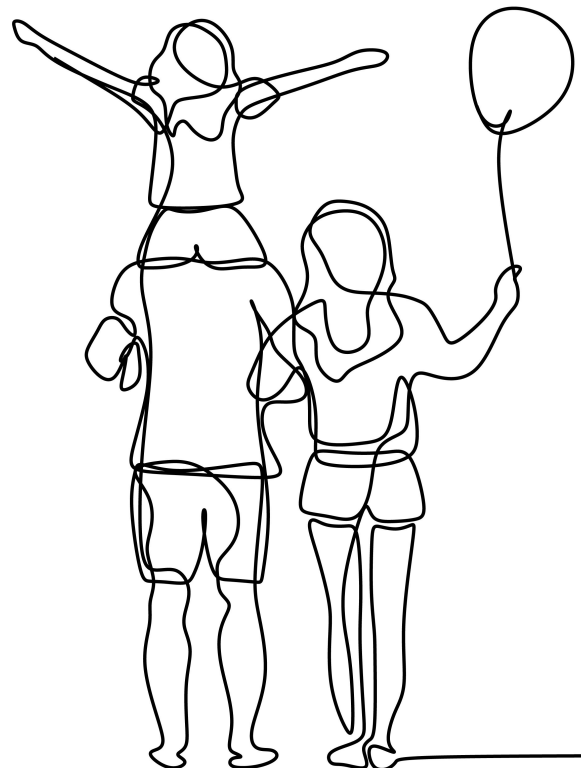




Sutrikusios raidos vaikų
konsultavimo skyrius

REKOMENDACIJOS

Tėvams, auginantiems vaikus, turinčius
įvairiapusių raidos sutrikimų



ĮVADAS

Jeigu jūs esate vaiko, kuriam neseniai nustatytas įvairiapusis raidos sutrikimas (IRS), 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.

Vaiko, turinčio IRS, ugdymas kelia nemažai streso, todėl itin svarbu pasirūpinti savimi ir šeima – negalima nustumti jos poreikių į antrą planą ir visą dėmesį sutelkti tik į IRS turintį vaiką. Jei taip darysite, bus sunkiau pasiekti gerų rezultatų, nes išseksite. Be to, artimaisiais galėsite pasirūpinti tik tuomet, kai pirmiausia pasirūpinsite savo fizine ir psichine sveikata. Jeigu trumpam pasidalysite savo vaiko priežiūra su kitais, nereiškia, kad apleisite tėvų pareigas. Toks pasikeitimas naudingas jūsų vaikui. Svarbu, kad vaikas pratintųsi prie kitų suaugusiųjų priežiūros ir taip mokytųsi pasitikėti juos supančiu pasauliu bei ruoštųsi ikimokykliniam ugdymui (galite paprašyti artimųjų, paklausti patarimo tėvų organizacijoje dėl savanorių arba studentų, kurie prižiūri vaikus ir kt.).

Šiame leidinyje rasite informaciją apie Lietuvoje teikiamas paslaugas šeimoms, auginančioms vaikus turinčius įvairiapusių raidos sutrikimų, taip pat apie vaikų ugdymą, „draugiškas“ ugdymo įstaigas bei bendras rekomendacijas padėsiančias suprasti kaip tinkamai ugdyti vaiką namuose, pritaikius aplinką ir prisitaikius prie pagrindinių vaiko poreikių.

ĮVAIRIAPUSIAI RAIDOS SUTRIKIMAI

Įvairiapusiai raidos sutrikimai pasireiškia vaiko socialinių įgūdžių, kalbos bei elgesio sutrikimais. Šiai sutrikimų grupei būdingi įvairūs ir įvairiai pasireiškiantys bruožai, todėl 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 Tarptautinėje ligų klasifikacijoje – 10 (TLK – 10) įvardinami įvairiapusiais raidos sutrikimais.

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



Sutrikusi socialinė sąveika. Dažnai vaikas nerodo susidomėjimo kitais žmonėmis, bendraamžiais. Vaikui sunku užmegzti ryšį su kitais žmonėmis, žaisti, ar palaikyti ilgesnį kontaktą.



Sutrikę komunikaciniai gebėjimai. Vaikai, turintys autizmo spektro sutrikimų, labai dažnai nesupranta kitų žmonių emocinių išraiškų, jiems sunku perprasti kito žmogaus kūno kalbą, veido mimikas. Žodinėje kalboje nesuprantamos metaforos, sarkazmas ar ironija, viskas suprantama tiesiogiai ir pažodžiui.



Ypatingas struktūros ir rutinos poreikis. Dažniausiai vaikams turintiems autizmo spektro sutrikimų ypatingai svarbi struktūruota, pasikartojanti veikla, nuosekli ir žinoma dienvietė. Pastebimas stiprus pasipriešinimas pokyčiams, naujoms veikloms, žaislams, maisto produktams ir kt.

PIRMIAUSIA PADĖKITE SAU, TAIP PADĖSITE VAIKUI

Bendraukite su partneriu

- Kalbėkitės ne tik apie vaiką, bet ir apie kitus, jums svarbius dalykus;
- išklauskite, nesikiškite, nepertraukinėkite ir nieko nekaltinkite;
- raskite laiko savo santykiams (praleiskite laiką kartu su partneriu be vaikų);
- naudokitės trumpalaikio atokvėpio pagalba.



Skirkite laiko kitiems savo vaikams

- ugdykite vaikų gebėjimą maloniai bendrauti su savo seserimi ar broliu, turinčiu ĮRS;
- vaikams suprantamais žodžiais (atitinkančiais jų amžių) paaiškinkite, autizmo poveikį socialinei ir kalbinei raidai - tada broliams ir seserims bus lengviau vertinti vaiko, turinčio ĮRS, elgesį ir nesuvokti jo kaip nenoro bendrauti; be to, jie galės paaiškinti apie ĮRS bendraudami su savo draugais;
- 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;
- suplanuokite laiką, kurį praleisite su kiekvienu vaiku individualiai;
- nevenkite namuose temas apie ĮRS, nes kai apie elgsenos skirtumus kalbėsite 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 "supervaisiais", geriausiai visose srityse;
- pasidomėkite, gal jūsų vietovėje yra organizuojamas projektas, skirtas vaikų su ĮRS ir kitais raidos sutrikimais broliams ir seserims; ten jie gali sutikti kitų vaikų, kurių broliui ar seseriai yra nustatytas ĮRS, pasidalinti savo mintimis ir išgyvenimais su gerai juos suprantančiais ir žinančiais, kokių iššūkių gali pasitaikyti.

Nepamirškite savęs

- Visada po ranka turėkite vaisių ir daržovių, sėklų, riešutų, kad šeimai nereikėtų ieškoti kaloringų užkandžių;
- kuo dažniau valgykite namie gamintą maistą (beje, visiškai nebūtina gaminti kasdien);
- jei kas nors pasisiūlo padėti, paprašykite paruošti ir užšaldyti sveiką vakarienę visai šeimai;
- miegui skirtas laikas yra šventas – pasistenkite eiti miegoti protingu laiku, nors darbų galo ir nematyti;
- prieš miegą stenkitės vengti įtampos ir pagalvokite apie raminančius dalykus;
- jeigu kankina nemiga, nelaukite ilgai – kreipkitės į gydytoją;
- jeigu su jumis miega ir vaikai, o jums tai nepriimtina, pasirūpinkite, kad jie miegotų savo lovose;
- paieškokite savipagalbos knygų, kaip pagerinti miego kokybę;
- išmokite pasiskirstyti laiką ir dienas su partneriu, kad vienas prižiūrėtų vaikus, kitas galėtų išeiti pasivaikščioti, pasivažinėti dviračiu, apsilankyti sporto klube ir pan.

Pasirūpinkite savo emocine sveikata

- Nepamirškite dvasinių dalykų (religijos, jogos, meditacijos, meno terapijos, pasivaikščiojimų gamtoje ir pan.), kurie suteikia gyvenimui prasmės, vidinės stiprybės ir komforto;
- spręskite problemas;
- apsibrėžkite 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 turėtumėte laisvą vakarą ir pan.);
- stenkitės valdyti padėtį;
- duokite sau laiko susitvarkyti su jūsų vaikui nustatytos diagnozės emociniu poveikiu;
- išlaikykite santykius su kitais asmenimis (prireikus kreipkitės ir naudokitės siūloma šeimos narių, draugų, kuriems iš tikrųjų rūpите, pagalba bei parama; pasikalbėkite su kitais tėvais, auginančiais ĮRS turinčius vaikus; prisijunkite prie grupių socialiniuose tinkluose (Facebook'e ir kt.));
- dažnai įvertinkite sėkmingas savo pastangas, pagalvokite apie tai, ką jums pavyko pasiekti, ir galbūt atrasite vidines stiprybes, kurių nei jūs, nei jūsų partneris nė neįtarė esant.

JUMS PADĖTI IR SUTEIKTI NEMOKAMĄ PAGALBĄ GALI:

**Psichikos sveikatos centras, kuris
Jums priskirtas pagal gyvenamąją
vietą**

Svarbu žinoti, kad Jūs galite pasirinkti ir prisirašyti prie pasirinkto pirminės ambulatorinės psichikos sveikatos priežiūros centro, kurio specialistai Jums suteiks reikiamą nemokamą pirminę pagalbą.



Budinčio gydytojo tarnyba

Kvalifikuoti medicinos psichologai teikia skubią psichologinę pagalbą (konsultacijas) asmenims, kurie išgyvena krizines situacijas. Siekiame žmonėms suteikti realią psichologinę pagalbą, galimybę spręsti aktualias problemas čia ir dabar, neatidėliojant.

„Tėvų linija“

Konsultacinė pagalba telefonu pozityviosios tėvystės klausimais, kylančiais tėvams, įtėviams, globėjams. Tėvai gali paskambinti ir su psichologu pasikonsultuoti jiems rūpimais vaikų auklėjimo klausimais. Specialistai pasirengę padėti tėvams suprasti vaikų elgesį, patarti dėl dažnai kylančių bendravimo su vaiku problemų įvairiais amžiaus tarpsniais ir rasti geriausią sprendimo būdą. Taip pat padėti nusiraminti, o jei reikia ir suvaldyti pyktį, kai situacija yra įtempta.

Darbo laikas:
20:00–7:00 val. vakarais, naktimis
00:00–24:00 val. savaitgaliais,
šventinėmis dienomis.
Tel. 8 5 252 7218

Darbo laikas:
17:00 – 21:00 val. darbo dienomis
Tel. 8800 900 12

VAIKO DIENOS RUTINA

MIEGAS

Tėveliai, auginantys vaikus, turinčius įvairiapusių raidos sutrikimų, skundžiasi, kad jų mažieji blogai miega. Mokslininkai atliko nemažai apklausų, bandydami išsiaiškinti miego problemas. Jie nustatė, kad dažniausiai šeimos susiduria su užmigimo sunkumais, neramiu miegu, nenoru užmigti savo lovoje, dažniais pabudimais, enurezės (nevalingo šlapinimosi) problemomis, per dideliu mieguistumu dienos metu, bruksizmu (polinkis griežti dantimis), knarkimu, baime miegoti tamsoje, reagavimu į triukšmą, apnėja, naktiniais verkimais ir t.t.

Padėti vaikams geriau išsimiegoti galima:

- sukūrus tokią miegojimo aplinką, kuri būtų patogi vaikui (pritaikytas kambario apšvietimas, temperatūra, čiužinys, patalynės audinys ir pan.);
- pasistengus, kad miegojimo patalpoje būtų pakankamai tamsu (jeigu reikia, galima įjungti blašios šviesos naktinę lemputę);
- sudarius reguliarių miego ir kėlimosi grafiką (stengtis, kad nakties bei pietų miego ir kėlimosi laikas darbo dienomis ir savaitgaliais nesiskirtų daugiau kaip viena valanda);
- suplanavus ruošimąsi miegui (prieš miegą vengti naujos ir netikėtos veiklos, per didelio triukšmo, dūkimo, sotaus valgio).



Vaiko kambaryje neturėtų būti televizoriaus. Nereikėtų rodyti filmų ir televizijos laidų norint, kad vaikas greičiau užmigytų. Ekranų šviesa aktyviai stimuliuoja vaiko smegenis, todėl užmigimo laikas ilgėja, vaikui sunkiau atsipalaiduoti, nusiraminti, ji gali turėti neigiamos įtakos vaiko miego kokybei naktį.

Atkreipkite dėmesį ir į kitus faktorius, kurie gali turėti įtakos vaiko miego rutinai, kaip:

- 🕒 patalynės kokybė, vaiko pižamos medžiaga. Gal jūsų vaiko oda yra jautri audinio struktūrai?
- 🕒 kambario temperatūra. Ar ji tinkama?
- 🕒 šviesos valdymas kambaryje.

MITYBA

Kalbant apie mitybą, vaikai, turintys ĮRS, dažnai būna ypač išrankūs maistui. Nemaža dalis žmonių apskritai yra jautrūs ne tik skoniui, bet ir maisto spalvai, kvapui ar struktūrai. Dažno žmogaus maisto racionas yra pakankamai siauras, turime mėgstamus, dažnai valgomus ir nemėgstamus maisto produktus kurių vengiame. Kiekvienas turime savitų pomėgių renkantis kaip, ką ir su kuo valgysime. Tačiau kai kalbame apie vaikus, turinčius įvairiapusių raidos sutrikimų, gana dažnai šios natūralios tendencijos gali būti labai stipriai išreikštos. Taip yra dėl to, jog vaikai su ĮRS dažniausiai susiduria su sensorinėmis problemomis.

Dažniausi maitinimosi sutrikimai pasireiškia:

- atsisakymu valgyti tam tikrus maisto produktus (dėl struktūros, kvapo, vaizdo ir kt.);
- pomėgiu valgyti daug angliavandenių turintį maistą (duoną, picą, makaronus ir pan.);
- noru valgyti tik vienos tekstūros maistą (minkštą arba kietą maistą);
- tik tam tikros spalvos maisto valgymu;
- naujo maisto nepriėmimu (verčiant valgyti per prievartą, vaikas gali vėmti ir pan.);
- rutinišku maisto valgymu (tik tam tikras maistas tam tikru laiku);
- nevalgomų daiktų valgymu (pvz., popieriaus, siūlų ir pan.).

Siekiant padėti vaikui priprasti prie naujų skonių, kvapų ir tekstūrų svarbu atsižvelgti į vaiko jautrumą skirtingiems jutimams.

Sensorinė integracija - tai centrinės nervų sistemos gebėjimas įvertinti, sisteminti iš kūno bei aplinkos gaunamą informaciją per jutimus.

Sensoriniai sutrikimai skirstomi į:

- ⌚ Hiperjautrumą (per stiprios reakcijos į dirgiklius).
- ⌚ Hipojautrumą (per silpnas reakcijas į dirgiklius).



HIPERJAUTRUMAS

Vengti intensyvių, aštrių, sūrių skonių, daug prieskonių turinčio maisto. Pradėti nuo nesūraus, intensyvaus skonio neturinčio maisto, vaiko mėgstamų maisto produktų. Vėliau stengtis pereiti prie gličios, grūdėtos konsistencijos maisto.

HIPOJAUTRUMAS

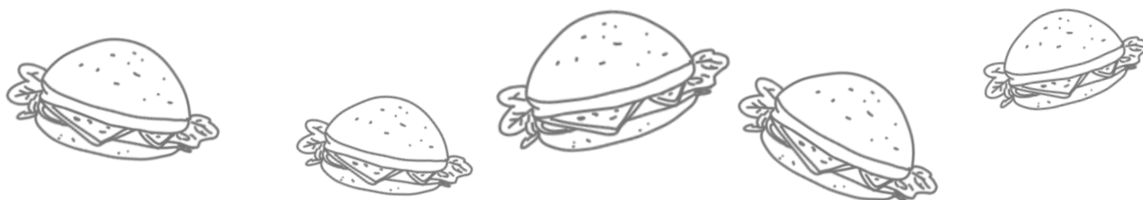
Duoti valgyti / ragauti kuo įvairesnių konsistencijų (kietą, grūdėtą, glitų), skonių (sūrus, saldus, kartus ir kt.), temperatūros (svarbu stebėti, kad maistas nebūtų per karštas) maistą.

Jei Jūsų vaikas turi valgymo problemų, galbūt jas įveikti padės šių patarimų taikymas:

🕒 Svarbiausia – maistas neturi tapti Jūsų ir vaiko konfliktų priežastimi. Stenkitės išvengti situacijų, kurios gali sukelti vaiko pykčio protrūkius. Tam gali padėti iš anksto nubraižytas valgio tvarkaraštis, kuriame būtų nurodytas valgio planas, apdovanojimas už naujų maisto produktų paragavimą.

🕒 Kuomet pratinate vaiką prie naujų maisto produktų, nepamirškite, kad mėgstami maisto produktai tokiose situacijose gali padėti vaikui išlikti ramiam. Stenkitės visada į lėkštę, kurioje patiekiamas naujas produktas ar patiekalas, įdėti bent du jau patikrintus ir mėgstamus produktus.

🕒 Prie naujų maisto produktų pratinkite lėtai. Nereikalaukite vaiko pirmą kartą suvalgyti daug, pirmiausia galima bandyti duoti paragauti vieną kąsnį, jei tai padaryti per sudėtinga, tuomet –palaižyti ar pauostyti.



Dažna vaikų, turinčių ĮRS, problema – virškinamojo trakto sutrikimai. Kadangi šie vaikai sunkiai bendrauja, gali būti sudėtinga išsiaiškinti, ar jiems skauda pilvą, ar ką kitą. Dėl to reikia atidžiai stebėti, ar nėra staigių vaiko elgesio pokyčių, per dažno verkimo ar verkšlenimo, saviagresijos, laikymosi už pilvo ir kitų neverbalinių skausmo požymių. Jei kyla įtarimų, reikėtų apsilankyti pas gydytoją.

NAUDOJIMOSI TUALETU ĮGŪDŽIAI

Jums gali kilti mintis atidėti naudojimosi tualetu mokymąsi, tačiau atkreipkite dėmesį į vaiko su ĮRS amžių, jo žarnyno ir šlapimo pūslės vystymąsi. Kuo anksčiau pradėsite šį procesą, tuo greičiau pasieksite tinkamą rezultatą.

Nuo ko ir kaip pradėti?

Pasitarkite su šeimos nariais, kokius žodžius vartosite, kur patalpinsite vizualinę rutiną, kada atsisakysite sauskelnių ir pradėsite vaiką vesti į tualetą.

Atkreipkite dėmesį į šias sritis:

- ar vaikas geba nueiti į tualetą;
- ar supranta, kas yra tualetas;
- ar gauną atlygį už tinkamai atliktą užduotį;
- ar geba susidoroti su rutinos pokyčiais;
- ar vaikas išgyvena nerimą, ar pastebimi streso požymiai.

Atkreipkite dėmesį į vaiko turinčio ĮRS sensorinius pojūčius. Apsvarstykite tokius veiksnius kaip:

- vandens nuleidimas tualete;
- šaltos plytelių grindys;
- triukšmingas ventiliatorius;
- stipraus kvapo valikliai;
- pūslai tualete;
- jei vaikui itin sunku ar nesiseka, ieškokite alternatyvių būdų padėti jam.

Svarbu kalbėtis su vaikais apie tuštinimosi ir šlapinimosi problemas, kaip ir kur geriausiai tai daryti. Parinkite tinkamus ir lengvai nuvelkamus drabužius.

Padėkite vaikui suprasti „tualetu procedūrų“ vizualinę informaciją, supažindinkite su paveikslėliais, proceso seka. Reikalingų nuotraukų ar paveikslėlių rūšis priklausys nuo vaiko supratimo lygio. Pasirinkite paveikslėlius, simbolius ar nuotraukas, suprantamas jūsų vaikui.



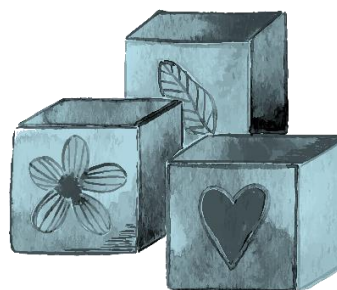
KOMUNIKACINIAI (BENDRAVIMO) ĮGŪDŽIAI

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



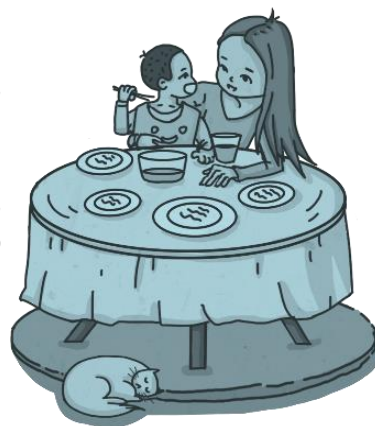
Vienas iš svarbiausių dalykų - **ATKREIPTI VAIKO DĖMESĮ**. Taip vaikui suteikiama galimybė išmokyti naujų dalykų stebint aplinką.

- Stebėkite, kokius žaislus, daiktus, žaidimus ir veiklas mėgsta vaikas; kokius daiktus vaikui patinka stebėti, imti ar laikyti; prie kokių daiktų vaikas prieina; kas nuramina vaiką, kai jis suirzęs; kas pralinksmina vaiką, kai jis viskuo nepatenkintas.



- Atraskite tokią kūno padėtį, kad vaikas aiškiai matytų jūsų veidą ir akis (skaityti ir žaisti sėdint prieš vaiką ant grindų, pasodinus vaiką ant sėdmaišio, 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.

- 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“).



- Išsiaiškinkite, koku atstumu nutolęs 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 jį liesti, bet jūsų vaikui gali reikėti šiek tiek laiko įprasti prie mažesnio atstumo, jeigu su juo bendravote ne taip. Jeigu jums artėjant vaikas akivaizdžiai nususuka ir jus nežiūri, atsitraukite toliau. Gali būti, kad jam reikia išlaikyti didesnį atstumą.



- Įsitraukite į veiklą sekdami savo vaiko veiksmus ir prisijungdami prie jo veiklos: įsitaise 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.



IŠMOKYKITE VAIKĄ ŠYPSOTIS. Kuo jūsų vaikui smagiau, tuo ilgiau jis dalyvauja, bendrauja ir mokosi naujų įgūdžių.

Kaip tai padaryti:

1. Išsirinkite užsiėmimą, geriausia - fizinį (pvz., kutenimą, 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. Pakartokite judesius 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 ženklo iš vaiko, 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. Labai svarbu! Atlikdami judesius dainuokite arba sakykite pačių sugalvotą tekstą (pvz., „Aš tave pagausiu!“, „Ku kū, kur (vardas)?“, „Viens, 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 maudantis, rengiantis ir kt. Pasistenkite bendravimo žaidimus įtraukti į kasdienę veiklą įvairiu dienos metu.

6. Venkite situacijų, kai vaikas yra patenkintas dėl to, kad jį linksminate, o jis neįsitraukia į veiklą, 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), padėti jam inicijuoti, atsakyti ir tęsti žaidimus. Jums teks dažnai pradėti, sustoti ir laukti, kol vaikas perims bendravimą. Per pauzes būkite kantrūs, laukite savo vaiko atsako.

Á7.Ážaisdami Á* æþ^Áý æ á[cÁää c̣ •É ce æ Áa Á
č |Áæ |^ā cā { ^• ÁAb • Áç^ā āÁ } Ē[Áý ^Á
æā æ \ cā } [Áb ĒÚæ |ā āā æā ^ | KÁāā c̣ • Á
} æ á[æ^ Ácā Áb • ĒXæā æā } ^* æāb Á|ā • cā } ^• Á
āāā cāā æā æ \ c ā { ^• Á } [Á b • Ē Ōæā æ Á
} æ á[cā āāā } • Ē { ~ ā | Á à \ à | } • Ē ç þ Á
{ æ } |ā • Ē * æ • Á • \ | ^ ā Ōāā } ā • Á Ōāā | • Á æ Á
āāā c̣ • Ē •] æç [æ • \ æ ^ | ^• Ē * ā æāā } ā Á
zçā] \ \ • Á āÁ \ cā R^ ā ~ Á çāā æ Á] | æ [Á āāā ç Ē
ç^ | ç \ æ ^ Á cāā æā Á | | Ē æāāā c̣ { c^ ç^ ā • { Á
• ~ Áāā c̣ Ē Á ^ Áā [c̣ { c^ É



8. Žaisdami stebėkite, ar vaikas ne per daug susijaudino, įsiaudrino, nebeįstengia kontroliuoti savo veiksmų. Pamatę tai, žaidimą sulėtinkite, mažiau stimuliuokite. Priešingai: labai pasyvų vaiką turėtų išjudinti staigesni judesiai, garsesnis balsas, garsą skleidžiantys daiktai.



Vienas iš didžiausių bet kurio vaiko pasiekimų - **MOKĖJIMAS ATLIKTI VEIKSMUS PAKAITOMIS**. Gebėjimas bendradarbiauti per bendrą veiklą, 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 ĮRS 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, nes vaikas nori su jais veikti vienas, 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, parodykite, kaip smagu su juo žaisti. Stebėkite, ar vaikas nori naujo žaislo. Jeigusiekia - paduokite naują žaislą ir patraukite seną. Jeigu vaikas priešinasi, gražinkitejam keletą detalių, bet po kelių minučių vėl bandykite pasiūlyti kitų žaislų.

6. Fizinis žaidimas ir veiklas su žaislais kaitaliokite. Fizinė veikla labiausiai tinkama susidomėjimui ir motyvacijai didinti.

Nors dauguma mūsų kalbėdami apie bendravimą turi omeny 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 išmoksta 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 - duokite jam galimybę rinktis iš kelių daiktų, žaislų, maisto produktų ar veiklų (ne iš bet ko!).
 2. Neduokite vaikui iš karto, ko jis nori, o 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 rėkti. 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, atlikite veiksmą 1-2 kartus 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 gestikuliuosite. Tegu vaikas padeda jums pasirengti veiklai ar susitvarkyti po jos - tai nurodykite savo kūno kalba: paduokite delionės 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 pakutenti; 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 (t. y., 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 išstarkite 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 su 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 yra neišbaigti, tik primenantys tikrąjį gestą. Vėliau vaiko veiksmai taps tikslesni.

6. Žaisdami fizinius žaidimus hiperbolizuotai ir šiek tiek sulėtintai naudokite mimiką, veido išraišką, vaizduodami emocijas, kad vaikas atkreiptų dėmesį į jūsų veidą. Paskatinkite jį mėgdžioti. Galite žaisti mimikos žaidimus prieš didelį veidrodį - taip 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 išstarkite „Ojoj!“ ir nutaisykite išgąstingą veido išraišką. Jei sugriūva iš kaladėlių pastatytas bokštas, garsiai sušukite „O, ne!“ ir nutaisykite atitinkamą veidą. Kai susiduria mašinėlės, šūktelkite „Bum!“, o kai vaikas užsigauna, sakykite „Skauda, labai skauda.“, įdėmiai apžiūrėkite skaudamą vietą ir paguoskite.



8. ĮRS 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, yra tinkamas metas mokytis **KONSTRUKTYVIAI ŽAISTI SU ŽAISLAIS VIENAM.** Tikslas - kad vaikas kartą ar du per dieną, 10-15 min. savarankiškai žaistų, kad jūs tuo metu galėtumėte užsiimti kitais reikalais (skalbti, ruošti valgyti, 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, su kuriais galima atlikti keletą veiksmų (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 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. Pradžioje atsisėskite šalia, paskui - už nugaros.

7. Palaukite, kol vaikas pradės žaidimą. Jeigu reikia, pasiūlykite, parodykite, papasakokite ar apibūdinkite laukiamus vaiko veiksmus (pvz., „Žiūrėk, mašinėlė gali važiuoti ten.“ (rodykite pirštu) ir pan.).

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 mokote jį pereiti nuo vienos veiklos prie kitos savarankiškai (vaikams su ĮRS ypač sunku tai daryti).

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 išmokyti savarankiškai žaisti su kuo daugiau žaislų. Kai vaikas gauna naują žaislą, prisijunkite prie žaidimo ir pabūkite kartu, kol jis išmoks atlikti visus veiksmus. Palaipsniui mažinkite savo pagalbą. Vėliau vaikas galės pažaisti savarankiškai.

10. ĮRS turinčiam vaikui lengviau išmokyti 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 ĮRS 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, vaiką skatinkite gestais ir žodžiais, tačiau fiziškai nepadėkite jam ką nors padaryti.



SIUŽETINIAI VAIDMENINIAI ŽAIDIMAI lavina mąstymo gebėjimus ir ugdo kalbą. Juos mokyti žaisti vaikams su ĮRS nelengva, nes paprastai jie labiau domisi daiktais, o vaidybos pasaulis jiems nėra natūraliai išmokstamas.

Kaip tai padaryti:

1. Mokykite vaiką žaidimo metu naudoti tikroviškus daiktus. Tam puikiai tinka skrybėlės, karoliai, šukos, šepėčiai, puodeliai, akiniai nuo saulės, šaukšteliai, žaisliniai indeliai, gydytojo rinkinys ir pan.



2. Kai vaikas jau moka pamėgdžioti ir spontaniškai atkuria įprastus veiksmus su savo ar jūsų kūnu, pavyrinkite žaidimus įtraukdami kitus personažus (lėles, minkštus žaislus). Pirmiausia atlikite veiksmus su savo kūnu, paskui - su žaislais (pvz., „Uždėk skrybėlę lėlei“, „Pamaitink meškiuką“ ir pan.).

3. Suvaidinkite, kad lėlės ar žaislinis gyvūnas atlieka žmogaus veiksmus. Visada įvardinkite tuos veiksmus.

4. Įtraukite žaislus į savo kasdieninę veiklą. Padėkite vaikui suprasti, kad personažas gali bėgioti, šokinėti, eiti miegoti, gerti, valgyti ir pan. Pvz., įdėję į vonią didelę lėlę jūs arba vaikas galite išplauti jai galvą, nuprausti veidą; lėlė gali sėdėti šalia jūsų prie stalo valgymo metu, „gauti“ šiek tiek maisto, „nusivalyti“ veidą servetėle. Žaislas gali lydėti jūsų vaiką pas gydytoją ar į kirpyklą.



5. Sekite savo vaiko pavyzdžiu jam atliekant spontaniškus žaidimo veiksmus. Paruoškite aplinką (pvz., išdėstykite žaislinius indelius, įrankius, servetėles ir padėkite du žaislinius personažus) ir šiek tiek luktelėkite. Stebėkite, ką darys vaikas. Jei jis atlieka kokį nors spontanišką veiksmą - įvardinkite jį. Tada prisijunkite prie žaidimo, pamėgdžiodami vaiko veiksmus. Jei vaikas laukia, kad pradėtumėte jūs, pasiūlykite jam pasirinkti iš dviejų daiktų ir atlikti veiksmą pačiam. Padėkite tik tiek, kiek yra būtina.

6. Žaisdami vaidmeninius žaidimus pastebėsite, kad kasdienė veikla, kuri jūsų vaikui buvo sudėtinga (dantukų valymas, ruošimasis miegoti, plaukų kirpimas ir kt.), tampa vis lengvesnė, kai vaikas mokosi ir praktikuojasi tokios veiklos veiksmus bei girdi jų nupasakojimą. Tai būdas parengti vaiką naujai situacijai, kuri gali būti sudėtinga ir bauginanti.



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 ištarė jūsų vaikas.

2. Sukurkite vokalinių žaidimų, naudodami vaiko tariamus garsus. Įtraukite šiuos žaidimus į kasdienę veiklą: atkreipkite vaiko dėmesį į save, išstarkite garsą, kurį jis gali išstarti (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 išstartus garsus ar žodžius. Pabandykite ką nors išstarti ar padainuoti į mikrofoną stebint vaikui, paskui paduokite mikrofoną vaikui 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 skandutes 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, įvardinkite daiktus ir nupasakokite veiklą. Apribokite savo kalbą paprastais žodžiais ir trumpomis frazėmis. Pradžioje 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. Pridėkite garsų prie gestų. Parinkite gestą ir žodį (arba į jį panašų garsą), kurį jūsų vaikas vartoja, ir suderinkite juos. Jeigu jūsų vaikas su gestais vartoja garsus, pridėkite apytikslius žodžius, pvz. daiktavardžius ir veiksmažodžius.
8. 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 koją nors žaislą, įvardinkite jį ir tik tada paduokite. Viskas aplinkui, kiekvienas daiktas, veiksmas ir savybė, turi būti pavadinti.
9. Jeigu vaikas lengvai pamėgdžioja ir atkartoja jūsų garsus, neverskite jo atkartoti kiekvieną jūsų žodį ar frazę. Geriau priderinkite savo kalbą prie spontaniškų vaiko žodžių ar frazių.
10. 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.
11. Tikėkitės atsakymo ir jį gaukite. Per kasdienę veiklą, kurios metu atliekate veiksmus pakaitomis, naudokite gestus ir žodžius ir tikėkitės gauti atsakymą. Atkreipkite vaiko dėmesį, duokite jam paprastą nurodymą ir šiek tiek palaukite reakcijos. Jei reakcijos nesulaukiate, greitai duokite fizinę užuominą, o tada pastiprinkite (pvz., sakykite vaikui „Sėsk“ ir palaukę, kol jis atsisėda, duokite sulčių).
12. Per dieną pateikite prašymus ką nors padaryti ir siekite, kad jie būtų įvykdyti, net jei vaikui reikės padėti. Su laiku mažinkite fizinę ir gestinę pagalbą.
13. Mokykite vaiką suprasti vis naujus žodžius ir frazes (pvz., leiskite įeiti į darželio grupę tik nusirengus ir pasikabinus striukę; skaitykite pasaką tik atnešus pižamą ir pan.).
14. Padalykite sudėtingus įgūdžius į pavienes veiksmus ir mokykite kiekvieno veiksmo atskirai, bet nenaudokite kiekvienam tarpiniam veiksmui žodinio paraginimo, nes gali kilti rizika, kad vaikas lauks, kol nupasakosit kiekvieną žingsnį. Pagalba gali būti teikiama išdėstant visus drabužius, kuriuos reikia apsirengti, visus įrankius, kurie turi būti padėti ant stalo, ir pan.
15. Kalbos tikslas - koordinuoti veiksmus ir dalytis informacija bei patirtimi su kitais. Kai reaguojate į vaiko gestus ir kalbą, parodote jų prasmę, siekiate, kad vaikas žinotų, jog jį išgirdote ir suprantate.

SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI

Sutrikę socialiniai įgūdžiai – vienas pagrindinių autizmo spektro bruožų. Yra žinoma, kad vaikai, turintys įvairiapusių raidos sutrikimų, kartais bendrauja, tačiau bendravimas nėra kokybiškas. Jie labai dažnai neturi „socialinio filtro“, todėl nežino, kada ką galima sakyti, kokiam asmeniui ko negalima sakyti. Jiems sunku suvokti ir atsižvelgti į visuomenėje priimtas socialines bendravimo normas. Kyla sunkumų tinkamai suprasti klausytojo jausmus, todėl dažnai įvairiose situacijose susiduria su problemomis. Pvz., jam sunku inicijuoti ar reaguoti į socialines situacijas, parodyti ar interpretuoti veido išraiškas arba parodyti susidomėjimą bendraamžiais).

Vaikui ūgtelėjus, svarbu ugdyti socialinius vaiko gebėjimus, kurie netolimoje ateityje padės jūsų vaikui įsitraukti į vietos bendruomenės, ankstyvojo ugdymo įstaigos, mokyklos gyvenimą. Šie įgūdžiai padės „susiliesti su aplinkiniais žmonėmis“, pereiti „pirmojo įspūdžio etapus“. Be šių įgūdžių vaikai su ĮRS gali patirti socialinę atskirtį. Formuojant socialinius vaiko su ĮRS įgūdžius, tėvų vaidmuo tampa ypač svarbus, jums prireiks kantrybės, drąsos ir pasitikėjimo savo jėgomis siekiant kryptingo ugdymo.



Čia išvardytos problemos, kurios dažniausiai iškyla vaikams su ĮRS bendraujant:

- bendrauja tik tuomet, kai pats inicijuoja kontaktą;
- bendrauja su kitais tik tam, kad gautų daiktus, kurių nori;
- netinkamai inicijuoja bendravimo situacijas;
- neturi funkcinį žaidimo įgūdžių;
- negeba komunikuoti savo poreikių bei norų;
- nedalyvauja daugelyje vaiko amžių atitinkančiuose užsiėmimuose;
- nerodo susidomėjimo bendraamžiais;
- mėgsta būti vienas;
- bendraujant su bendraamžiais nesuvokia užuominų;
- pažeidžia kitų asmeninę erdvę;
- sunkiai susiranda draugų.

Nuo ko pradėti?

Tikriausiai iš anksčiau paminėto sąrašo jau atpažinote vieną kitą situaciją, kuriose jūsų vaikas patiria itin daug sunkumų. Ką galite šioje situacijoje nuveikti jūs kaip šeima, kad vaiko socialinių įgūdžių ugdymas būtų sėkmingas?

Pirma: kuo daugiau domėkitės socialiniais įgūdžiais bei žinokite, kokių įgūdžių stinga jūsų vaikui.

Antra: įvardinkite lūkesčius vaiko atžvilgiu, pasitelkite specialistų pagalbą ir sistemingai dirbkite.

Pradėkite nuo mažų dalykų, išmokite pastebėti ir džiaugtis mažomis vaiko pergalėmis, nes būtent jos išmokys nugalėti sunkumus. Įsitraukite į veiklas, tyrimus, kurių metu sužinosite daugiau apie vaiko su ĮRS gebėjimus, spragas ir stiprybes. Konsultuokitės su specialistais, dalyvaukite mokymuose, tobulinkite savo gebėjimus stebėti bei vertinti vaiko elgesį, atpažinti tai, kas trukdo išmokimui.

Susikurkite savo socialinių įgūdžių formavimo rutiną. Pavyzdžiui, kiekvieną vakarą skirkite 5-10 minučių apmąstymui:

- + prisiminkite visa, kuo vaikas jus pradžiugino, kas pavyko šiandien geriau nei vakar – nepraleiskite smulkmenų;**
- = įsivardinkite dalykus, kurie nepasikeitė vaiko elgesyje nei šiandien, nei vakar;**
- pabaigoje įvardinkite dalykus, kurie pablogėjo.**

Tinkamas įgūdžių taikymas padės vaikui tinkamai įsitraukti į bendruomenės gyvenimą.



PAGRINDINIAI TARPASMENINIAI ĮGŪDŽIAI

POKALBIO ĮGŪDŽIAI:

- pasisveikinti;
- pokalbį pradėti;
- pokalbį užbaigti;
- kalbėti paeiliui.



Kaip tai padaryti?

1. 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. Paaiškinkite vaikui su ĮRS atvejus, kaip prisistatyti. Pvz., „Sveiki, mano vardas...“.
2. Padėkite vaikui su ĮRS inicijuoti, palaikyti bei dalyvauti pokalbyje. Tai galite padaryti per individualius užsiėmimus su šeimos nariais, o vėliau pritaikyti įgūdžius žaidžiant su draugais.
3. Atkreipkite dėmesį į vaiko gebėjimą kalbėti paeiliui. Įgūdžiui formuoti pasitelkite į pagalbą „kalbančią lazdelę“. Užsiėmimo metu pokalbį pradeda tas, kurio rankoje yra kalbančioji lazdelė. Vėliau lazdelė perduodama kitam, jis įgauna teisę kalbėti. Galima naudoti įvairius laikmačius, kurie padės sureguliuoti pokalbio trukmę.
4. Žaiskite stalo žaidimus, nes tai padės jūsų vaikui išmokti žaisti paeiliui. Žaidžiant vizualius žaidimus naudojami realūs daiktai, jie parodo, kada yra vaiko eilė (pvz., kauliukai, žetonai).

DALYVAVIMO ĮGŪDŽIAI:

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



Kaip tai padaryti?

Pakviesti kitus dalyvauti žaidime

Supažindinkite vaiką su galimais žaidimo scenarijais. Išmokykite savo vaiką frazių, kurias jis galėtų pasakyti, jei norėtų pakviesti draugą pažaisti kartu, ir parepetuokite su juo įvairias situacijas. Įsitinkinkite, kad praktikuojate su vaiku 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 su ĮRS. Taip pat paaiškinkite, kad gerai leisti laiką vienam.

Laikytis taisyklių

Kartu su šeimos nariais sukurkite tinkamo elgesio taisykles, aptarkite jas su vaiku. Išmokykite paaiškinti vaikui, kad esame atsakingi už savo poelgius. Už kiekvieno netinkamo poelgio slypi atitinkamos pasekmės.

Prašyti pagalbos

Išmokykite vaiką naudotis „Prašau padėti“ kortele, jei jis pats nesugeba paaiškinti savo jausmų ar paprašyti pagalbos. Mokykite vaiką sakyti „Man reikia pagalbos“ arba „Ar gali man padėti?“. Suvidinkite šią situaciją namų aplinkoje, vėliau perkeltkite į kitas aplinkas. Svarbu įsitinkinti, kad vaikas su ĮRS tinkamu laiku paprašys pagalbos ir ją gaus. Taip išvengsime vaiko pykčio ar agresijos epizodų.

Mokytis pralaimėti

Kalbėkitės su vaiku apie galimas pergales ir pralaimėjimus, pvz., aptarkite sporto naujienas, apdovanojimus, pralaimėjimus. Nurodykite žmogaus ar komandos, kuriuo žavisi vaikas, klaidas. Tai gali padėti vaikui su ĮRS susitaikyti su savo asmeniniu pralaimėjimu.

Dalintis

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

Žaisti paeiliui

Žaidimo metu dažnai pakartokite „mano eilė“, „tavo eilė“. Jei vaikais, žaisdamas paeiliui laikosi taisyklių, tuomet būtinai už tinkamą elgesį jį pagirkite: „Tau puikiai sekasi žaisti paeiliui“ arba „Tu pasakei žaidimo pabaigoje Uno. Puiku!“.

Socialinės istorijos, paveikslėliai ar piktogramos taip pat gali būti naudojamos įgūdžiams formuoti. Kartais gali prireikti vaiką pamokyti individualiai ir paeiliui atlikti užduotis.

DRAUGAVIMO ĮGŪDŽIAI:

- užmegzti draugystę;
- reaguoti į erzimą.



Kaip tai padaryti?

Užmegzti draugystę

Pasitelkite į pagalbą socialines istorijas. Galite sukurti trumpas istorijas apie tai, kaip priartėti prie kitų, ko nors paklausti, įsitraukti į žaidimą, pasisveikinti ar pasitraukti iš aplinkos, jei vaikas yra nusiminęs. Istoriją galite iliustruoti nuotraukomis. Kai kuriems vaikams su ĮRS labiau priimtinos istorijos, kurios iliustruotos jų pačių nuotraukomis. Jei vaikas su ĮRS neskaito, tai galite įrašyti socialinę istoriją kaip vaizdo ar garso įrašą taip, kad vaikas turėtų galimybę nepriklausomai pasikartoti istorijos eigą. Studentas mokomas „skaityti istoriją“ ir ją skaityti kasdien. Pasidomėkite klasės ar grupės vaikais. Paprašykite mokytojos / auklėtojos, kad ši padėtų supažindinti su klasės / grupės draugu, kuris yra kantrus ir domisi panašiais dalykais.

PROBLEMŲ SPRENDIMO ĮGŪDŽIAI:

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



Kaip tai padaryti?

Spręsti konfliktinę situaciją Su vyresniais vaikais aptarkite situacijas, kuriose galėtų kilti įvairios socialinės problemos. Pavyzdžiui, kaip reikėtų elgtis, jei lėkštėje du draugai turi vieną pyrago gabalą. Tuomet galite suvaidinti pyrago gabaliuko dalijimosi sceną. Galima sugalvoti įvairių situacijų ir jas suvaidinti. Kaip antai, nepatinka tai, kas buvo iškepta vakarienei, neįsijungia kompiuteris ar prarastas brolio žaislas.

Susidoroti su kylančiais jausmais

Reikšmingas vaiko gebėjimas yra tinkamai išmokti tinkamai valdyti savo emocinę būseną, suprasti, kaip jaučiasi kiti. Mokykite vaiką įvardinti savo jausmus ir juos išreikšti tinkamu būdu, pvz., naudokite paveikslėlius jausmams įvardinti, pratinkite vaiką reikšti savo emocijas be įniršio ir susierzinimo. Aptarkite vaiko jausmus ir situaciją, kai vaikas yra ramus ir gerai nusiteikęs. Parodykite vaikui, kaip, pasirodžius artimam žmogui, šypsena galima išreikšti džiaugsmą.

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

Socialinių įgūdžių taikymas

Labai svarbu, kad socialiniai įgūdžiai būtų pritaikomi ir kitose aplinkose. Pvz., vaikas geba dalintis pieštukais namuose su broliu, bet taip pat ir su suolo draugu klasėje. Pasikalbėkite su vaiko darželio auklėtoja ar mokytoja, siekite, kad darželyje, mokykloje būtų naudojamos tos pačios paskatinimo priemonės kaip ir namuose. Įtraukite vaiką į po pamokines veiklas ar būrelius. Tai skatins jį žaisti, bendrauti ir domėtis naujais dalykais, tai padės lengviau prisitaikyti ir įsitraukti į socialinę aplinką. Stenkitės žaidimo įgūdžius panaudoti kuo įvairesnėse žaidimo situacijose. Tai padės jūsų vaikui išmokti naudoti šį įgūdį plačiau.



Prisiminkite, kad, ugdant vaiko socialinius įgūdžius, reikia pagalvoti ir apie paskatinimo sistemą. Tinkamas vaiko pastangų skatinimas ugdymo procesą gali pakreipti tinkama linkme. Ugdymo etapo pradžioje apdovanokite, pagirkite vaiką net ir už menkiausius pasiekimus. Ieškokite to, kas motyvuoja jūsų vaiką, ir panaudokite tai organizuojant kitas veiklas.

Padėkite vaikui suprasti jį supantį pasaulį, pamatyti jame egzistuojančią tvarką, taisykles.

Todėl svarbu:

- kaip galima dažniau demonstruoti vaikui tinkamą socialinį elgesį;
- aptarti su vaiku įvairias socialines situacijas bei tinkamus elgesio būdus;
- skatinti vaiko nepriklausomybę;
- ugdyti vaiko, kai tik įmanoma, pasitikėjimą savimi;
- skatinti vaiką prašyti ir priimti pagalbą tam tikroms užduotims atlikti;
- puoselėti bendravimą, bendradarbiavimą bei savivertės jausmą;
- mokyti vaikus siūlyti pagalbą;
- sudaryti vaikui galimybę bendrauti su bendraamžiais;
- padėti kitiems puoselėti santykius su jūsų vaiku.

LITERATŪRA:

- Autismspeaks.com. (2018). What is it about Autism and Food. Internetinė nuoroda: <https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/what-it-about-autism-andfood-0>
- National Autistic Society. (2018). Social interaction for children. Internetinė nuoroda: <https://www.autism.org.uk/about/communication/social-children.aspx>
- Navickienė, L., Piščalkienė, V., Mikulėnaitė, L. ir kt. (2019). Kaip padėti vaikui turinčiam autizmo spektro sutrikimų? Ugdymo plėtotės centras, Vilnius
- Paul Wehman, J. K. (2012). Functional Curriculum for Elementary and Secondary Students with Special Needs.
- Raisingchildren.net.au (2019). Internetinė nuoroda: <https://raisingchildren.net.au>
- Rogers, J.S., Dawson, G., Vismara, A. L. (2017). Vaiko autizmas: ankstyvoji pagalba, kurią gali suteikti tėvai. Vilnius
- The National Academy of Sciences, Engineering and Medicine. (2001). Educating Children with Autism. Internetinė nuoroda: <https://www.nap.edu/read/10017chapter/>

Leidinį parengė

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centro
Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo
skyriaus specialistai

2020 m.



Sutrikusios raidos vaikų
konsultavimo skyrius