



PATARIMAI TĖVAMS:

vaikų, turinčių įvairiapusių raidos sutrikimų,
pagrindinių įgūdžių ugdymas



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

**Leidiny s parengtas ir išleistas įgyvendinant projektą
„Įtraukiojo ugdymo galimybių plėtra, I etapas“
(Nr. 09.2.2-ESFA-V-707-03-0001). Projektas finansuojamas
Europos socialinio fondo lėšomis.**



**NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA**

Šį leidinį draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų
tikslais atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti ar
padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete)
tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose,
išleisti ir versti, platinti jo originalą arba kopijas.

Leidinį parengė

Renata Greimaitė, Loreta Grikainienė, Austė Černiauskienė

Leidybos įmonė „Kriventa“

V. Pietario g. 5-3, LT-03122 Vilnius

Tel. / faks. (8 5) 265 0629. Mob. tel. +370 682 47 899

El. paštas kriventa@kriventa.lt

www.kriventa.lt

Kalbos redaktorė Angelė Pletkuvienė

Dizainerė Ilona Chmieliauskaitė

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės
Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

ISBN 978-609-462-190-1

© Nacionalinė švietimo agentūra, 2022

TURINYS

5 Įvairiapusiai raidos sutrikimai

6 Pagalba sau

7 Komunikaciniai
(bendravimo) įgūdžiai

15 Socialiniai
įgūdžiai

17 Literatūra





Jeigu esate vaiko, kuriam neseniai nustatytas autizmo spektro sutrikimas (toliau – ASS), tėvai, žinokite – jūs ne vieni. Šiandien gyvenimas gali atrodyti be galo sunkus, tačiau jau rytoj galite imtis dalykų, kurie laikui bėgant jūsų vaiko ateitį pakeis neatpažįstamai. Kaip ir kiekvienas įprastos raidos vaikas, vaikas, turintis ASS, yra savita asmenybė, turi mėgstamus ir nemėgstamus dalykus, įvairių talentų ir sunkumų.

Vaiko, turinčio ASS, ugdyimas kelia nemažai streso, todėl itin svarbu pasirūpinti savimi ir šeima – negalima nustumti jos poreikių į antrą planą ir visą dėmesį sutelkti tik į ASS turintį vaiką. Be to, artimaisiais galėsite pasirūpinti tik tada, kai pasirūpinsite savo fizine ir psichikos sveikata.

ĮVAIRIAPUSIAI RAIDOS SUTRIKIMAI

Įvairiapusiai raidos sutrikimai pasireiškia vaiko socialinių įgūdžių, kalbos ir elgesio sutrikimais. Šiai sutrikimų grupei būdingi įvairūs ir įvairiai pasireiškiantys bruožai, todėl įvairiapusiai raidos sutrikimai skirstomi į atskiras grupes:

- F84 Įvairiapusiai raidos sutrikimai;**
- F84.0 Vaikystės autizmas;**
- F84.1 Atipiškas autizmas;**
- F84.2 Retto sindromas;**
- F84.3 Kiti dezintegraciniai vaikystės sutrikimai;**
- F84.4 Hiperaktyvus sutrikimas, susijęs su protiniu atsilikimu ir stereotipiniais judesiais;**
- F84.5 Aspergerio sindromas;**
- F84.8 Kiti įvairiapusiai raidos sutrikimai;**
- F84.9 Nepatikslintas įvairiapusis raidos sutrikimas.**

Autizmo spektro sutrikimai
10-osios redakcijos
Tarptautinėje statistinėje
ligų ir sveikatos problemų
klasifikacijoje (TLK-10)
įvardijami kaip įvairiapusiai
raidos sutrikimai.

Vaikui, turinčiam įvairiapusių raidos sutrikimų, dažnai pasireiškia šių požymių visuma:

- sutrikusi socialinė sąveika. Dažnai vaikas nerodo susidomėjimo kitais žmonėmis, bendraamžiais, jam sunku užmegzti ryšį su kitais žmonėmis, žaisti ar palaikyti ilgesnį kontaktą;
- sutrikę komunikaciniai gebėjimai. Vaikai, turintys įvairiapusių raidos sutrikimų, labai dažnai nesupranta kitų žmonių emocinių išraiškų, jiems sunku perprasti kito žmogaus kūno kalbą, veido mimikas. Žodinėje kalboje nesupranta metaforų, sarkazmo ar ironijos;
- ypatingas struktūros ir rutinos poreikis. Dažniausiai vaikams, turintiems įvairiapusių raidos sutrikimų, ypač svarbi struktūruota, pasikartojanti veikla, nuosekli ir žinoma dienvietė. Pastebimas stiprus pasipriešinimas pokyčiams, naujoms veikloms, žaislams, maisto produktams ir kt.

PAGALBA SAU

BENDRAUKITE SU PARTNERIU:

- kalbėkitės ne tik apie vaiką, bet ir apie kitus jums svarbius dalykus;
- išklausykite, nepertraukinėkite ir nieko nekaltinkite;
- raskite laiko savo santykiams (leiskite laiką kartu su partneriu be vaikų);
- išnaudokite trumpalaikio atokvėpio galimybes.

SKIRKITE LAIKO KITIEMS SAVO VAIKAMS:

- planuokite laiką, kurį praleisite su kiekvienu vaiku individualiai;
- ugdykite vaikų gebėjimą maloniai bendrauti su savo seserimi ar broliu, turinčiu ASS;
- vaikams suprantamais žodžiais (atitinkančiais jų amžių) paaiškinkite, koks autizmo poveikis socialinei ir kalbinei raidai, – tada broliams ir seserims bus lengviau vertinti vaiko, turinčio ASS, elgesį ir nesuvokti jo kaip nenoro bendrauti; be to, jie galės paaiškinti apie ASS bendraudami su savo draugais;
- nevenkite namuose temos apie ASS, nes kai apie elgsenos skirtumus kalbėsime nuo mažens, vaikai išmoks nesigėdydami kalbėti apie savo jausmus ir nejaus kaltės dėl neigiamų emocijų;
- stebėkite, ar kiti jūsų vaikai nepatiria vidinio ir išorinio spaudimo būti „supervaiškai“, geriausiais visose srityse;
- kreipkitės į gydytoją ar psichologą, jeigu kitų jūsų vaikų elgesys smarkiai pasikeičia, jie atsisako įprastos veiklos ar bendravimo, dažnai verkia, nerimauja arba tampa agresyvūs, pašlyja santykiai su draugais, suprastėja mokymosi rezultatai.

NEPAMIRŠKITE SAVĘS:

- pasirūpinkite savo fizine sveikata, vertinkite savo mitybą, poilsį ir fizinį aktyvumą kaip ASS turinčio vaiko šeimai teikiamos pagalbos procesą, o ne kaip nepasiekiamą prabangą;
- jei kas nors pasisiūlo padėti, paprašykite paruošti ir užšaldyti sveiką vakarienę visai šeimai;
- miegui skirtas laikas yra labai svarbus, tad pasistenkite eiti miegoti laiku, nors darbų galo ir nematyti;
- prieš miegą venkite įtampos ir pagalvokite apie raminančius dalykus;
- jeigu kankina nemiga, nelaukite ilgai – kreipkitės į gydytoją;
- išmokite pasiskirstyti laiką ir dienas su partneriu (seneliais / aukle), kad vienas prižiūrėtų vaikus, kitas galėtų išeiti pasivaikščioti, pasivažinėti dviračiu, apsilankyti sporto klube ar pan.

PASIRŪPINKITE SAVO EMOCINE SVEIKATA:

- duokite sau laiko susitaikyti su jūsų vaikui nustatytos diagnozės emociniu poveikiu;
- išlaikykite santykius su kitais asmenimis (prireikus kreipkitės ir naudokitės siūloma šeimos narių, draugų pagalba bei parama; pasikalbėkite su kitais tėvais, auginančiais ASS turinčius vaikus; prisijunkite prie grupių socialiniuose tinkluose, tėvų savigalbos grupių);
- nepamirškite dvasinių dalykų (religijos, jogos, meditacijos, meno terapijos, pasivaikščiojimų gamtoje ir pan.), kurie suteikia vidinės stiprybės ir komforto;
- apibrėžkite konkrečius tikslus ir jų siekimo planą (jie gali būti labai nesudėtingi, pvz., praleisti 10 min. su kiekvienu šeimos nariu bet kurią savaitės dieną, pasirūpinti aukle, kad vieną ar du kartus per mėnesį būtų laisvas vakaras, ir pan.).

PATARIMAI TĖVAMS:

vaikų, turinčių įvairiapusių raidos sutrikimų, pagrindinių įgūdžių ugdymas

KOMUNIKACINIAI (BENDRAVIMO) ĮGŪDŽIAI

Mokyti vaiką naujų bendravimo įgūdžių galima kasdienių veiklų metu: žaidžiant, perrengiant, maudant, valgant, einant į lauką, skaitant knygelę ar net tvarkant namus. Tai leis jums pasijusti daug daugiau nuveikti galinčiais tėvais, žaidimų draugais ir pirmaisiais savo vaiko mokytojais. Visgi tikslas nėra tėvų paversti specialistais.

Vienas iš svarbiausių dalykų – **ATKREIPTI VAIKO DĖMESĮ**. Šitaip vaikui suteikiama galimybė išmokyti naujų dalykų stebint aplinką.

? KAIP TAI PADARYTI?

- 1 Stebėkite, kokius žaislus, daiktus, žaidimus ir veiklas mėgsta vaikas; kokius daiktus jam patinka stebėti, imti ar laikyti, prie kokių daiktų jis prieina; kas nuramina vaiką, kai jis suirzęs; kas pralinksmina vaiką, kai jis viskuo nepatenkintas.
- 2 Raskite tokią kūno padėtį, kad vaikas aiškiai matytų jūsų veidą ir akis (skaityti ir žaisti sėdint prieš vaiką ant grindų, pasodinus vaiką į sėdmaišį, ant kėdės su atlošu, fotelio ar į sofos kampą). Stovėjimas irgi gali būti labai tinkama padėtis bendraujant. Daugelis mažų vaikų mėgsta žaisti su žaislais stovėdami prie nedidelio staliuko, o jūs galite prisijungti prie vaiko iš kitos pusės.
- 3 Valgydami kartu išnaudokite progą pabendrauti (pvz., kai vaikas suvalgys savo porciją, pasiūlykite dar, bet iš karto neduokite, kol jis koku nors būdu neparodys, kad nori dar (tai gali būti visai nežymus ženklas: žvilgtelėjimas į jus, rankų tiesimas į maistą, parodymas ranka, žodis ar garsas), tuomet paduokite maisto sakydami: „Nori dar? Prašau.“).
- 4 Žaisdami su vaiku stebėkite, kas atitraukia jo dėmesį nuo jūsų, ir pašalinkite tuos daiktus (paslėpkite nereikalingus žaislus, išjunkite televizorių, kompiuterį ir kt.).
- 5 Išsiaiškinkite, koku atstumu nuo jūsų vaikas jaučiasi patogiausiai stebėdamas jus ar bendraudamas, kaip reaguoja į fizinį jūsų artumą. Dažniausiai tėvai bendrauja su mažais vaikais per ištiestos rankos atstumą, kad galėtų juos liesti, bet jūsų vaikui gali reikėti šiek tiek laiko įprasti prie mažesnio atstumo, jeigu su juo ne taip bendravote. Jeigu jums artėjant vaikas akivaizdžiai nusisuka ir į jus nežiūri, atsitraukite toliau. Gali būti, kad jam reikia išlaikyti didesnę atstumą.
- 6 Įsitraukite į veiklą sekdami savo vaiko veiksmus ir prisijungdami prie jo: įsitaip prieš vaiką atkartokite ir komentuokite jo veiksmus, pasiūlykite pagalbą ją įgarsindami (pvz., „Nori mašinėlės? Štai mašinėlė.“). Nepulkite siūlyti naujo daikto ar veiklos, kai jis užsiėmęs kuo nors kitu. Nukreipus dėmesį kyla pavojus, kad vaikas iš viso praras susidomėjimą bet kokia veikla. Jeigu vaikas į jūsų pastangas prisijungti reaguoja neigiamai, nesijaudinkite. Kai kurie vaikai įpratę žaisti savitai ir gali priešintis pokyčiams. Tokiu atveju iš pradžių tik komentuokite jo veiksmus ir pasakokite apie tai, kas vyksta. Po kelių dienų pabandykite keletą kartų pasiūlyti pagalbą, o vėliau pereikite prie vaiko veiksmų atkartojimo.

MOKYKITE VAIKĄ ŠYPSOTIS – kuo smagiau jūsų vaikui, tuo ilgiau jis dalyvauja, bendrauja ir mokosi naujų įgūdžių.

? KAIP TAI PADARYTI?

- 1 Išsirinkite užsiėmimą, geriausia fizinį (pvz., šokinėjimą, skraidinimą, supimą ir pan.). Imkitės veiklos, kuriai nereikia žaislų ar kitokių daiktų. Prieikite prie vaiko, kai niekas neblaško jo dėmesio: prisėskite šalia, pasisveikinkite, palieskite, paimkite ant rankų, apsukite ratu ir pan. Pradėkite trumpą žaidimą. Judesius pakartokite 2–3 kartus ir sustokite laukiamai žvelgdami į savo vaiką. Stebėkite, ar vaikas nori, kad tęstumėte. Tinka net mažiausias ženklas – sujudėjimas, trumpas žvilgsnis, garsas. Tai darykite, kol išseks jūsų jėgos arba išblės vaiko dėmesys. Laukdami vaiko ženklo, įtraukiate jį į bendravimą. Taip žaidime dalyvauja du žmonės, o ne aktorius ir stebėtojas. Kai vaikas ima prarasti susidomėjimą, pasakykite „Baigiame žaisti“ ir liaukitės.
- 2 Atlikdami judesius dainuokite arba sakykite pačių sugalvotą tekstą (pvz., „Aš tave pagausiu!“, „Ku kū, kur (vardas)?“, „Vienas, du, trys – supamės!“ ir pan.). Labai dažnai vaikai pirmuosius žodžius ištaria būtent per tokius žaidimus.
- 3 Svarbu kartoti. Kuo žaidimas suprantamesnis, kuo labiau jis tampa kasdienybės dalimi, tuo labiau vaikas gali į jį įsitraukti kaip visavertis dalyvis.
- 4 Pradedant naują žaidimą vaikas ne visada juo susidomi iš karto. Gali atrodyti, kad jam neįdomu. Tokiu atveju kartokite žaidimą tyliau, lėčiau, kad jis galėtų suprasti, ko tikėtis, ir nepradėtų visiškai vengti dalyvauti. Pakartojus kelis kartus žaidimas gali sudominti. Visgi jeigu vaikas akivaizdžiai nepatenkintas, atsitraukia, sustingsta, vengia kontakto ar protestuoja, žaidimą nutraukite ir pereikite prie žinomos veiklos.
- 5 Jeigu jūsų vaikui nepatinka jokie žaidimai, vis tiek bandykite juos kurti, įveskite žaismingų momentų maudydami, rengdami ir kt. Pasistenkite bendravimo žaidimus įtraukti į kasdienę veiklą įvairiu dienos metu.
- 6 Venkite situacijų, kai vaikas yra patenkintas dėl to, kad jį linksminate, bet tik pasyviai stebi, kaip jūs atliekate visą darbą. Jūs ir vaikas turėtumėte tiesiogiai bendrauti judesiais, gestais, akimis, garsais ir žodžiais. Jūsų tikslas – įtraukti vaiką ir padėti jam su jumis bendrauti (bent jau žvilgsniu), mokyti jį inicijuoti, atsakyti ir tęsti žaidimus. Jums teks dažnai pradėti, sustoti ir laukti, kol vaikas perims bendravimą. Per pauzes būkite kantrūs, laukite savo vaiko atsako.
- 7 Žaisdami galite naudoti daiktus, tačiau jie turi atkreipti dėmesį į jūsų veidą ir kūną, o ne atitraukti nuo jų. Pagrindinė taisyklė: daiktus naudojate tik jūs. Vaikai negali jų liesti, nes daiktai atitrauktų dėmesį nuo jūsų. Galima naudoti balionus, muilo burbulus, vėjo malūnėlius, garsą skleidžiančius žaislus ar daiktus, spalvotas skareles, gimtadienio švilpukus ir kt. Jeigu vaikas prašo daikto, vertinkite tai kaip norą, kad atliktumėte veiksmą su daiktu, o ne jį duotumėte.
- 8 Žaisdami stebėkite, ar vaikas ne per daug susijaudino, įsiauadrino, nebeįstengia kontroliuoti savo veiksmų. Tai pamatę žaidimą sulėtinkite, mažiau stimuliuokite. Priešingai: labai pasyvų vaiką turėtų išjudinti staigesni judesiai, garsesnis balsas, garsą skleidžiantys daiktai.

Vienas iš svarbių vaiko raidos įgūdžių – **MOKĖJIMAS ATLIKTI VEIKSMUS PAKAITOMIS**. Gebėjimas bendradarbiauti bendroje veikloje, pakaitomis imant ir duodant, yra socialinės raidos ir bendravimo pagrindas.

? KAIP TAI PADARYTI?

- 1 Jeigu jūsų vaikas jau žaidžia su koku nors žaislu, stebėkite jo veiksmus ir pabandykite prisijungti, neimkite naujo žaislo. Taip pat per bendrą veiklą nepatartina imti elektroninių žaislų, nes ASS turintys vaikai linkę kartoti tą patį veiksmą – bus labai sunku atlikti veiksmus paeiliui, sugalvoti pajvairinimų ar atkreipti vaiko dėmesį. Taip pat venkite naudoti daiktus, kurių jūsų vaikas labai trokšta arba atlieka su jais pasikartojančius veiksmus, ritualus. Vaikas nori vienas su jais veikti, todėl gali priešintis bet kokiam jūsų kišimuisi.
- 2 Veikloje dalyvaukite kartu ir viską darykite paeiliui (pvz., atkartokite vaiko veiksmus paėmę kitą daiktą, ant kaladėlių bokštelio uždėkite dar vieną, kitu kočėlu kočiokite modeliną, paimkite mašinėlę ir paleiskite ją trasa žemyn ir pan.).
- 3 Labai svarbu įvardyti daiktus ir veiksmus žodžiais. Kalba turi būti paprasta, trumpa ir aiški. Garsiai įvardykite medžiagas ir daiktus, kai vaikas juos lies, laikys ar prašys. Taip pat įvardykite veiksmus, kuriuos atliekate su daiktais.
- 4 Pastebėję, kad vaikas prarado susidomėjimą, pasiūlykite baigti, ištraukite dėžę, kurioje laikomi daiktai, įdėkite į ją vieną detalę ir paraginkite vaiką daryti tą patį. Kartu sudėkite visas detales, uždarykite dėžę, pastatykite ją į vietą ir imkitės naujos veiklos.
- 5 Jei veikla pradeda per daug kartotis, bet jūsų vaikas vis tiek nori žaisti, pasiūlykite naują veiklą, kuri jam patiktų. Parodykite vaikui naują žaislą, kol jis vis dar žaidžia su senuoju, pasiūlykite jį, pademonstruokite, kaip smagu juo žaisti. Stebėkite, ar vaikas nori naujo žaislo. Jeigu siekia, paduokite naują žaislą ir patraukite seną. Jeigu vaikas priešinasi, grąžinkite jam keletą detalių, bet po kelių minučių vėl bandykite pasiūlyti kitą žaislą.
- 6 Fizinis žaidimas ir veiklas su žaislais kaitaliokite. Fizinė veikla labiausiai tinka vaiko susidomėjimui ir motyvacijai didinti.

Nors kalbėdami apie bendravimą dažnai omeny turime kalbą, iš tikrųjų komunikacija – daug platesnė sąvoka. Gerokai anksčiau, nei pradeda kalbėti, kūdikiai įgunda perteikti informaciją akimis, veido išraiška, gestais, kūno padėtimi ir įvairiais nekalbiniais garsais. Taip pat jie išmoka puikiai suprasti savo tėvų kūno kalbą.

NEŽODINIS BENDRAVIMAS leidžia suprasti kitus žmones ir save patį kaip asmenį, turintį savo mintis ir jausmus, kuriais galima pasidalyti. Daugelis kalbos tyrinėtojų įsitikinę, kad nežodinis bendravimas yra kalbos pagrindas.

? KAIP TAI PADARYTI?

- 1 Mažinkite savo vaidmenį, leiskite daugiau pasireikšti vaikui. Stenkitės nenuspėti visų jo poreikių, sudarykite jam galimybę rinktis iš kelių daiktų, žaislų, maisto produktų ar veiklų (ne iš bet ko!).
- 2 Neduokite vaikui iš karto tai, ko jis nori, šiek tiek luktelėkite. Palaukite ženklo (žvilgsnio, gesto, garso ir pan.). Kai tik jį pamatysite, iš karto duokite vaikui tai, ko jis nori.
- 3 Jeigu vaikas bendrauja tik verkimu ir rėkimu, nelaukite, nes jis tik dar labiau įsiverks. Pasiūlykite jam pasirinkimo variantą dar prieš ateinant minčiai pradėti šaukti. Pvz., kai vaikas eina prie jūsų, kad jį paimtumėte, pasilenkite ir ištieskite rankas. Kai tik vaikas pažiūrės į jus ar pakels rankas, iš karto jį paimkite.
- 4 Sukurkite situacijas, kuriose vaikui reikia jūsų pagalbos. Laikykite jo mėgstamus žaislus, užkandžius matomoje, bet jam nepasiekiamoje vietoje. Galite paduoti ką nors uždarytoje dėžutėje. Taip pat galite pasiūlyti vaikui dvi dėžutes (laikykite prieš jį akių lygyje). Galbūt jis pamėgins norimą dėžutę paliesti ar pasiekti. Žaisdami fizinius žaidimus ar žaidimus su daiktais, 1–2 kartus atlikite veiksmą ir sustokite (pvz., porą kartų papūskite muilo burbulus). Laukite vaiko reakcijos, o jos sulaukę iš karto pakartokite veiksmą.
- 5 Nepamirškite keliais žodžiais apibūdinti, ko vaikas pageidauja, ką jis veikia ar kas vyksta („Tu nori sulčių“, „Dar dribsnių“, „Pučiu balioną“, „Aukštyn“ ir pan.).
- 6 Vaikas geriau supras aplinkinių kūno kalbą, jeigu jūs bendraudami su juo itin aiškiai gestikuluosite. Tegu vaikas padeda jums pasirengti veiklai ar susitvarkyti po jos – tai nurodykite savo kūno kalba: paduokite dėlionės dalis, parodykite pirštu, ištieskite ranką, kad jums paduotų žaislą, ir pan.
- 7 Įtraukite lengvai nuspėjamų veiksmų (šypsena ar juoku ir pirštų judesiais parodykite, kad ruošiatės pakudenti; pamėgdžiodami pūtimo judesius parodykite, kad ketinate pūsti muilo burbulus arba balioną; akimis ar laukiamu žvilgsniu pasiteiraukite, ar vaikas norėtų gauti kokį nors daiktą).
- 8 Jeigu norite išmokyti vaiką kūno kalba paprašyti pagalbos (kad jis paduotų jums priemonės, pažiūrėtų į jus, tikėdamasis pagalbos), užduotis jam turi būti šiek tiek per sunki. Suteikdami vaikui pagalbą kartu mokysite jį suprasti įvairius gestus.

Padėkite vaikui mokytis **MĖGDŽIOJIMO** principu. Vaikų nervų sistemos galimybės pamėgdžioti kitus leidžia tėvams, broliams, seserims, seneliams ir kitiems žmonėms mokyti vaikus specialiai nesistengiant ir net nemąstant apie tai.

? KAIP TAI PADARYTI?

- 1 Paskatinkite vaiką dažniau tarti garsus juos atkartodami. Dainuodami daineles ar žaisdami rimavimo žaidimus, ištarkite pagrindinius žodžius ir frazes garsiau, lėčiau, kad vaikas galėtų atkreipti dėmesį į reikšmę.
- 2 Naudokite labai panašius ar tokius pačius žaislus ir jų detales, mokydami vaiką greitai ir paprastai pamėgdžioti naujus veiksmus. Pradėkite nuo vaiko veiksmų pamėgdžiojimo naudodami savo daiktus ir įvardydami vaiko naudojamus daiktus ir atliekamus veiksmus (pvz., vaikas stumdo mašinėlę ir jūs stumdote savo mašinėlę). Jeigu vaikas sustoja, sustokite ir jūs. Kai vaikas vėl pradeda kažką veikti, tęskite ir jūs.
- 3 Po kurio laiko šiek tiek pakeiskite savo veiksmus (pvz., stumdykite mašinėlę lėčiau ar greičiau). Padarykite pauzę ir stebėkite, ar vaikas spontaniškai pradėjo mėgdžioti jūsų veiksmus.
- 4 Naudokite dvigubus žaislų rinkinius (pvz., dviem būgnais, dviem mašinėlėmis, dviem dūdelėmis ir pan.). Jeigu vaikas nori jūsų žaislo, duokite, o sau pasiimkite kitą.
- 5 Mokykite mėgdžioti žaisdami pirštais arba dainuodami daineles, per kurias reikia ką nors veikti (iš pradžių fiziškai padėkite vaikui atlikti tam tikrus veiksmus, palaipsniui pagalbą mažinkite). Vienu metu mokykite vieno gesto ir nesiekite tobulybės. Nesijaudinkite, jei iš pradžių gestai primityvūs, tik primenantys tikrąjį gestą. Vėliau vaiko veiksmas taps tikslesnis.
- 6 Žaisdami fizinius žaidimus hiperbolizuotai ir šiek tiek sulėtintai mimika, veido išraiškomis vaizduokite emocijas, kad vaikas atkreiptų dėmesį į jūsų veidą. Paskatinkite jį mėgdžioti. Galite žaisti mimikos žaidimus prieš didelį veidrodį – šitaip padėsite vaikui išmokyti pamėgdžioti pūtimą, prunkštimą, papsėjimą lūpomis, oro bučinį ir pan.
- 7 Įvardykite netikėtus dienos įvykius ir sensacingai į juos sureaguokite. Jeigu kas nors nukrenta, garsiai ištarkite „Ojoj!“ ir nutaisykite išgąstingą veido išraišką. Jei sugriūva iš kaladėlių pastatytas bokštas, garsiai sušukite „O, ne!“ ir parodykite tai atitinkama mimika. Kai susiduria mašinėlės, šuktelkite „Bum!“, o kai vaikas užsigauna, sakykite „Skauda, labai skauda“, įdėmiai apžiūrėkite skaudamą vietą ir paguoskite.
- 8 ASS turintiems vaikams daug sunkiau pamėgdžioti veido išraišką ir garsus negu veiksmus su daiktais. Nesijaudinkite. Tiesiog toliau žaiskite fizinius žaidimus, kas savaitę išbandydami po naują, bet nepamiršdami ir senų. Vaikas anksčiau ar vėliau pradės mėgdžioti šių žaidimų veiksmus ir garsus.

Kai vaikas geba lengvai ir dažnai pamėgdžioti jūsų veiksmus, gali su kiekvienu žaislu atlikti daug veiksmų, tai jau yra tinkamas metas mokytis **KONSTRUKTYVIAI ŽAISTI SU ŽAISLAIS VIENAM**. Tikslas – siekti, kad vaikas kartą ar du per dieną 10–15 min. savarankiškai žaistų, o jūs tuo metu galėtumėte užsiimti kitais reikalais (skalbti, ruošti valgi, pasikalbėti su draugais ir pan.).

? KAIP TAI PADARYTI?

- 1 Ribokite pasiekiamų žaislų kiekį (pakanka 6–7). Kai pasirinkimo galimybių per daug, vaikui sunkiau susitelkti į vieną žaislą konkrečiu metu.
- 2 Kai pradėsite mokytį žaisti savarankiškai, venkite elektroninių žaislų. Padėkite keletą vaiko mėgstamų žaislų ar žaidimų, kuriais galima atlikti kelis veiksmus (be to, vaikas gali juos atlikti vienas). Tai gali būti dėlionės, mozaikos, sudedamieji žaislai, karolių vėriniai, kartoninės knygos su dideliais paveikslėliais, kaladėlės, konstruktoriai ir pan. Kai sunku sugalvoti, kuo užsiimti su vaiku, stebėkite jo bendraamžių žaidimus. Jeigu jūsų vaikui tai pernelyg sudėtinga, naudokitės mažesniems vaikams skirtais žaislais ir žaidimais, kol rasite, kas tinka ir patinka jūsiškiui.
- 3 Žaislus laikykite permatomose dėžėse ar krepšiuose, kad vaikas galėtų matyti ir pats pasirinkti žaislą bei padėti jį atgal (būtina, kad vaikas mokėtų atidaryti ir uždaryti dėžę). Vaikas turėtų gebėti savarankiškai paimti žaislą nuo lentynos ir padėti jį atgal. Jeigu jam einant žaislai iškrenta arba vaikui tenka eiti kelis kartus, jis gali pamiršti žaidimo tikslą.
- 4 Pasirūpinkite, kad netoliese būtų nedidelis staliukas ir kėdutė arba kilimas, patiesalas ar paklotas. Taip paruošite vietą savarankiškam žaidimui.
- 5 Nejunkite televizoriaus ir atokiau laikykite maistą, nes tai trukdo vaikui susikaupti.
- 6 Pakvieskite vaiką arčiau, kad jis galėtų apžiūrėti dėžutes ir pasirinktų kurią nors. Prireikus padėkite vaikui (iš už nugaros) nusinešti ją į žaidimo vietą. Stebėkite, kur vaikas eina, ir padėkite jam pasidėti dėžę, atsisėsti, išimti visas dalis ir išdėlioti prieš save. Iš pradžių atsisėskite šalia, paskui – už nugaros.
- 7 Palaukite, kol vaikas pradės žaidimą. Jeigu reikia, pasiūlykite, parodykite, papasakokite ar apibūdinkite laukiamus vaiko veiksmus (pvz., sakykite „Žiūrėk, mašinėlė gali važiuoti ten“ ir rodykite pirštu).
- 8 Kai matysite, kad vaikas praranda susidomėjimą, skatinkite jį sudėti priemones į dėžę ir susitvarkyti. Pasiūlykite vaikui atsistoti, nunešti dėžę į vietą ir pasiimti kitą. Raginkite vaiką užbaigti vieną žaidimą ir pradėti kitą iš šono ar iš už nugaros, taip mokydami jį pereiti nuo vienos veiklos prie kitos savarankiškai (vaikams, turintiems ASS, tai daryti ypač sunku).

9 Kas porą dienų pakeiskite 1–2 žaislus ar žaidimus (tik ne visus iš karto). Nepamirškite keisti visų be išimties žaislų (net ir mėgstamiausių), kad vaikas išmokytų savarankiškai žaisti su kuo daugiau žaislų. Kai jis gauna naują žaislą, prisijunkite prie žaidimo ir pabūkite kartu, kol išmoks atlikti visus veiksmus. Palaipsniui mažinkite savo pagalbą. Vėliau vaikas galės žaisti savarankiškai.

10 ASS turinčiam vaikui lengviau išmokti žaisti pačiam, jeigu tuo metu jūsų dėmesio nereikalaus kiti vaikai. Jeigu tokios galimybės nėra, galite vienu metu mokyti savarankiškai žaisti kelis vaikus (su vienu vaiku kalbėkite, o ASS turinčiam vaikui duokite užuominas apie žaidimą). Taip išmokysite vaikus gerbti vienas kitą žaidžiant, palaukti, kol baigs žaisti kitas, jeigu abu nori tų pačių žaislų.

11 Stenkitės vaiką sudominti nauju žaislu ar žaidimu. Vaikas mokosi tik tada, kai priemonės jį domina, o žaidimo procesas teikia malonumą.

12 Demonstruokite naujus žaidimo veiksmus tada, kai vaikas jus stebi. Darykite tai keletą kartų, skatinkite jį gestais ir žodžiais, tačiau fiziškai nepadėkite ką nors padaryti.

Kalba yra pagrindinis saviraiškos ir socialinės sąveikos būdas. Visi kiti įgūdžiai, apie kurių ugdymą kalbėta anksčiau, yra kalbos raidos pagrindas. Svarbu padėti vaikui išmokti **VARTOTI IR SUPRASTI KALBĄ**, pasitelkiant aktyvų bendravimą su žmonėmis, jų veido išraišką ir gestus.

? KAIP TAI PADARYTI?

1 Sukurkite savo vaiko garsų žodyną. Atsakykite į vaiko skleidžiamus garsus tarsi jie būtų žodžiai, pamėgdžiodami jo tariamus garsus arba sakydami kažką, kas skamba panašiai į tai, ką jis ištarė.

2 Sukurkite vokalių žaidimų, naudodami vaiko tariamus garsus. Įtraukite šiuos žaidimus į kasdienę veiklą: atkreipkite vaiko dėmesį į save, ištarkite garsą, kurį jis gali ištarti (esate jį iš jo girdėję), ir laukite atsako. Jeigu vaikas neatsako iš karto, nesijaudinkite. Bandykite tokius žaidimus kelis kartus per dieną. Greičiausiai vaikas netrukus atsakys.

3 Labai naudinga naudoti žaislinius mikrofonus, kurie atkuria ištartus garsus ar žodžius. Pabandykite ką nors ištarti ar padainuoti į mikrofoną stebint vaikui, paskui paduokite jam mikrofoną ir stebėkite: galbūt vaikas jus pamėgdžios.

4 Pasistenkite, kad vaikas kuo dažniau girdėtų nekalbinius garsus, pamėgdžiodami garsažodžius žaisdami, skleiskite įvairius linksmus garsus vaiką maitindami, maudydami ir pan.

5 Pasistenkite, kad jūsų vaikas dažniau girdėtų žodžius. Įtraukite ritmiškas skanduotes į kasdienę veiklą (pvz., vaikui supantis sakykite „Aukštyn, žemyn“, šokinėjant ant kamuolio – „Šok, šok, šok“, čiuožiant nuo čiuožyklos – „Viens, du, trys – čiūžt“ ir pan.).

6 Kalbėkite su vaiku apie tai, ką jis daro, mato ir išgyvena, įvardykite daiktus ir nupasakokite veiklą. Apribokite savo kalbą paprastais žodžiais ir trumpomis frazėmis. Iš pradžių sutelkite dėmesį į daiktų ir su jais atliekamų veiksmų pavadinimus. Svarbu, kad jūsų kalba būtų tik šiek tiek sudėtingesnė nei vaiko. Jeigu jis nekalba ar tik pradeda kalbėti, puikiausiai tiks 1–3 žodžių frazės.

7 Pirmą kartą, kai vaikas pamėgdžioja jūsų žodį su gestu, parodykite tą patį gestą ir ištarkite žodį, kaip įmanoma greičiau duokite vaikui žaislą ir tęskite žaidimą, pvz., kai vaikas tiesia ranką į koki nors žaislą, įvardykite jį ir tik tada paduokite. Aplinkui viskas – kiekvienas daiktas, veiksmas ir savybė, turi būti pavadinti.

8 Jeigu vaikas lengvai pamėgdžioja ir atkartoja jūsų garsus, neverskite jo pakartoti kiekvieno jūsų žodžio ar frazės. Geriau priderinkite savo kalbą prie spontaniškų vaiko žodžių ar frazių.

9 Norėdami sužinoti, ar jūsų vaikas pakankamai supranta kalbą, pabandykite kalbėti be jokių gestų ir stebėkite, kas atsitiks. Jeigu vaikas rodo į daiktą, vykdo nurodymą, atlieka veiksmą – aišku, kad jis supranta žodžius. Jei ne, tikriausiai jis gerai suvokia situaciją, bet dar nesupranta atskirų žodžių.

10 Per dieną pateikite prašymų ką nors padaryti ir siekite, kad jie būtų įvykdyti, net jei vaikui reikės padėti. Laikui bėgant mažinkite fizinę ir gestų pagalbą.

Kas kartą bendraudami su vaiku suteikiate jam galimybę mokytis, o sau – mokyti. Vaikas gali ko nors išmokti iš bet kokios bendros veiklos, tad atsakykite sau į klausimą, ar norite, kad jis mokytųsi iš to, kas vyksta. Padėkite vaikui dar daugiau išmokti iš atsitiktinių patirčių (pvz., išvykose, per namų ruošos darbus, priežiūros veiklą ir pan.). Jeigu šį laiką išnaudojate ir įtraukiate vaiką, vadinasi, kasdien jam suteikiate šimtus galimybių mokytis. Matydami, kaip vaikas vystosi ir bendrauja su kitais, įgysite daugiau pasitikėjimo dėl vaiko ateities, jo gebėjimo gyventi visavertį ir prasmingą gyvenimą.

SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI

Nuo mažų dienų svarbu ugdyti socialinius vaiko gebėjimus, kurie netolimoje ateityje padės jam įsitraukti į vietos bendruomenės, ikimokyklinio ugdymo įstaigos, mokyklos gyvenimą. Be šių įgūdžių vaikai, turintys ASS,

gali patirti socialinę atskirtį. Formuojant socialinius tokio vaiko įgūdžius tėvų vaidmuo ypač svarbus. Kryptingai ugdant socialinius įgūdžius gali prireikti kantrybės, drąsos ir pasitikėjimo savo jėgomis.

Galimi bendravimo sunkumai, kylantys ASS turintiems vaikams:

- bendrauja tik tada, kai pats inicijuoja kontaktą;
- bendrauja su kitais tik tam, kad gautų daiktus, kurių nori;
- netinkamai inicijuoja bendravimo situacijas;
- neturi funkcinių žaidimo įgūdžių;
- negeba komunikuoti apie savo poreikius ir norus;
- nedalyvauja daugelyje vaiko amžių atitinkančių užsiėmimų;
- nerodo susidomėjimo bendraamžiais;
- mėgsta būti vienas;
- bendraudamas su bendraamžiais nesuvokia užuominų;
- pažeidžia kitų asmeninę erdvę;
- sunkiai susiranda draugų.

PAGRINDINIAI TARPASMENINIAI ĮGŪDŽIAI

POKALBIO ĮGŪDŽIAI:

- ☐ pasisveikinti;
- ☐ pradėti pokalbį;
- ☐ baigti pokalbį;
- ☐ kalbėti paeiliui.

? KAIP TAI PADARYTI?

LABAI SVARBU FORMUOTI PIRMUOSIUS VAIKO POKALBIO ĮGŪDŽIUS. Svarbu, kad

būtų skatinamas vaiko poreikis bendrauti ir gebėjimas inicijuoti pokalbį. Pradėkite nuo paprasčiausios pasisveikinimo ar atsisveikinimo su šeimos nariu tvarkos, o vėliau įtraukite draugus ir pažįstamus. Vaikui, turinčiam ASS, paaiškinkite, kaip prisistatyti, pvz., „Sveiki, mano vardas...“.

PADĖKITE ASS TURINČIAM VAIKUI INICIJUOTI, PALAIKYTI POKALBĮ IR JAME DALYVAUTI. Tai galite padaryti per individualius užsiėmimus su šeimos nariais, o vėliau pritaikydami įgūdžius žaidimo su draugais metu.

PATARIMAI TĖVAMS:

vaikų, turinčių įvairiapusių raidos sutrikimų, pagrindinių įgūdžių ugdymas

ATKREIPKITE DĖMESĮ Į VAIKO GEBĖJIMĄ KALBĖTI PAEILIUI. Įgūdžiui formuoti į pagalbą pasitelkite „kalbančią lazdelę“. Užsiėmimo metu pokalbį pradeda tas, kurio rankoje yra ši lazdelė. Vėliau ji perduodama kitam, jis įgauna teisę kalbėti. Galima naudoti įvairius laikmačius, kurie padėtų reguliuoti pokalbio trukmę.

ŽAISKITE STALO ŽAIDIMUS, NES TAI PADĖS VAIKUI IŠMOKTI ŽAISTI PAEILIUI. Žaidžiant vizualius žaidimus naudojami realūs daiktai, jie parodo, kada vaiko eilė (pvz., kauliukai, žetonai).

DALYVAVIMO ĮGŪDŽIAI:

- ☐ pakviesti kitus dalyvauti žaidime;
- ☐ prašyti pagalbos;
- ☐ laikytis taisyklių;
- ☐ mokytis pralaimėti;
- ☐ dalytis;
- ☐ žaisti paeiliui.

? KAIP TAI PADARYTI?

PAKVIESTI KITUS DALYVAUTI ŽAIDIME. Supažindinkite vaiką su galimais žaidimo scenarijais. Išmokykite jį frazių, kurias galėtų pasakyti norėdamas pakviesti draugą pažaisti kartu, ir parepetuokite su juo įvairias situacijas. Įsitikinkite, kad su vaiku išbandėte visas įmanomas situacijas, pvz., ką daryti, jei draugas pasako „ne“. Ant raktų pakabuko užkabinkite korteles su svarbiausiomis frazėmis, kurios vaikui susijaudinus ir pamiršus, kaip elgtis situacijoje, padės prisiminti ir pasirinkti atsakymą. Tinkamos vaizdinės priemonės yra didžiulė parama vaikui, turinčiam ASS. Taip pat paaiškinkite, kaip gerai leisti laiką vienam.

LAIKYTIS TAISYKLIŲ. Kartu su šeimos nariais sukurkite tinkamo elgesio taisykles, aptarkite jas su vaiku. Išmokykite jam paaiškinti, kad esame atsakingi už savo poelgius. Kiekvienas netinkamas poelgis lemia atitinkamas pasekmes.

PRAŠYTI PAGALBOS. Išmokykite vaiką naudotis „Prašau padėti“ kortele, jei jis pats negeba paaiškinti savo jausmų ar paprašyti pagalbos.

Mokykite vaiką sakyti „Man reikia pagalbos“ arba „Ar gali man padėti?“. Suvaizduokite šią situaciją namų aplinkoje, vėliau perkelkite į kitas aplinkas. Svarbu įsitikinti, kad vaikas, turintis ASS, tinkamu laiku paprašys pagalbos ir ją gaus. Taip išvengsime vaiko pykčio ar agresijos epizodų.

MOKYTI PRALAIMĖTI. Kalbėkitės su vaiku apie galimas pergalas ir pralaimėjimus, pvz., aptarkite sporto naujienas, apdovanojimus, pralaimėjimus. Nurodykite žmogaus ar komandos, kuria žavisi vaikas, klaidas. Tai gali padėti jam susitaikyti su savo asmeniniu pralaimėjimu.

DALYTIS. Skatinkite ir mokykite vaiką veiklos eiliškumo, pvz., mokykite paeiliui žaisti, dalytis žaislu ar daiktu. Svarbu ugdyti gebėjimus priimti pagalbą ar, šeimos nariui paprašius, dalytis daiktu ar žaislu.

ŽAISTI PAEILIUI. Žaidimo metu dažnai pakartokite „Mano eilė“, „Tavo eilė“. Jei vaikais žaisdamas laikosi taisyklių, už tinkamą elgesį būtina jį pagirti: „Tau puikiai sekasi žaisti paeiliui“ arba „Tu pasakei žaidimo pabaigoje „Uno“. Puiku!“.

PATARIMAI TĖVAMS:

vaikų, turinčių įvairiapusių raidos sutrikimų, pagrindinių įgūdžių ugdymas

PROBLEMŲ SPRENDIMO ĮGŪDŽIAI:

- ☐ spręsti konfliktinę situaciją;
- ☐ susidoroti su kylančiais jausmais.

? KAIP TAI PADARYTI?

SPRĘSTI KONFLIKTINĘ SITUACIJĄ. Su vyresniais vaikais aptarkite situacijas, kuriose galėtų kilti įvairių socialinių problemų. Pavyzdžiui, kaip reikėtų elgtis, jei lėkštėje du draugai turi vieną pyrago gabalą. Galite suvaidinti pyrago gabaliuko dalijimosi sceną. Sugalvokite įvairių situacijų ir jas suvaidinkite. Kaip antai, nepatinka tai, kas buvo iškepta vakarienei, neišijungia kompiuteris ar prarastas brolio žaislas.

SUSIDOROTI SU KYLANČIAIS JAUSMAIS.

Reikšmingas vaiko gebėjimas yra tinkamai išmokyti valdyti savo emocinę būseną, suprasti, kaip jaučiasi kiti. Mokykite vaiką įvardyti savo jausmus ir juos išreikšti tinkamu būdu, pvz., naudokite paveikslėlius jausmams pavadinti, pratinkite vaiką reikšti savo emocijas be įniršio ir susierzinimo. Aptarkite vaiko jausmus ir situaciją, kai jis ramus ir gerai nusiteikęs. Parodyki-

te vaikui, kaip šypsena galima išreikšti džiaugsmą pamačius artimą žmogų.

Pasitelkite į pagalbą socialines istorijas. Šis metodas skatins vaiko norą bendrauti pagal aprašytas, papasakotas, suvaidintas socialines situacijas, tai padės jam rasti atsakymus, suvokti išgyventus socialinius momentus. Pvz., nuotaikinga istorija apie Tomą traukinį padės vaikui suprasti, kodėl neverta pykti ir kaip tinkamai reaguoti, kai įvykiai klostosi ne taip, kaip jis tikėjosi.

Labai svarbu, kad socialiniai įgūdžiai būtų pritaikomi ir kitose aplinkose. Pvz., jei vaikas namuose geba dalytis pieštukais su broliu, reikėtų mokyti taip pat elgtis ir su suolo draugu klasėje. Pasikalbėkite su vaiko darželio auklėtoja ar mokytoja, siekite, kad darželyje, mokykloje būtų naudojamos tos pačios paskatinamosios priemonės, kaip ir namuose.

Įtraukite vaiką į veiklas ar būrelius po pamokų. Tai skatins jį žaisti, bendrauti ir domėtis naujais dalykais. Stenkitės žaidimo įgūdžius pritaikyti kuo įvairesnėse žaidimo situacijose. Tai padės jūsų vaikui išmokyti plačiau naudoti šį įgūdį.

Prisiminkite, kad, ugdant socialinius vaiko įgūdžius, reikia pagalvoti ir apie paskatinimo sistemą. Tinkamas vaiko pastangų skatinimas ugdymo procesą gali pasukti norima linkme. Ugdymo etapo pradžioje apdovanokite, pagirkite vaiką net ir už menkiausius pasiekimus. Raskite, kas jį motyvuotų, ir tai panaudokite organizuodami kitas veiklas.

LITERATŪRA

1. Autismspeaks.com. What is it about Autism and Food, 2018. Prieiga per internetą: <https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/what-it-about-autism-and-food-0>.
2. National Autistic Society. Social interaction for children, 2018. Prieiga per internetą: <https://www.autism.org.uk/about/communication/social-children.aspx>.
3. Navickienė L., Piščalkienė V., Mikulėnaitė L. ir kt. Kaip padėti vaikui, turinčiam autizmo spektro sutrikimą? Ugdymo plėtotės centras, Vilnius, 2019.
4. Rogers J. S., Dawson G., Vismara A. L. Vaiko autizmas: ankstyvoji pagalba, kurią gali suteikti tėvai. Vilnius, 2017.
5. The National Academy of Sciences, Engineering and Medicine. Educating Children with Autism, 2001. Prieiga per internetą: <https://www.nap.edu/read/10017/chapter/3>.
6. Wehman P., Kregel J. Functional curriculum for elementary and secondary students with special needs, 2012.

PATARIMAI TĖVAMS:

vaikų, turinčių įvairiapusių raidos sutrikimų, pagrindinių įgūdžių ugdymas