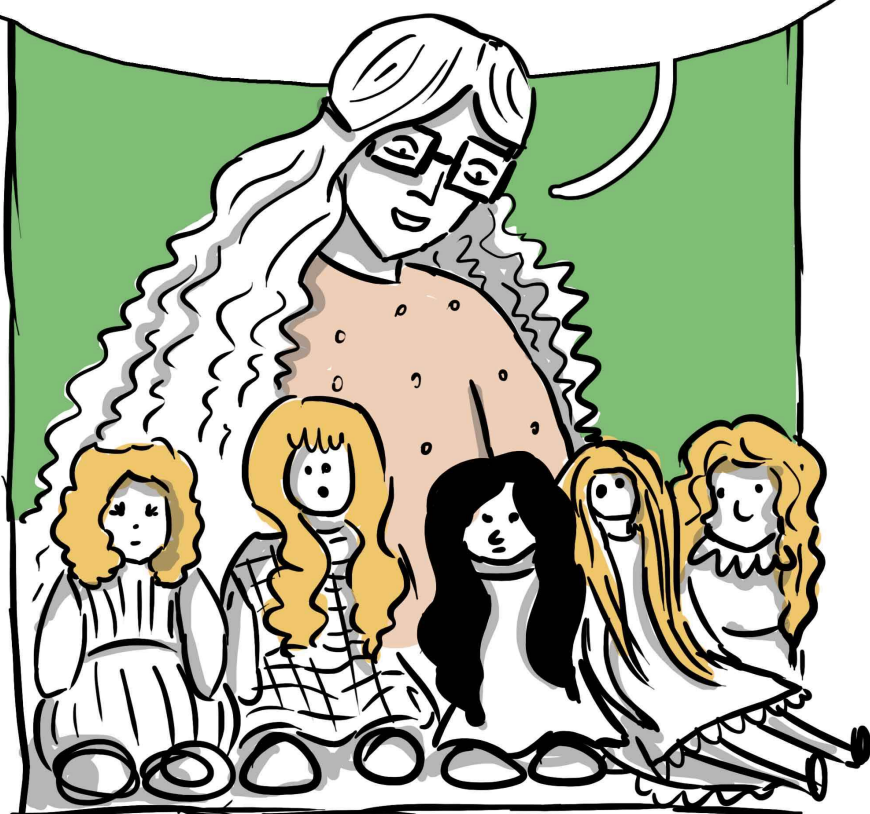
Užaugusi pirksiu
žirgą!



Čia – naujausias
mano traukinys.



Kolekcionuoju lėles.
Bet tik ilgaplaukes.



Mėgstu viską,
kas žalia.



YPATINGASIS INTERESAS – DAUGIAU NEI HOBIS

- **Ypatingasis interesas** autistiško žmogaus gyvenime – tai **labai stiprus pomėgis**, pasireiškiantis nuosekliu, ilgai trunkančiu, giliu susidomėjimu viena arba keliomis sritimis.
- Ypatingąjį interesą galima laikyti autistiško žmogaus **stiprybe**, nes intensyvus domėjimasis tam tikru dalyku leidžia nusiraminti, pasijausti gerai, atremti sunkumus, padidinti pasitikėjimą savimi, o kartais net ir tampa pasirinktos profesijos pagrindu.
- Tinkamai pasitelkus **ypatingąjį interesą**, jis gali tapti **motyvacijos šaltiniu mokantis ar dirbant**.

- Draugiška bendruomenė ir šeima **palaiko** autistiško žmogaus susidomėjimą ypatinguoju interesu, nesistengia jo uždrausti, nekritikuoja.
- Kokius ypatinguosius interesus gali turėti autistiškas žmogus? Jų gali būti įvairių, tačiau **dažniausiai pasitaiko** šie: konkrečios transporto priemonės (traukiniai, lėktuvai, kt.), gyvūnai, žemėlapiai, tvarkaraščiai ar kalendoriai, tam tikros rūšies žaislai ar žaidimai (lėlės, dėlionės, stalo žaidimai, kt.), meninės veiklos (piešimas, muzika, kt.), skaičiai ir skaičiavimai, programavimas, gamtos mokslai (biologija, chemija, astronomija, kt.), daiktų rūšiavimas ir tvarkymas, fantastiniai filmai ar knygos, animaciniai filmai.

Mes mokomės bendrojo ugdymosi mokykloje, kurioje puikiai atsižvelgiama į skirtingus specialiuosius mokymosi poreikius.

Rasai užduotys dažnai susiejamos su jos ypatinguoju interesu – animacija.

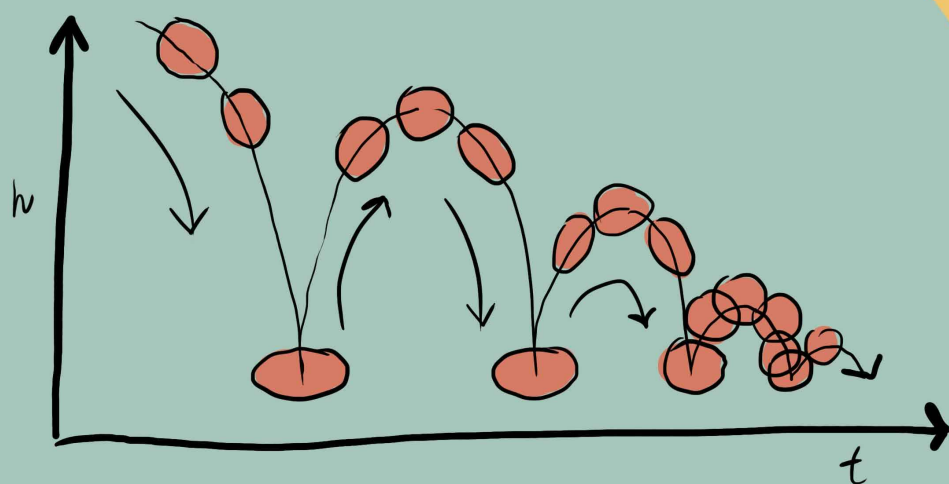




LIETUVIŲ KALBOS
PAMOKOSE RASA
RAŠO RAŠINIUS APIE
MĖGSTAMUS
ANIMACINIUS
FILMUS



ISTORIJOS
PAMOKOSE RASA
KURIA FILMUKUS
APIE ISTORINES
EPOCHAS



FIZIKOS PAMOKOSE
RASA GILINASI Į
JUDĖJIMO DĖSNIUS

MATEMATIKOS
PAMOKOSE RASA
NAUDOJASI
ANIMUOTOMIS
UŽDUOTIMIS



KAIP YPATINGASIS INTERESAS PASITARNAUJA MOKANTIS?

Ypatingasis interesas gali tapti tiltu į **sėkmingą mokymąsi**. Jį pasitelkus, autistiškas vaikas gali geriau suprasti informaciją, įsitraukti į veiklas ir jaustis saugus ugdymosi aplinkoje. Kaip tą padaryti?

- Svarbu, kad **šeima ir mokyklos bendruomenė bendrautų kaip viena komanda**. Būtent tėvai (globėjai) gali pedagogams daugiau papasakoti, į kokias veiklas vaikas įsitraukia labiausiai, kokie yra jo ypatingieji interesai. Sulaukę atgalinio ryšio, tėvai gali vadovautis pedagogų rekomendacijomis dėl papildomo mokymosi (jeigu tokio reikia), specialių priemonių, užduočių pasirinkimo namuose.
- **Mokymąsi galima susieti su ypatinguoju mokinio pomėgiu: pritaikant informacijos pateikimo būdus, užduodant ir rengiant savarankiškas ar grupines kūrybines užduotis, mokantis papildomai, parenkant motyvacijos didinimo priemones („apdovanojimus“).**

- Mokykloje ar darželyje autistiškam vaikui **pritaikant nusiramavimo priemones**, veiklas, įrengiant **raminančias aplinkas**, mokymosi vietą (suolą), taip pat verta atsižvelgti į ypatingąjį interesą.
- Autistiškiems asmenims svarbu stabili rutina, ritmiškai pasikartojantys dalykai. Į mokyklos **dienotvarkę** galima įtraukti ir veiklą, susijusią su ypatinguoju interesu – tai padės mokykloje jaustis ramiau.
- Geresnę psichologinę būseną mokykloje pasiekti gali padėti ir kuprinėje ar kišenėje visada **turimas nedidelis daiktas**, susijęs su ypatinguoju pomėgiu.

Bet ne viskas ugdymo aplinkoje
nuo pat pradžių buvo gerai.

Pirmojoje mokykloje
patyriau daugiau sunkumų.

Ten nebuvo atsižvelgiama į man
diagnozuotą autizmo spektro sutrikimą. Toje
mokykloje niekaip negalėdavau pailsėti nuo
dirgiklių: šviesų, triukšmo, kvapų.



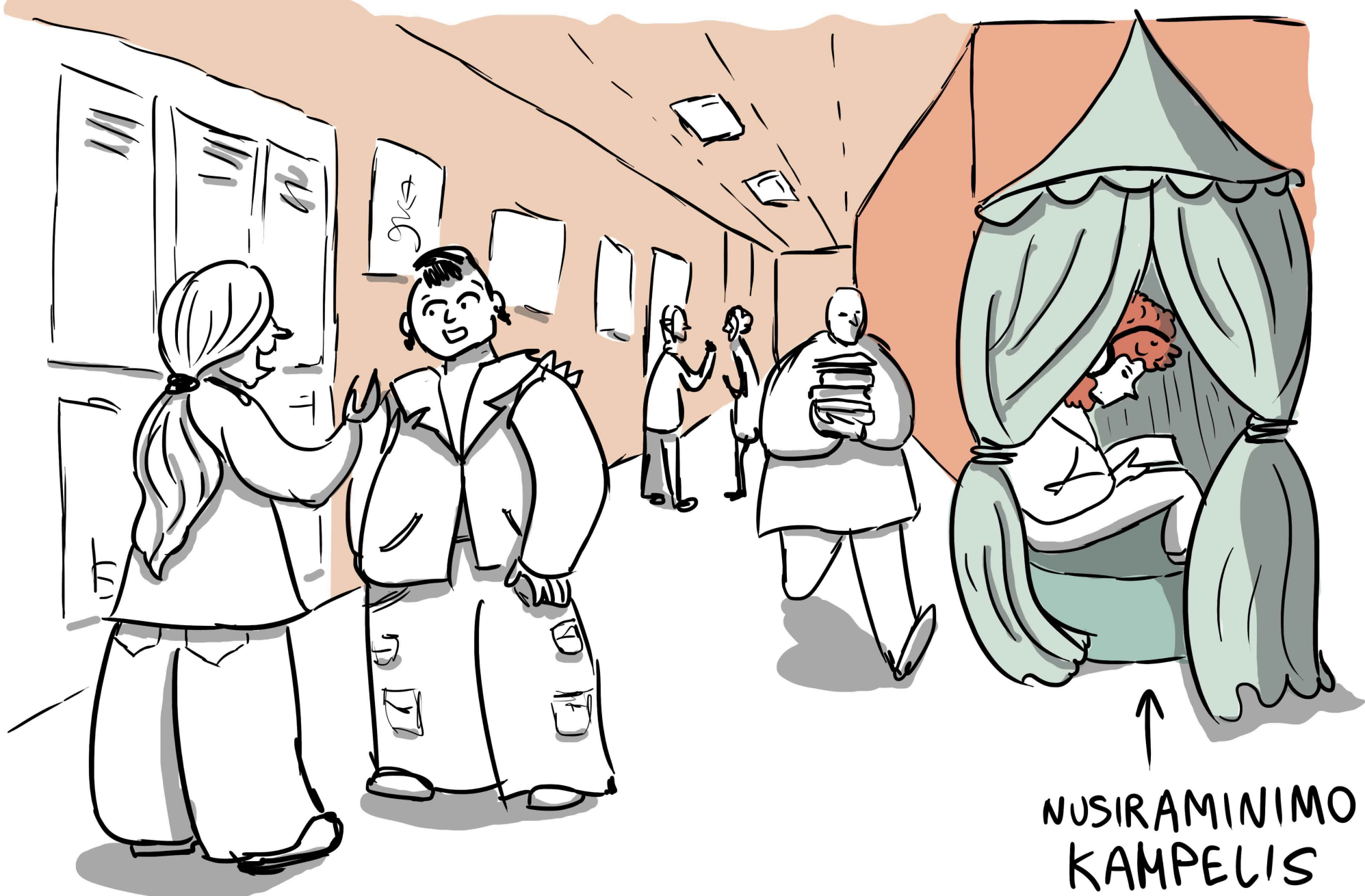
Ten kartais patirdavau
sensorinę perkrovą: apimdavo
panika, noras pasprukti,
nebegalėdavau savęs suvaldyti,
imdavau rėkti, žaloti save,
nesiorientuodavau aplinkoje.



Mokykloje, kurioje dabar mokomės, yra atsižvelgiama į mokinių patiriamus sensorinius iššūkius. Klasėse ir koridoriuose yra įrengta **nusiramanimui skirtų erdvių**.

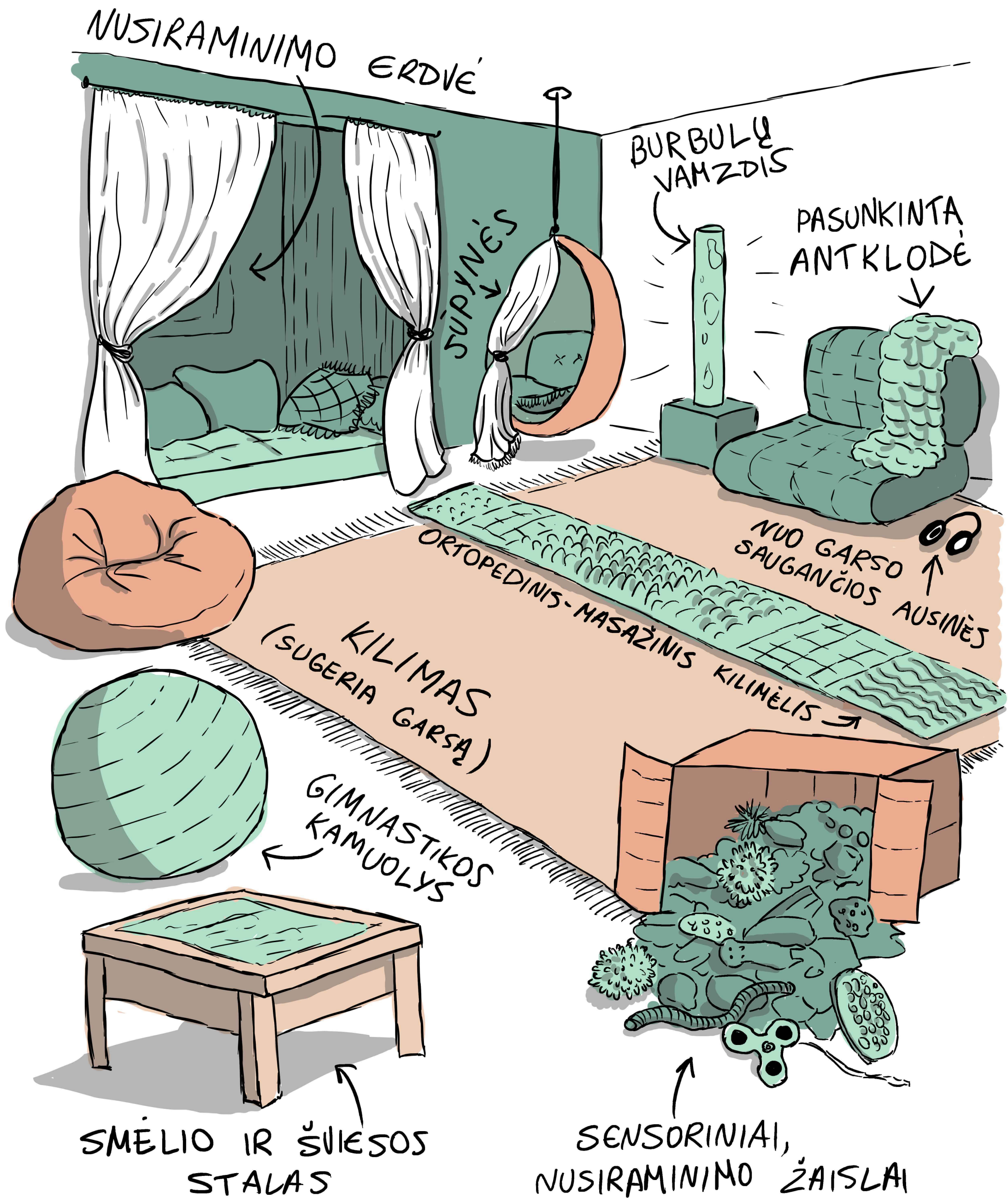
Be to, visi pripratę, kad kartais dėviu **nuo triukšmo saugančias ausines**.

Mokykloje yra įrengtas ir **sensorinis kambarys**, kuriame galima pailsėti nuo dirgiklių arba, atvirkščiai – jei reikia, patenkinti jų poreikį.



NUSIRAMINIMO
KAMPELIS

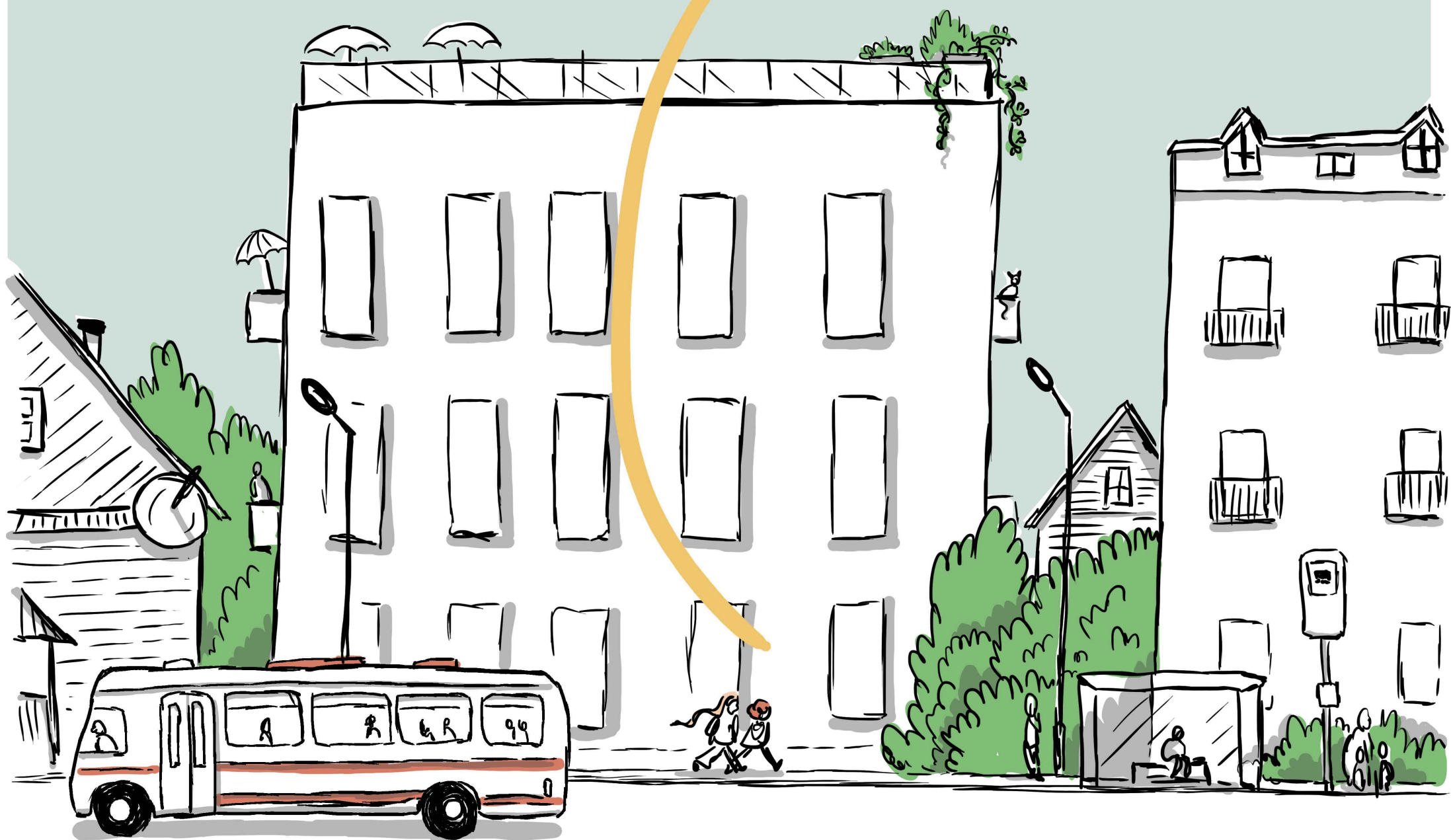
SENSORINIS KAMBARYS



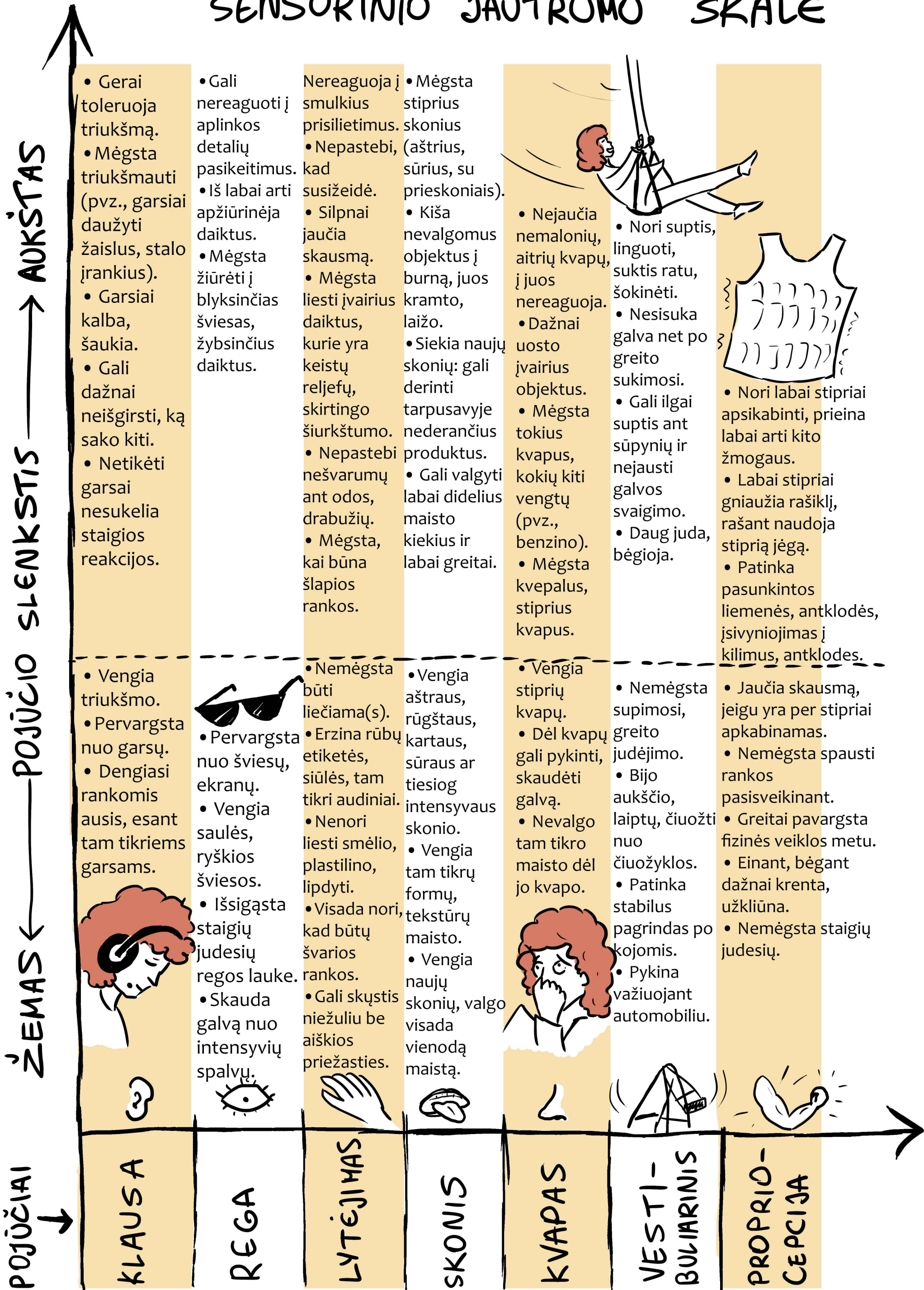
Anksčiau raidos centre turėjau
pildyti klausimyną, kuris atskleidė mano
sensorinį profilį.

Trumpai tariant, kiekvienas
žmogus į jautimus reaguoja skirtingai, o
sensorinis profilis parodo tarsi
asmeninį reakcijų į dirgiklius portretą.

Būtent autistiškų žmonių
sensoriniame profilyje būna labai ryškių
nukrypimų nuo „normos“: kažkuris jautimas gali
būti itin stiprus, o kitas – labai silpnas.



SENSORINIO JAUTRUMO SKALĖ



SENSORIKA: KIEKVIENO POJŪČIŲ PASAULIS SKIRTINGAS

Žmogaus sensoriką sudaro įvairūs pojūčiai: **rega, klausa, lytėjimas, uoslė, skonis**. Taip pat – ir mažiau žinomi pojūčiai:

- **Vestibiuliarinis pojūtis** padeda kūnui išlaikyti pusiausvyrą ir orientuotis judant.
- **Propriorecepcija** leidžia jausti savo kūno dalių padėtį, jėgą, judėjimą, net kai jų nematome.

Kas yra sensorinis profilis?

Sensorinis profilis – tai apibendrintas žmogaus pojūčių veikimo „portretas“, kuriame atsispindi, kuriuos pojūčius žmogus patiria stipriau, o kuriuos silpniau. Sensorinis profilis sudaromas pasitelkus specialius klausimynus. Kiekvienas žmogus pojūčius patiria skirtingai, todėl ir jų sensoriniai profiliai yra skirtingi.

Autistiškų žmonių sensoriniai ypatumai

Autistiški žmonės dažnai jaučia kitaip nei dauguma. Vienus pojūčius jie gali patirti kur kas **stipriau**, kitus – **silpniau** nei vidutiniškai.

Autistiškų žmonių kai kurių **pojūčių slenkstis** gali būti **žemas**, todėl net silpni dirgikliai (garsai, kvapai, prisilietimai) tampa per stiprūs. Pavyzdžiui, žmogus gali stipriai reaguoti į triukšmą, greitai pavargti nuo garsų, dėl to jų vengti.

Pojūčių slenkstis gali būti ir **aukštas** – tada tam tikrą pojūtį žmogus jaučia labai silpnai, todėl neretai pats ieško stipresnių dirgiklių. Pavyzdžiui, jei propriocepcijos pojūtis yra silpnas, žmogus gali dažnai spausti ar stumti daiktus, judėti energingai, linguoti, labai stipriai apsikabinti – kitaip tariant, siekti intensyvių kūno pojūčių.

Kaip atsižvelgti į sensorines ypatybes mokykloje ar darželyje?

- Atpažinti, kai vaiko elgesys gali būti reakcija į sensorinį diskomfortą (garsą, šviesą, kt.).
- Stengtis, kiek įmanoma, pritaikyti užduotis ir aplinką pagal vaiko, mokinio sensorinius poreikius.
- Leisti naudotis garsą slopinančiomis ausinėmis, tamsintais akiniais, sensoriniais žaislais, kitomis priemonėmis pagal poreikį.
- Įrengti nusiramavimo erdves, jeigu yra galimybės – ir sensorinį kambarį.

Į ką atkreipti dėmesį kasdieniame gyvenime?

- Stebėti, kokie pojūčiai žmogui sukelia diskomfortą, o kokie – padeda nusiraminti.
- Leisti dėvėti patogius drabužius be etikečių ar siūlių, jei tai svarbu.
- Suteikti galimybę judėti: suptis, spausti, daryti aktyvius judesius.
- Įtraukti į veiklas, kurios stiprina propriocepciją ir vestibuliarinį pojūtį (pvz., lipimas, sūpynės).
- Bendrauti ramiai, neskubant, ypač kai žmogus pavargęs nuo dirgiklių.

Ar penktas autobusas jau nuvažiavo?!
Jis turi atvykti po minutės!

Taip, ką tik nuvažiavo...

Su šiuo maršrutu dažnai
taip nutinka, todėl juo net
nesinaudoju – geriau einu pėsčiomis!
Tvarkos nebuvimas man nepakeliamas!
Kaip ir eilės nesilaikymas poliklinikoje.
Negaliu to pakelti!



Kokia čia tvarka?
Kas paskutinis?

Kur jūs čia lendat?!

Aš pirmiau atėjau!
Mano daiktai jau seniai
sudėti. Dabar buvau
kardiogramos.

Mes
jau
dvi
valandas
laukiam.

Aš tik
paklausti...

GYDYTO

Slaugytoja kviečia
pagal vizito laiką.

Sugedus?.. Tai kada
mano laikas?..

Ne! Taigi yra
numeriai
švieslentėje!

Aš
paskutinė!

**KAS PASKUTINIS
KAS PASKUTINIS
KAS PASKUTINIS**

Švieslentė
sugedus.

Aš irgi negaliu pakeisti visų šių dalykų!
Mane jie irgi sunervina!

Taip, tai niekam nepatinka.
Bet skirtumas tarp manęs ir tavęs toks,
kad susinervinusi tu tikriausiai tik
nusikeiksi, pabambėsi ir pamirši. Man
šioje situacijoje būtų blogiau.

Autistiškam žmogui dideli
tvarkos pakeitimai, netikėtumai, gali
sukelti siaubingą emocijų chaosą,
gali tapti sunku valdytis.



TVARKOS LAIKYMASIS IR RUTINA: KODĖL TAI SVABRU?

Daugeliui autistiškų žmonių labai svarbu **pastovumas, aiškumas ir dienos struktūra**. Kasdieniai įpročiai, aiški dienvartė ar atsikartojančios veiklos padeda jaustis saugiai, lengviau susikaupti ir nusiraminti.

Tvarkaraščiai – naudinga priemonė namuose, mokykloje ar kitose aplinkose. Jie padeda planuoti laiką, pasiruošti dienos įvykiams ir sumažinti netikėtumo jausmą.

Ypač naudingi yra **vizualūs tvarkaraščiai** – iliustruotos dienvartės, kuriose vaizdžiai parodoma, kokios veiklos vyks, kokia bus jų seka. Tokie tvarkaraščiai mažina nerimą, suteikia aiškumo ir leidžia lengviau prisitaikyti prie kasdienybės. Jeigu autistiškas žmogus turi komunikacijos (kalbėjimo) sunkumų – šie vizualūs tvarkaraščiai gali netgi padėti jiems komunikuoti, patiems parodant į kažkokį konkretų paveikslėlį tvarkaraštyje.

Bendraujant ar mokantis su autistišku žmogumi svarbu:

- laikytis susitarimų ir veiksmų eiliškumo;
- iš anksto pranešti apie pasikeitimus ar naujas veiklas;
- vengti netikėtų situacijų ar per didelių staigmenų;
- būti nuosekliems ir aiškiems.

Kai kuriems autistiškiems žmonėms tvarkaraščiai ir laiko planavimas tampa ir jų **ypatinguoju interesu** – jie labai tiksliai seka laiką, domisi kalendoriais, grafiku, planuoja įvykius detaliai.

Staigūs pokyčiai, pasikeitęs planas, neatitikimai dienvakare, sistemos nebuvimas gali sukelti stiprų **nerimą, emocinę perkrovą ar net elgesio sunkumų**. Todėl svarbu aplinkiniams tai suprasti bei, jeigu įmanoma, apie pokyčius pranešti iš anksto, kad autistiškas žmogus spėtų prisitaikyti prie naujų aplinkybių.

Tvarka man
labai svarbi.

Tvarkaraščiai,
grafikai, sąrašai.

Jie padeda struktūruoti veiklas ir nusiraminti.

Ramiau, kai žinai,
kas bus toliau.

Gera, kad
prieš pokalbį davei
man sąrašą temų,
apie kurias
kalbėsime.

Toliau – eilė
kalbėti apie
blogiausią
mano
gimtadienį.



Man surengė gimtadienį – staigmeną. Ji mane išgąsdino.

DAUG
ŽMONIŲ MANO
NAMUOSE!

VAIKAI IŠ MOKYKLOS
IR MANO PUSSESERĖS
VIENOJE VIETOJE?!

DAUG
SPALVŲ!

KĄ JIE VISI
ŠAUKIA? AR JIE
DAINUOJA?!

KAŽKAS MANO
KAMBARYJE ŽAIDŽIA
SU MANO LĖLĖMIS!

ŠUO?! KUR MANO
UŽDARĖ?! KAŽKUR



TRANKI
MUZIKA!

SENIAI
MATYTI
GIMINĖS!

KODĖL
MANO
DIENOTVARKĖJE
TO NEBUVO?

NEVALGOMAS
TORTAS!
ŽVAKUČIŲ
KVAPAS!

ŠVENTĖS IR RENGINIAI: KĄ VERTA ŽINOTI

Renginiuose, šventėse autistiški žmonės gali patirti sunkumų dėl per didelės sensorinės stimuliacijos, nenuspėjamos renginio eigos, bendravimo iššūkių. Todėl planuojant šventes verta atsižvelgti į individualius poreikius.

Jei reikia dalyvauti šventėje:

- Svarbu žinoti, kokia bus aplinka ir planuojamos veiklos. Tai su autistišku žmogumi galima aptarti iš anksto.
- Autistiškas žmogus turi galėti pasirinkti, kiek ir kokiose dalyse dalyvaus, turėti atokvėpio erdvę ar galimybę pabūti vienam.
- Aplinkiniai turėtų gerbti tai, jei žmogus nori būti stebėtoju, o ne aktyviu dalyviu.
- Organizatoriai taip pat iš anksto gali atsižvelgti į dalyvausiančio autistiško žmogaus poreikius, apie kuriuos galima iš anksto pasiteirauti. Tai leistų žinoti, kokius sensorinius iššūkius autistiškas žmogus patiria ir pagal tai koreguoti šventės planą (pvz., įtraukti papildomą pasirinkimą į vaišių meniu, galbūt sumažinti muzikos garsą arba pasiūlyti ausines, paruošti ramaus atokvėpio erdvę ir kt.).

Asmeninė šventė autistiškam žmogui gali būti labai maloni, jei:

- iš anksto pasikalbama, kas jam patiktų;
- atsižvelgiama į jo pomėgius ir ypatingąjį interesą;
- išvengiama netikėtumų, viskas aiškiai suplanuojama;
- iš anksto aptariamas ir būsimas svečių sąrašas, šventės vieta, trukmė;
- šventė organizuojama ne dėl kažkieno kito lūkesčių, ir ne dėl to, „ką žmonės pagalvos“. Šventė organizuojama atsižvelgiant į šios šventės pagrindinio dalyvio poreikius, norus.

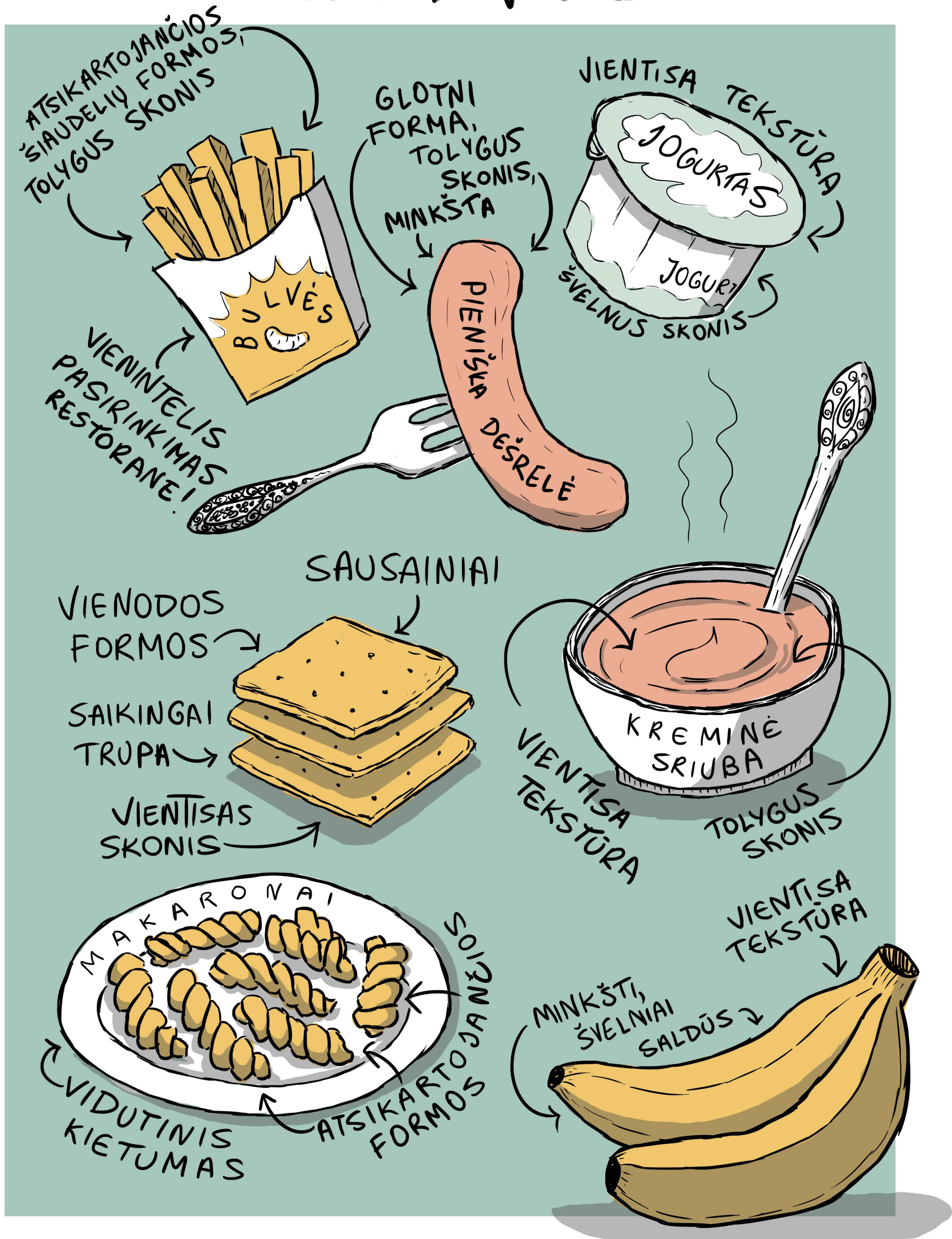
To gimtadienio torto irgi nevalgiau.
Aš valgau tik „tinginio“ tortą, o ten
buvo ne „tinginys“.

Esi išranki
maistui?

Aš nesu išranki maistui.
Aš tiesiog negaliu valgyti tam
tikro maisto. Nes man jis neatrodo
valgomas. Taip pat kaip tau neatrodo
valgomas kai kurių gyvūnų maistas,
nors jo suvalgius tau gal nieko
bloga nenutiktų...



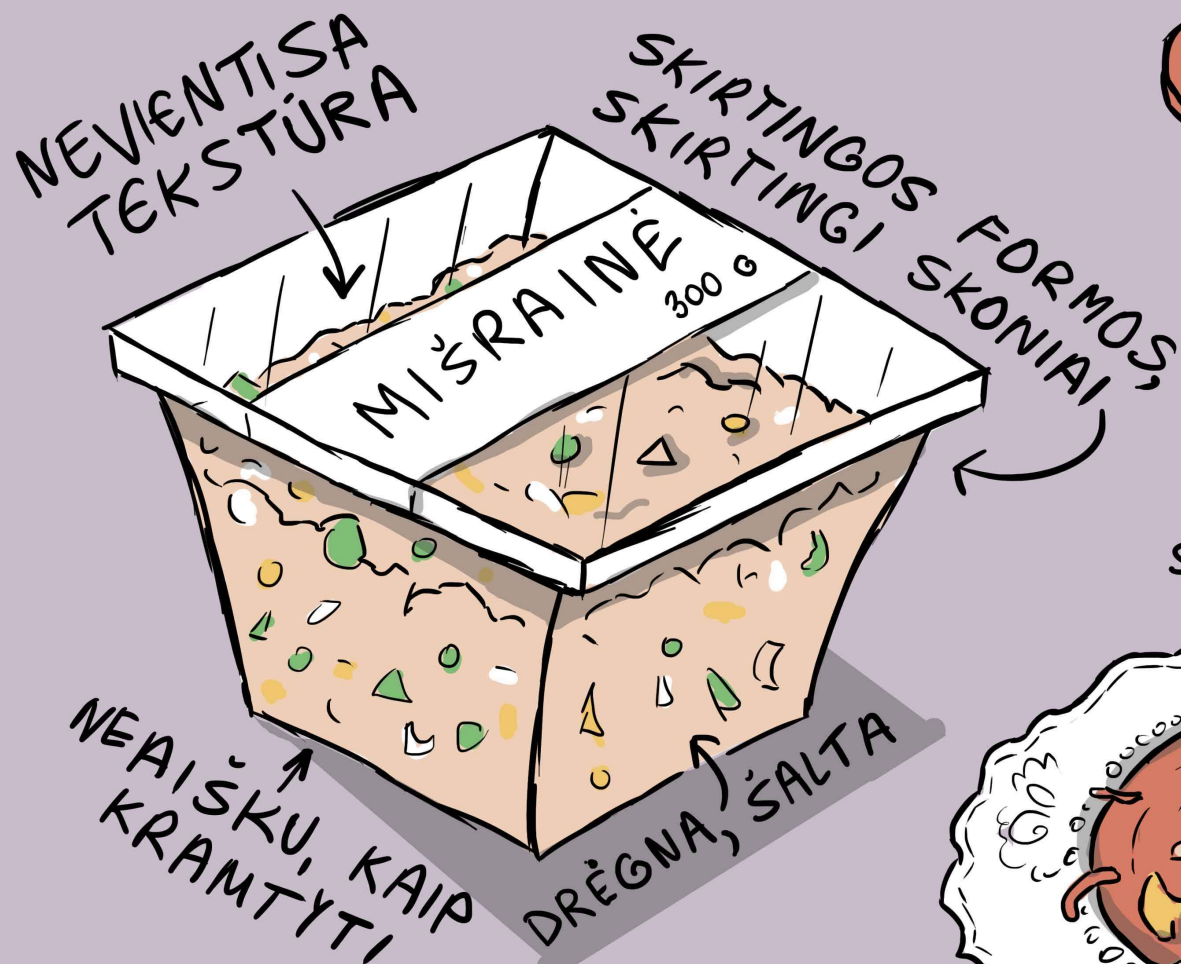
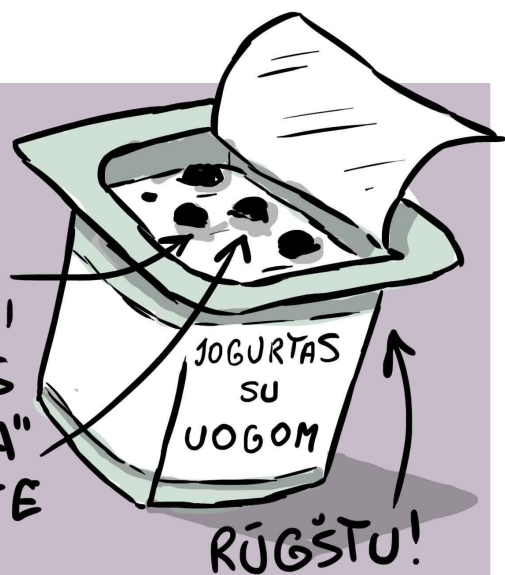
RASA VALGO:



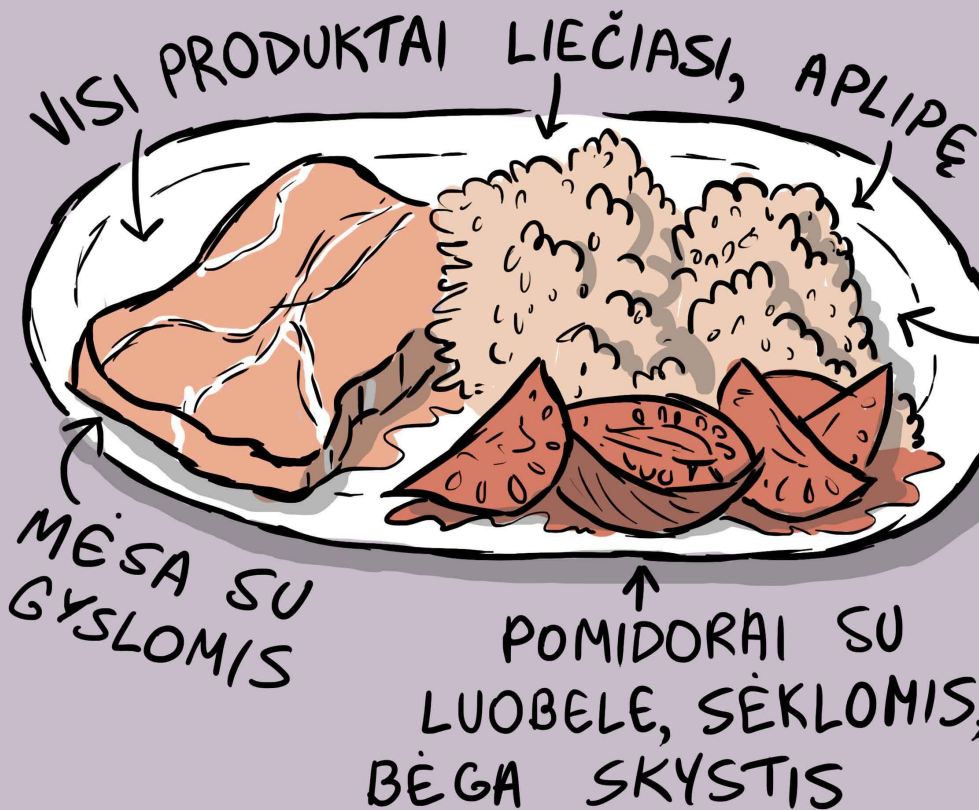
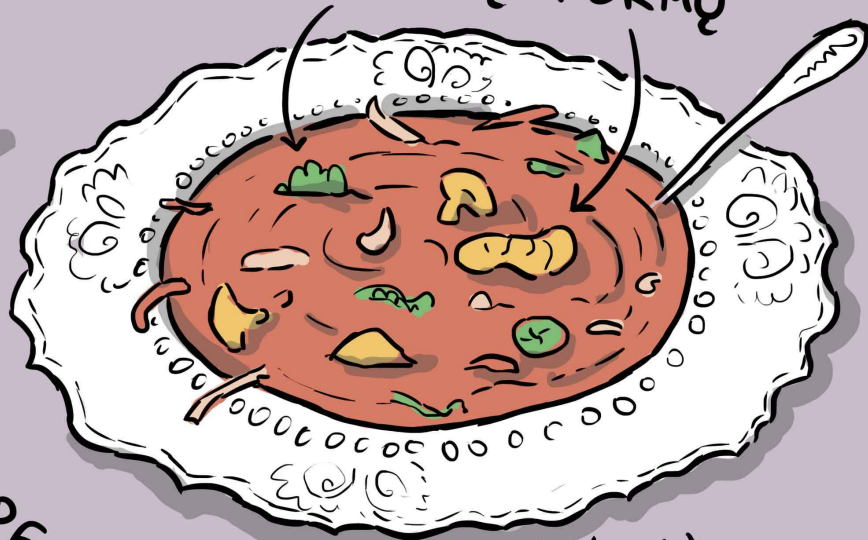
RASA NEVALGO:



NEVIENTISA
TEKSTŪRA,
KAŽKAS
„PASLĖPTA”
JOGURTE



SKYSTYJE TIRŠČIAI:
GLITŪS, RŪGŠTŪS,
SKIRTINGO KIETUMO,
SKIRTINGŲ FORMŲ



RYŽIUS VALGYČIAU,
JEIGU PRIE NIEKO
NESILIESTŲ



MITYBA: NE IŠRANKUMAS, O KITOKIE POREIKIAI

Daugeliui autistiškų žmonių (ypač vaikystėje) būdingas kitoks santykis su maistu. Jis gali pasireikšti itin ribotu maisto pasirinkimu, griežtu valgymo įpročių laikymusi ar vengimu tam tikrų tekstūrų, kvapų, spalvų.

Dažniausiai vengiama:

- tam tikrų tekstūrų maisto (pvz., tirštų, gleivėtų, traškių ar minkštų patiekalų);
- intensyvaus kvapo ar skonio produktų (pvz., svogūnų, žuvies, prieskonių);
- vientisos tekstūros neturinčių patiekalų su sumaišytais įvairiais komponentais (pvz., troškinių, sriubų);
- labai šiltų ar labai šaltų produktų;
- patiekalų, kuriuose skirtingi produktai liečiasi vienas prie kito (pvz., mėsa, salotos ir bulvės lėkštėje).

Autistiški žmonės dažniausiai renkasi valgyti:

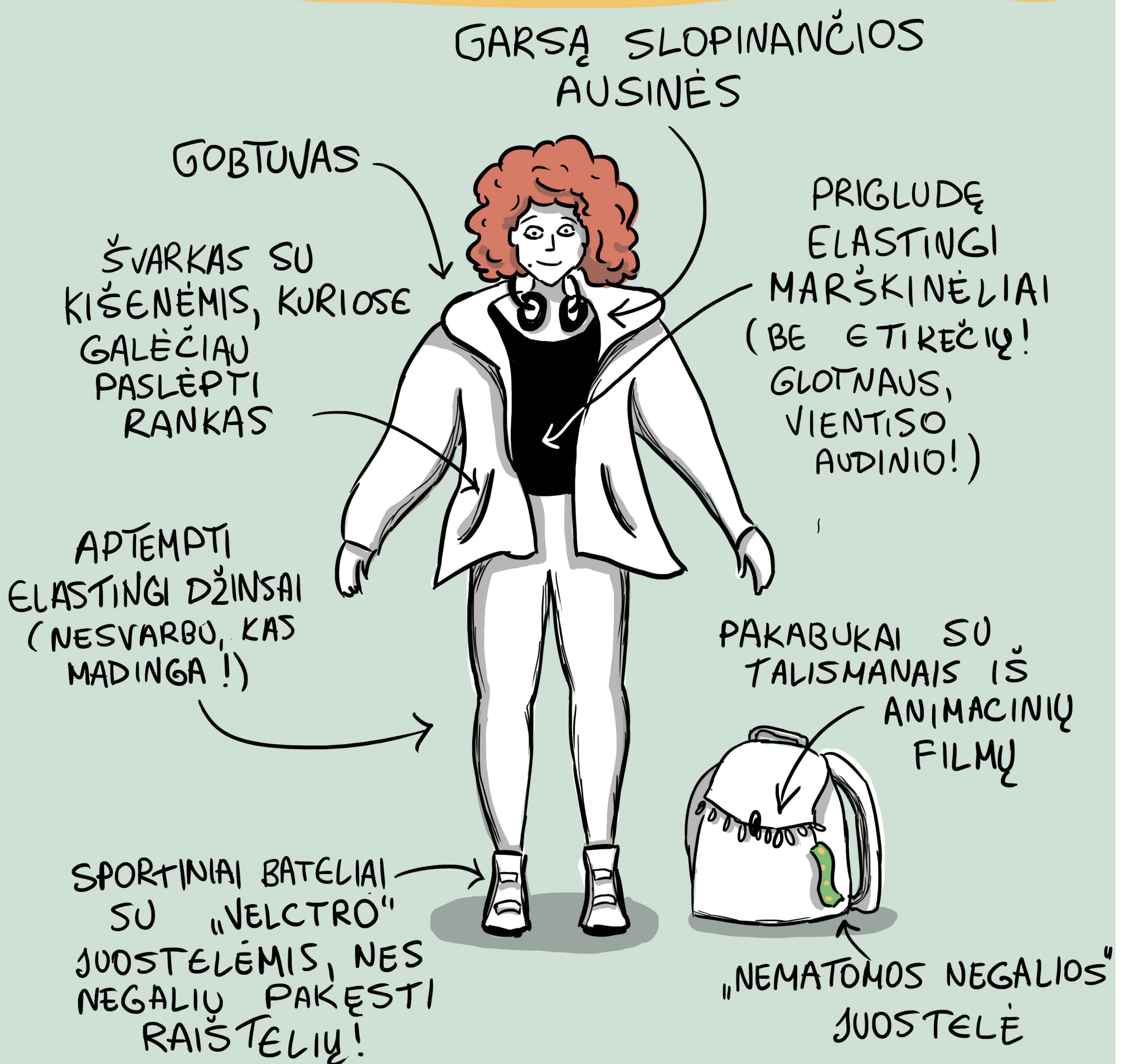
- paprastus, aiškios struktūros, neutralios spalvos ir skonio produktus (pvz., batoną, makaronus be padažo, ryžius, virtas ar keptas bulves, vištieną, bananus, paprastus pieno produktus be priedų ir kt.).
- kartais valgo tik konkretaus prekės ženklo ar tam tikros spalvos maistą;
- kartais valgo tik iš tų pačių indų, geria tik iš to paties puodelio, naudoja tik tuos pačius įrankius;
- dažnai renkasi tik tam tikros rūšies patiekalą arba produktą ir kitokio valgyti nesutinka;
- dažnai valgo tik toje pačioje kavinėje, restorane, valgykloje – tik prie to paties staliuko, toje pačioje vietoje.

Svarbu žinoti tėvams ir mokyklos bendruomenei:

- Toks maisto pasirinkimas nėra „išrankumas“ ar „išlepimas“ – tai autistiško asmens saugumo, pastovumo ir jutiminio komforto poreikių nulemtas elgesys.
- Siekiant užtikrinti visavertę vaiko mitybą, verta pasikonsultuoti su dietologu, dirbančiu su autistiškais žmonėmis.
- Namuose vaiką pratinti prie naujų produktų, įvairesnio, visaverčio maisto reikėtų palaengva, be prievartos.
- Negalima versti valgyti to, ko autistiškas žmogus nevalgo.
- Jeigu mokyklos valgykloje nėra maisto, kurį autistiškas vaikas valgytų, vertėtų priešpiečius į mokyklą neštis iš namų.
- Autistiško vaiko mitybos planą turėtų aptarti tėvai (globėjai) su mokyklos bendruomene (pedagogais), siekiant atsižvelgti į mokinio poreikius ir užtikrinti jo mitybą.

O ką tada gavai dovanų?

Neprisimenu. Bet, nepatikėsi, praėjusio gimtadienio proga gavau kuponus į maisto degustaciją ir į masažą! Taip jų ir nepanaudojau. Maisto įvairovė mane gąsdina. O prisilietimų išvis netoleruoju, dėl to visada dėviu tokius pačius rūbus, kurie atliepia mano sensorinius poreikius, ir kurie manęs neerzina, o ramina.



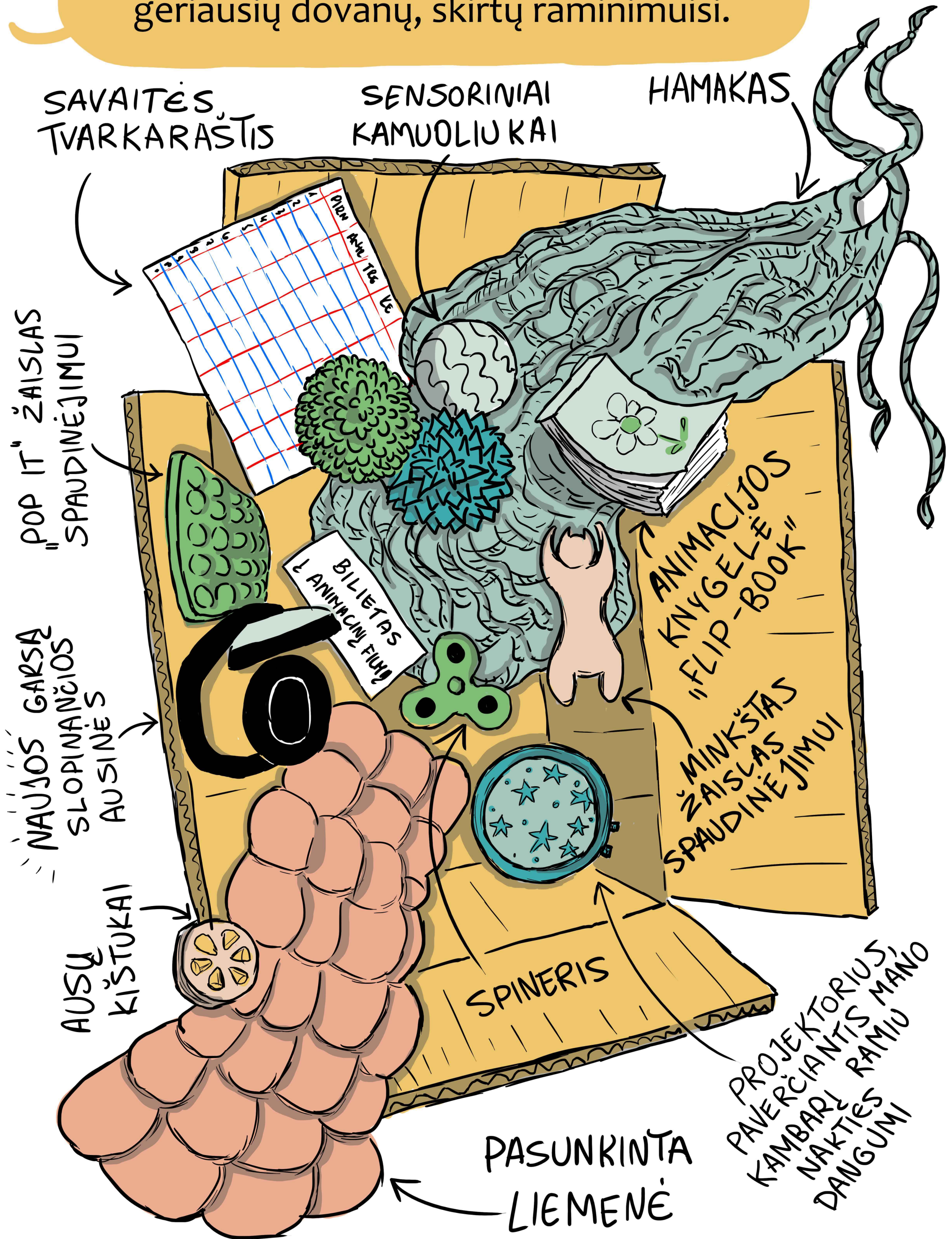
NEAPSIKABINA – NEREIŠKIA, KAD NEMĖGSTA

- Autistiški žmonės gali labai skirtingai reaguoti į prisilietimus. Vieni jų **vengia**, nes prisilietimas jiems per stiprus, nemalonus ar net skausmingas. Kiti – **ieško stipresnių kūno lytėjimo pojūčių**, spaudimo.
- Jei vaikas nesisveikina paspausdamas ranką, traukiasi, kai bandoma jį apkabinti ar paglostyti – tai veikiausiai **ne nemandagumas ar atstūmimas, o jautrumas lytėjimui**.
- Vaikas spaudžiasi prie baldų, stipriai glaudžiasi prie suaugusiojo, mėgsta susisukti į antklodę ar voliojasi ant grindų – taip jis bando patirti **raminantį kūno spaudimą**.
- Autistiškiems žmonėms gali padėti **specialios priemonės**: pasunkintos liemenės, antklodės, kūno kojinės. Jos padeda geriau pajusti savo kūno ribas, ramina, mažina nerimą ir padeda susikaupti. Jos teikia kūno spaudimo pojūtį, kuris kai kuriems vaikams yra malonus ir saugus būdas reguliuoti pojūčius. Dėl šio pojūčio kai kurie autistiški asmenys renkasi aptemptus, kūną šiek tiek apspaudžiančius drabužius (o kai kurie, atvirkščiai – negali pakesti prigludusių rūbų).
- Autistiški vaikai gali **netoleruoti** tam tikrų drabužių **audinių, etikečių, siūlių**. Dėl to jie gali norėti rengtis tik vienos rūšies marškinėliais, o kai kuriuos rūbus visiškai atsisakyti dėvėti.

Ką svarbu žinoti aplinkiniams:

- Jeigu autistiškas vaikas niekada neleidžia prisiliesti – veikiausiai tai nėra ženklas, kad nemėgsta ar nepasitiki.
- Jeigu vaikas ieško fizinio kontakto – tai ne „elgesio problema“, o būdas reguliuoti pojūčius.
- Svarbu gerbti kiekvieno vaiko kūno suvokimo ribas, nepriekaištauti ir nelyginti su kitų vaikų elgesiu.
- Prisilietimų poreikis – individualus, o ne auklėjimo ar bendravimo rezultatas.

0 per savo 13-tą gimtadienį gavau pačių geriausių dovanų, skirtų raminiuosi.



RAMINIMOSI VEIKSMAI IR PRIEMONĖS – KODĖL JOS SVARBIOS

Autistiški žmonės dažnai kartoja tam tikrus judesius ar veiksmus, pvz.: mojuoja rankomis, sukasi, linguoja, šokinėja, barbena pirštais, sukioja daiktus tarp pirštų, supasi ar atlieka kitus pasikartojančius veiksmus. Tai vadinama **stimuliacija arba stimuliuojančiu elgesiu**.

Tokie veiksmai padeda nusiraminti, sutelkti dėmesį, išbūti aplinkoje, kurioje daug garsų, vaizdų ar kitų sensorinių dirgiklių. Stimuliacija gali pasireikšti tiek patiriant stresą ar nerimą, tiek džiaugiantis ar susijaudinus. Tai – **savireguliacijos būdas, kuris padeda jaustis geriau**.

Svarbu **nedrausti** autistiškam vaikui **stimuliuojančio elgesio**, jei šis nėra pavojingas. Jei vaikui draudžiama ramintis jam įprastais būdais, jis gali būti įsitempęs, sudirgęs, jam gali būti sunkiau mokytis, sutelkti dėmesį, bendrauti, išbūti mokymosi ar kitoje aplinkoje.

Jei elgesys kelia pavojų (pavyzdžiui, vaikas žaloja save ar kitus, niokoja daiktus), **verta pasiūlyti kitą tinkamą ramimosi alternatyvą.** Pvz., vietoj rankos kandžiojimo – specialų kramtuką, vietoj stalo daužymo – minkšto kamuoliuko spaudinėjimą ir t. t.

Mokykloje gali praversti **įvairios papildomos priemonės ramimuisi:** sensoriniai žaislai, spaudinėjami kamuoliukai, kramtukai, pasunkintos liemenės ir kt. Kartais padeda galimybė trumpam pasivaikščioti, fiziniai pratimai, pasėdėjimas atskiroje ramesnėje erdvėje, paspyruokliavimas ant didelio gimnastikos kamuolio.

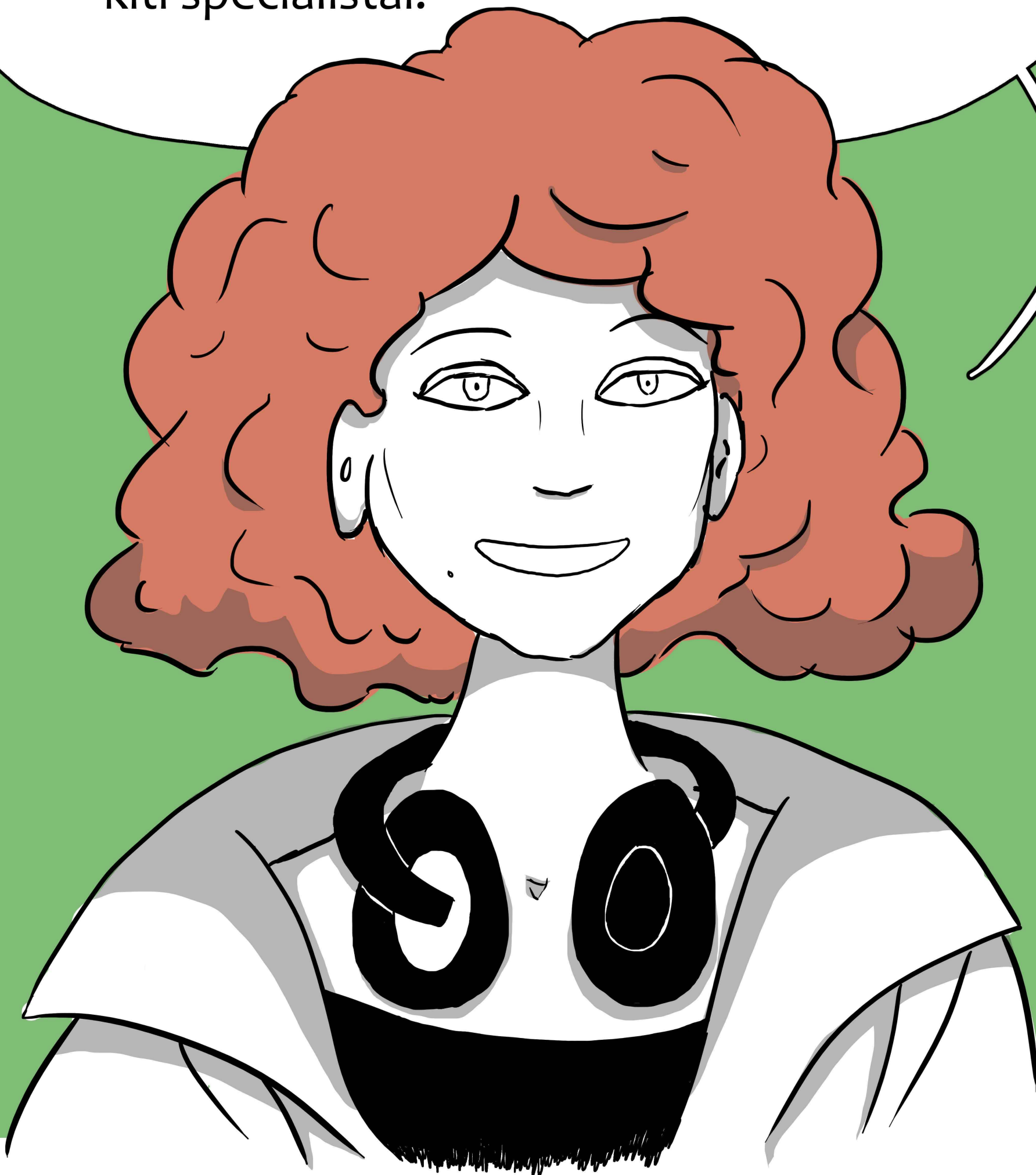
Tėvams, mokytojams ir bendraamžiams svarbu žinoti, kad stimuliuojantis elgesys – ne „keistas įprotis“, o būdas vaikui reguliuoti savo savijautą. Dėl to vaiko **nereikia gėdinti ar bausti.**

Priėmimas, pagarba vaiko poreikiams ir galimybė naudoti raminančias priemones **padeda vaikui saugiau jaustis ugdymo įstaigoje ir sėkmingiau mokytis.**

Jau daug visko papasakoju.

Ne visada
taip gerai kalbėdavau.

Autizmo spektro sutrikimų turintys žmonės
dažnai ima kalbėti vėliau arba išvis nekalba verbaliai.
Aš išmokau, prisitaikiau. Man padėjo ir logopedai, ir
kiti specialistai.



KALBĖJIMO SUTRIKIMAI IR SUNKUMAI

Labas, kur
keliauji?



Te...



VĖLUOJANTI KALBOS
RAIDA

Hi guys!
Aš keliauju į school!



FRAZIŲ UŽSIENIO KALBA
VARTOJIMAS, PERSONAŽŲ BALSŲ
IMITAVIMAS

Labas, kur keliauji,
kur keliauji.



ECHOLALIJA ↴

Keliauja Ana į
Ledo šalį, dar paskui keliauja
Olafas, bet Olafas ištirpsta, kai
ateina pavasaris...



MONOLOGAS APIE
YPATINGĄJĄ INTERESĄ



MUTIZMAS

KALBĖJIMO YPATUMAI: KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI

Kai kuriems autistiškiems vaikams kalbėti nėra lengva – jie gali patirti įvairių kalbėjimo, kalbos sunkumų. Štai keletas dažniau pasitaikančių kalbėjimo ypatumų, būdingų vaikams ir suaugusiems su autizmo spektro sutrikimu:

- **Echolalija** – kai žmogus iškart atkartoja tai, ką išgirdo: klausimą, frazę ar žodį. Pvz., paklausus „Kur keliauji?“, vaikas gali atsakyti tuo pačiu klausimu.
- **Kalbėjimas apie ypatingąjį interesą** – žmogus daug ir išsamiai kalba apie jam labai įdomią temą (pvz., animacinį filmuką), bet gali nesuprasti, kad kitiems tai mažiau įdomu ar, kad tai neatitinka bendros pokalbio temos.
- **Mutizmas** – visiškas nekalbėjimas.
- **Selektyvusis mutizmas** – negalėjimas kalbėti tik tam tikrose aplinkose ar su tam tikrais žmonėmis (pvz., kalba namuose, bet nekalba mokykloje).
- **Kalbėjimas filmų ar filmukų personažų balsais** – dažnai atkartojamos tikslios frazės iš filmų, imituojančios veikėjų balsus, intonacijas.

- **Neišplėtota kalba** – kalboje vartojami tik pavieniai žodžiai, trumpi sakiniai. Kartais kalbama tik apie tai, kas matoma čia ir dabar.
- **Kalbų susimaišymas** – kalbant vartojama ne tik gimtoji, bet ir iš filmukų ar interneto išmokta užsienio kalba. Gali atrodyti, kad užsienio kalbos frazėmis vaikui pavyksta išreikšti tai, ko nepavyksta išsakyti gimtąja kalba.
- **Neįprasta intonacija, garsas ar kalbos tempas** – gali būti kalbama monotoniškai, labai tyliai arba per garsiai, pernelyg greitai arba labai lėtai, neįprastomis intonacijomis. Kartais tai trukdo suprasti, kas yra sakoma.
- **Sunku palaikyti pokalbį** – autistiškam žmogui gali būti sunku pradėti pokalbį, atsakyti į klausimą, pačiam paklausti arba suvokti, kada atėjo eilė kalbėti, o kada – klausytis.
- **Socialinės komunikacijos sunkumai** – autistiški žmonės gali nesuprasti perkeltinės prasmės, ironijos, pokšto, užuominų, metaforas suvokti tiesiogiai, pažodžiui.

Pagalba įveikiant kalbėjimo sunkumus:

- Autistiškiems vaikams, turintiems kalbos, kalbėjimo sunkumų, svarbu teikti **logopedo pagalbą**.
- Jeigu vaikas negali bendrauti žodžiais, gali būti pasitelkiami **alternatyvūs kalbėjimo, komunikacijos būdai**: naudojamos paveikslėlių kortelės (pvz., PECS sistema), gestai, specialios programėlės, planšetės. Svarbiausia – rasti vaikui tinkamą būdą komunikuoti, kad jis galėtų pasakyti, ko nori, ką jaučia, ką galvoja.
- **Bendraujant su autistišku žmogumi, turinčiu kalbėjimo sunkumų**, svarbu nusiteikti, kad tai nebūtinai bus įprastas pokalbis. Svarbiausia – priimti žmogų tokį, koks jis yra, nespausti, netaisyti, nepertraukinėti, neskubėti.
- Bendraujant geriau vartoti **aiškius, konkrečius sakinius**.

O man būdavo linksma klausyti, kaip tu prabildavai animacinių filmų herojų balsais! Gal dėl to ir susidraugavome!

Su tavimi bendrauti man buvo lengva. Bet dažnai dar ir dabar patiriu sunkumų bendraudama. Žmonės galvoja, kad didžiausia autistiškų žmonių komunikacijos problema – negalėjimas žiūrėti kitam į akis. Bet iš tiesų šito galima išmokti. Tereikia žiūrėti į kaktą, ir pašnekovui atrodo, kad žiūri į akis.

Štai taip.



Sunkiau būna, kai tenka kalbėtis su didesne, nepažįstamų žmonių grupe. Prisitaikiau, išmokau ir to, bet po tokio bendravimo būnu tokia pervargusi, kad kelias dienas turiu pabūti viena.

KĄ REIŠKIA ŠIS GESTAS?

VISI KALBA VIENU METU!

AR TIKIMASI, KAD ATSAKYSIU RIMTAI, AR JUOKAIS?

AR TAI-IRONIJA?

PAMIRŠAU, KĄ NORĖJAU PASAKYTI.

JO ŽODŽIAI REIŠKIA VIENA, GESTAI-KITA, O VEIDO IŠRAIŠKA – IŠVIS TREČIA.

...

...

...



KĄ VERTA ŽINOTI APIE AUTISTIŠKŲ ŽMONIŲ BENDRAVIMĄ

Bendraujant autistiškam žmogui **gali būti:**

- sunku dalyvauti pokalbyje, ypač su nepažįstamais žmonėmis, kai situacija nenuspėjama ar kai yra daugiau žmonių;
- sudėtinga suprasti visą informaciją vienu metu: žodžius, mimikas, gestus, balso toną ar perkeltines reikšmes;
- sunku palaikyti pokalbio temą, kalbėti tinkamu tonu ar garsumu, greitai reaguoti;
- sunku prisiversti žiūrėti pašnekovams į akis, veidą;
- patogiau bendrauti ne žodžiais, o gestais, piešiniais ar kitomis priemonėmis.

Jei kalbatės su bendravimo sunkumų patiriančiu autistišku žmogumi, stenkitės kalbėti aiškiai, konkrečiai, venkite perkeltinių prasmių, skirkite daugiau laiko pašnekovo atsakymams. Labiausiai padeda pagarba, kantrybė ir noras suprasti.

Tuos dovanų kuponus...
Atiduodu tau. Imk. Jie dar
galioja kelias dienas. O šiandien
mano 17-tas gimtadienis.

Šiais metais
gimtadienio šventė bus
puiki!

Taip! Važiuosime švęsti su
mano šeima. Darysime tai,
ką aš tikrai mėgstu.



Turbūt yra nedaug žmonių,
kurie savo gimtadienį nori atšvęsti
automatinėje automobilių plovykloje. Bet
mums tokie apsilankymai čia su Rasa –
šėimos tradicija.



Rasa – mūsu pirmais vaikas.
Kūdikystēje nepastebējome, kad ji skiriasi nuo
kitų, nes neturējome, su kuo palyginti – ji
mums buvo tiesiog nuostabi.

Pradėjus lankyti darželį,
auklėtojos pastebėjo, kad vėluoja Rasos
kalbinė, motorinė raida, yra poreikis
stimuliuotis sukantis ratu. Vėliauėjome pas
gydytojus, raidos specialistus, gavome
diagnozę.



Iš pradžių mums patiems
buvo labai sunku priimti tą
diagnozę.

Kankino nerimas,
nes nežinojome, kas bus toliau, ar Rasa
išvis galės kalbėti, bendrauti, tapti
savarankiška.

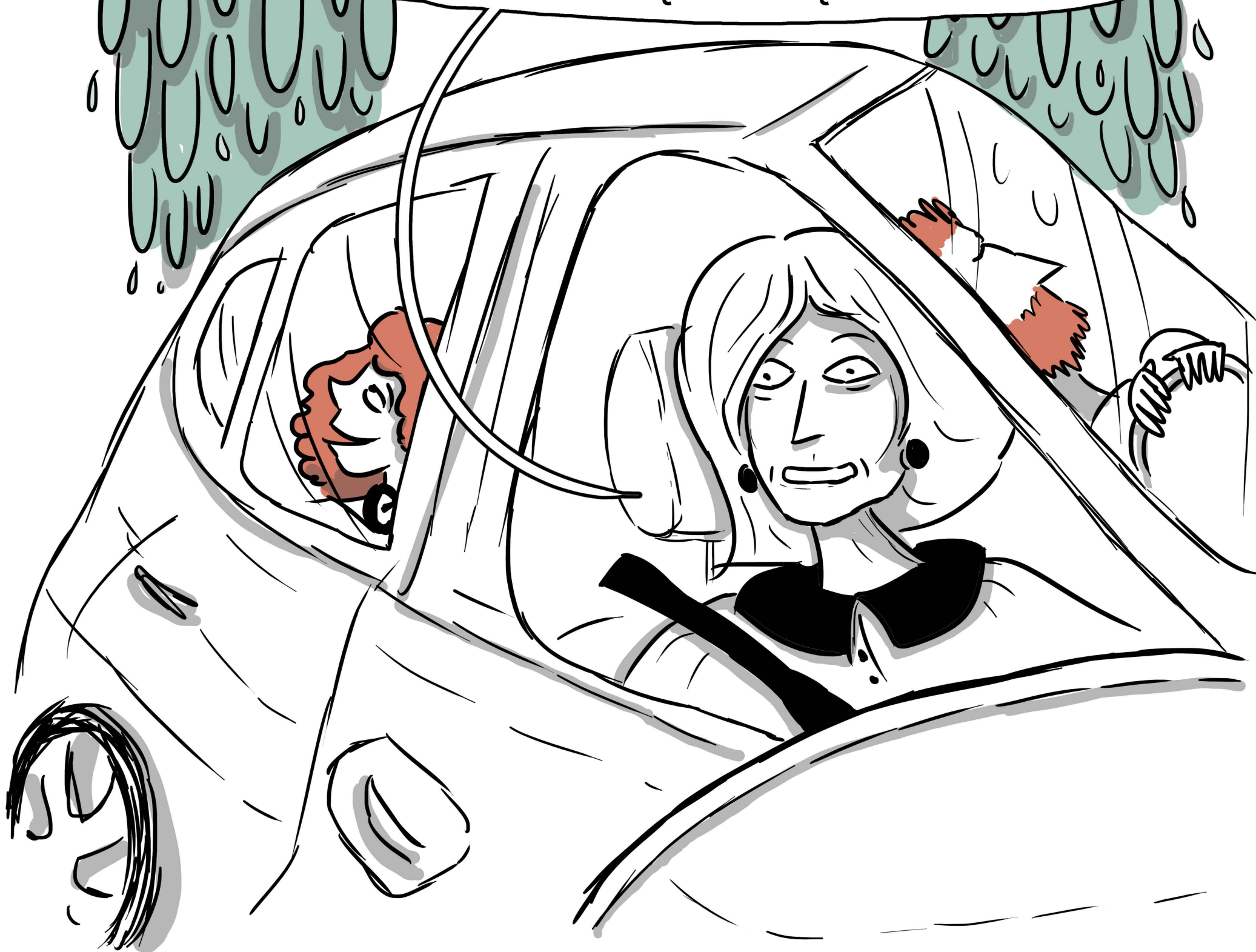
Jautėmės
vieniši – niekas
nesuprato mūsų šeimos
gyvenimo ypatumų.

Pagalbos sau ieškojome
kitų autistiškų vaikų tėvų
bendruomenėse, pas
psichologą, maldoje.



Vaikystėje nuolatos vedėme Rasą
pas logopedus, ergoterapeutus, vykome į
sanatorijas. Pažanga buvo, bet mažais
žingsneliais.

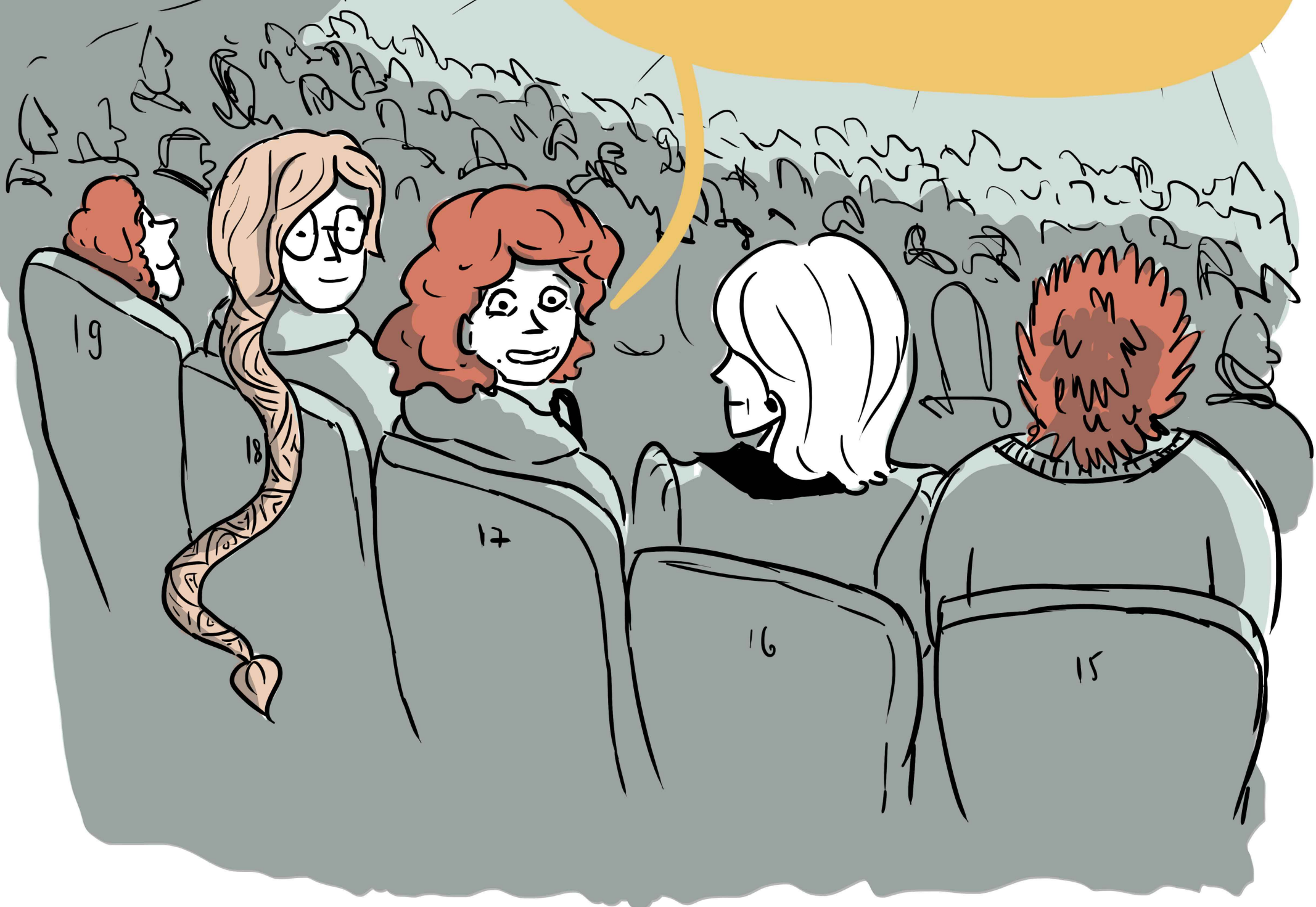
Šiandien esame laimingi,
nes su specialistų ir mokyklos
bendruomenės pagalba jau žinome, kaip įveikti
sunkumus ir kaip padėti atsiskleisti Rasos
didžiausioms stiprybėms. Ir jau mokame
džiaugtis tuo, kas džiugina, net jeigu kai kurie
dalykai yra ne tokie,
kokių norėtusi.



Šį animacinį filmą žiūrėsiu
dar tik penktą kartą. Labai noriu,
kad ir kiti jį pamatytų.

Kaskart žiūrint tą patį filmą,
man jis būna vis įdomesnis, nes
pastebiu naujų detalių.

Tai – pats geriausias
mano gimtadienis!



Štai ir pristačiau jums Rasą.
Jeigu iki čia perskaitėte –
galbūt ir Jūs pažįstate bent vieną
autistišką žmogų.

Jeigu norite jį dar geriau
suprasti – nenustokite
domėtis.

O dabar atsiprašysiu –
manęs laukia filmas, kuris, tiesą
sakant, jau ir prasidėjo.
Iki!

Gerdytė



NUO DIAGNOZĖS IKI PAGALBOS ŠEIMAI

Autizmo spektro sutrikimai dažniausiai nustatomi ankstyvoje vaikystėje. Tėvams svarbu žinoti, kokie požymiai gali padėti atpažinti netipinę vaiko raidą.

- **Pirmieji požymiai** dažniausiai pastebimi pirmaisiais gyvenimo metais: vaikas gali mažai reaguoti į vardą, aplinkos pasikeitimus, nerodyti prieraišumo tėvams (globėjams), neišlaikyti akių kontakto, gali vėluoti kalbos raida, gali nesidomėti aplinkos objektais, dažnai atlikti pasikartojančius judesius, gali atsirasti kitų raidos netipiškumų. Ankstyva diagnozė paprastai nustatoma nuo 18 mėnesių iki 3–4 metų, tačiau diagnozuojama ir vėlesniame amžiuje.

- Ankstyva diagnostika leidžia **kuo anksčiau pradėti teikti pagalbą**. Įrodyta, kad ankstyvosios intervencijos – kalbos, elgesio, socialinių įgūdžių lavinimas – padeda vaikui geriau prisitaikyti, lengviau mokytis, tapti labiau savarankišku.

- Atsiradus diagnozei, **tėvai išgyvena įvairias emocijas** – nuo nerimo iki kaltės ar sielvarto. Tai natūralu. Svarbu žinoti, kad vaikas vis tiek augs, mokysis, vystysis – tik gali prireikti specifinės pagalbos, daugiau laiko. Tėvams verta siekti ir pagalbos sau: ieškoti palaikančios bendruomenės, kreiptis į psichologą, rasti sau padedančius nusiraminti būdus.
- Labai svarbus **bendradarbiavimas su darželio ar mokyklos bendruomene**. Kuo anksčiau informacija apie vaiko poreikius pasieks pedagogus, tuo geriau bus galima pritaikyti tinkamas ugdymo priemones ar aplinką. Tėvų, mokytojų ir specialistų bendras susitarimas dažnai tampa raktu į sėkmingesnį vaiko ugdymą.

PAPILDOMA INFORMACIJA APIE AUTIZMO SPEKTRO SUTRIKIMUS

REKOMENDUOJAMOS KNYGOS:

- Barbora Suisse, Jurgita Žalgirytė-Skurdenienė, **„Autizmas – dalis manęs. Autistiški suaugusieji savo pačių žodžiais ir specialistų akimis“**, 2024, Baltos lankos, Vilnius, 368 p.
- Barry M. Prizant, Tom Fields-Meyer, **„Unikalus žmogus. Kitoks požiūris į autizmą“**, 2023, Vaga, Vilnius, 384 p.
- Ellen Notbohm, **„Kiekvienas autistiškas vaikas norėtų, kad jūs žinotumėte dešimt dalykų“**, 2025, Tyto alba, Vilnius, 198 p.
- Ellen Notbohm, Veronica Zysk, **„1001 puiki idėja kaip auginti ir ugdyti autizmo sutrikimą turinčius vaikus“**, 2021, Geri pamatai, Vilnius, 384 p.

ELEKTRONINIAI IŠTEKLIAI:

Lietaus vaikai. (2019). Autizmas neuromoksliniu požiūriu [PDF].

Lietuvos autizmo asociacija „Lietaus vaikai“.

https://www.lietausvaikai.lt/wp-content/uploads/2023/12/Lietaus-vaikai_2-nr_elektronine-versija.pdf

Santaros klinikos. (2021). Tėvų, auginančių vaikus su autizmo spektro sutrikimu, mokymo programa [PDF]. Vilniaus universiteto ligoninė Santaros klinikos.

https://www.santa.lt/uploads/20211029_Te%CC%87vu%CC%A8%20auginanc%CC%8Ciu%CC%A8%20vaikus%20su%20autizmo%20mokymo%20programa.pdf

Santaros klinikos. (2021.). Ankstyvoji pagalba vaikams su autizmo spektro sutrikimu: metodinės rekomendacijos specialistams [PDF].

Vilniaus universiteto ligoninė Santaros klinikos.

https://www.santa.lt/uploads/20211122_ANKSTYVOJI%20PAGALBA%20VAIKAMS%20SU%20A.pdf

I. Kaffemanienė, R. Kantanavičiūtė-Petružė, G. Musteikienė, M.

Jurevičienė, L. Giedraitienė, A. Žymantienė, L. Tomėnienė, I.

Bilbokaitė-Skiauterienė, R. Bilbokaitė. (2023). Specialioji pedagoginė pagalba tvariam švietimui: personalizuoto ugdymo kontekste

[Elektroninis leidinys]. Vilniaus universiteto leidykla.

<https://www.knygynas.vu.lt/specialioji-pedagogine-pagalba-tvariam-svietimui-personalizuoto-ugdymo-kontekste>

Lietuvos autizmo asociacija Lietaus vaikai: <https://www.lietausvaikai.lt>

Lietuvos asmenų su negalia draugija: <https://draugija.lt/>

Leidiniai Vilniaus pedagoginės psichologinės tarnybos svetainėje:

<https://www.vilniausppt.lt/informaciniai-leidiniai-ii/>

„Susipažinkime su Rasa: autistiško žmogaus kasdienybė iš arčiau“

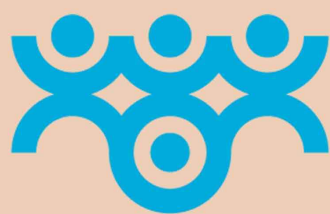
Tekstų ir iliustracijų autorė: Gerda Jord Gembickienė

Komiksas sukurtas įgyvendinant Lietuvos asmenų su negalia draugijos veiklos rėmimo projektą, kurį finansuoja Asmenų su negalia teisių apsaugos agentūra.

2025 m., Vilnius



LIETUVOS ASMENŲ SU NEGALIA DRAUGIJA



**ASMENS SU NEGALIA TEISIŲ
APSAUGOS AGENTŪRA**

PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS SOCIALINĖS
APSAUGOS IR DARBO MINISTERIJOS