

Autisms: ceļvedis vispārējām pamatskolām

Saturs

1. nodaļa: Ievads.....	4
Ievads par autiskā spektra traucējumiem.....	4
2. nodaļa: Izpratne par autisma spektra traucējumiem.....	5
AST pazīmju atpazīšana bērniem bez noteiktas diagnozes.....	5
Kas ir autiskā spektra traucējumi (AST)?.....	7
Kādas ir galvenās autiskā spektra traucējumu īpašības?	8
Sociālā mijiedarbība.....	8
Sociālā komunikācija.....	9
Verbālā komunikācija.....	9
Neverbālā komunikācija.....	12
Sociālā iztēle, domāšanas rigiditāte un rutīna	14
Rutīnas un tikšana galā ar pārmaiņām.....	14
Papildus struktūras nodrošināšana.....	16
Iztēles spēles un radošas aktivitātes.....	17
Empātija un citu paredzēšana.....	17
Sensorās uztveres traucējumi autisma gadījumā	18
Atkārtota uzvedība.....	19
Īpašas intereses.....	21
Autisms un citi traucējumi	22
3. nodaļa: Ikdienas pielāgošanās.....	23
Uz bērnu vērsta pieeja	23
Skolas vide.....	24
Skolas diena	25
Visas skolas aktivitātes.....	25
Uzdevumu noteikšana un nestrukturētu darbību vadīšana	26
Mācību mērķi, novērtēšana un atsauksmes	27
Empātiska un radoša rakstīšana.....	28
Grupās darbs, komandas spēles un grupas aktivitātes.....	29
Testi un eksāmeni	29
Pāreja no mājām uz skolu	29

Darbs ar vecākiem un aprūpētājiem.....	30
Pāreja uz vidusskolu.....	30
4. nodaļa: Darbs ar izaicinošām uzvedībām.....	32
Izprast uzvedības grūtību cēloņus.....	32
1. solis – Sekojiet un analizējiet uzvedību 1 – 2 nedēļu laikā.....	33
2. solis – Analizējot priekšvēstnešus, kas varēja izraisīt uzvedību?	33
3. solis – Strādāšana pie uzvedības tieši	34
Atlīdzības programmu lietošana	35

Levads par autiskā spektra traucējumiem

Aprēķini liecina, ka aptuveni 1 no 100 bērniem ir autiskā spektra traucējumi - jeb AST -, kas nozīmē, ka bērni ar AST ir lielākajā daļā skolās, neatkarīgi no tā, vai tie ir vai nav diagnosticēti.

Bērniem ar AST ir dažādas stiprās puses, grūtības un dažkārt ar uzvedību saistīti jautājumi. Šiem bērniem uzvedības grūtību cēlonis parasti ir saistīts ar to, ka galvenie autisma simptomi netiek novērtēti, un nav ieviests piemērots atbalsts un pielāgojumi.

Pielāgojot savu praksi, bērns ar AST jutīsies drošāk, mazāk uztraukts un viņam būs lielāka izpratne par to, kas no viņa tiek gaidīts. Tas savukārt nozīmēs, ka bērnam ir labākas iespējas gūt augstākus sasniegumus, uzlabotu uzvedību un tādēļ samazinās izslēgšanas risks.

Ir plaši atzīts, ka metodes, kas tiek izmantotas, lai atbalstītu bērnus ar AST, var palīdzēt arī citiem bērniem klasē.

Visiem bērniem ar AST ir traucēta sociālā saziņa, sociālā mijiedarbība, sociālā iztēle un priekšroka tiek dota ierastai kārtībai. Daudziem ir sensoras grūtības un ierobežots uzvedības modelis. Ir svarīgi atcerēties, ka veids, kā tas ietekmē bērnu, ir atšķirīgs, un stiprās vai vājās puses vienā jomā ne vienmēr ir saistītas ar stiprām vai vājām pusēm citās jomās.

Piemēram, daudziem bērniem ar augstāk funkcionējošu AST valodas lietošana ir laba vai virs vidējā. Tas, ka bērnam ir sarežģīts vārdu krājums nenozīmē, ka bērns sapratīs tāda paša līmeņa vārdu krājumu un ka bērns izprot vārdu krājumu, ko viņš vai viņa lieto.

Mēs nedrīkstam aizmirst daudzos pozitīvos aspektus bērniem ar AST. Viņi bieži vien iegūst prasmes un zināšanas, kas rodas, sekojot īpaši interesei un, iespējams, pievēršot uzmanību detaļām, bieži vien ievēro lietas, ko citi ir palaiduši garām. Šīs spējas var izmantot, lai veicinātu iesaisti skolas darbā un ļautu viņiem radīt savu unikālu ieguldījumu skolas dzīvē.

Daudziem bērniem ar AST (it īpaši, ja tas diagnosticēts vēlīni bērnībā) ir bijusi negatīva pieredze saistībā ar skolu. Šī pieredze mazina pašpārliecību un pašvērtējumu. Pašvērtējuma atjaunošana ir svarīgs solis, risinot uzvedību. Bieži bērniem ar AST ir bailes no neveiksmes, tādēļ skolas darbinieku negatīvās atbildes var palielināt trauksmi un līdz ar to negatīvo uzvedību.

Saistībā ar problēmām, ko pieredz bērni ar AST, daudziem ir grūtības piekļūt mācību programmām, un viņiem būs nepieciešams atšķirīgs veids un pieeja mācībās.

Programma mācībām ar autismu ir izstrādāta, lai nodrošinātu skolas ar lielāku izpratni par AST un to, kā apmierināt bērnu ar šo stāvokli vajadzības.

AST pazīmju atpazīšana bērniem bez noteiktas diagnozes

Autiskā spektra traucējumus var diagnosticēt aptuveni no 2 gadu vecuma. Tomēr daudziem pirmajos gados simptomi netiek ievēroti, un daudziem diagnoze tiek noteikta vēl daudz vēlāk. Dažiem cilvēkiem simptomi bērnībā netiek ievēroti, un pēc tam diagnoze netiek noteikta līdz pieaugušo vecumam - parasti pēc ilgstošām grūtībām, veicot ikdienas aktivitātes.

Agrīna atpazīšana un intervence nodrošina to, ka bērni var saņemt vispiemērotāko atbalstu un tādējādi gūt labumu no labākajiem rezultātiem.

NICE vadlīnijās CG128 autisms ir 19. paragrāfā: atzīšana, nosūtīšana un diagnostika (www.nice.org.uk/guidance/cg128/chapter/1-Guidance#recognizing-children-and-young-people-with-possible-autism) iesaka profesionāļiem izmantot savu spriedumu par to, vai bērns ir jāsūta uz izvērtēšanu vai ne. Vadlīnijās atzīts, ka uz rezultātiem, kas iegūti no "simptomu atpazīšanas rīkiem" (dažkārt neprecīzi tiek saukti par "skrīninga rīkiem"), nevajadzētu paļauties. Ieteicams lēmumu par nosūtīšanu izvērtēt, pamatojoties uz:

- pazīmēm vai simptomiem
- diapazonu
- skaitu
- smagumu
- ilgumu
- aptveri
- ietekmi

Tiek ieteikts īpašu uzmanību pievērst vecāku rūpēm par bērnu vai jaunietai.

Kopējās AST pazīmes ir izceltas turpmākajos attēlos, un vairāk informācijas par bērna nosūtīšanu var atrast vietnē www.ASDinfoWales.co.uk/recognise-ASD-child

Autisms – vai zināt pazīmes?

Sociālā mijiedarbība un verbālā saziņa ir traucēta

Iztēle, idejas un radošums ir samazināti

Žesti un neverbālā komunikācija ir ierobežoti

Šaurs interešu klāsts, kārtība un atkārtota uzvedība

Sensorās reakcijas ir neparastas

Autisms – vai zināt pazīmes?

Bērni un jauni pusaudži

Sociālā mijiedarbība un verbālā komunikācija

Atsevišķu vārdu vai frāžu atkārtošana atkal un atkal ("echolalia")



Neseko vienkāršām norādēm, kas attiecas uz objektiem, kas nav redzami (piemēram, atnesiet zobu suku)

Daudz runā par lietām, kuras pašus interesē

Uztver lietas burtiski, slikti saprot sarkasmu un metaforas

Ierobežota valodas lietošana



Nemierina citus



Tuvojas citiem no vienas puses vai pēc saviem noteikumiem

Neskatās uz cilvēkiem, kad to sauc. Runā cilvēku virzienā nevis piedalās divvirzienu sarunā.

Var būt pārāk formāls vai pārāk pazīstams

Neatbild uz sveicieniem un atvadām

Emocionālas reakcijas pret citiem, kuras ir neatbilstošas, nepieklājīgas un neiejūtīgas



Problēmas ar komandas vai pēc kārtas aktivitātēm

Spontāni nepievienojas un neiesaistās ar citiem vienaudžiem

Nepatīk sociālas situācijas, kas lielākajai daļai bērnu patīk (piemēram, dzimšanas dienas svinības)

Nedalās ar interesēm un prieku

Iztēle, idejas un radošums

Iztēles trūkums izlikšanās spēlēs (izliekoties, ka lelles un rotaļlietas ir īstas un spēlējot dažādus scenārijus vai lomu spēles)



Iedomu izlikšanās spēlē vai lomu spēlē ir atkārtota

Iedomu izlikšanās spēle ir pārāk koncentrēta vai obsesīva vai kopēta (ne paša izdomāta)

Nespēj prognozētu citu reakciju



Iedomu izlikšanās spēlē vienatnē vai spēlējot netālu, bet atsevišķi no citiem

Empātija ir samazināta vai nav

Iedomu izlikšanās spēlē nevienādi - var pasīvi kopēt citu izdomu spēli vai uzstāt, ka citi seko viņu tēmām un noteikumiem

Žesti un neverbālā komunikācija



Nerāda objektus turot tos gaisā vai dodot tos kādam



Neseko norādībām žestam, kur kāds skatās

Trūkst norādījumu, lai parādītu objektus un dalītu interesi



Sociālā smaida trūkums

Nepietiekami integrēti žesti, sejas izteiksme, tuvums, ķermeņa valoda vai acu kontakts sarunu laikā

Neparasts vai plakans / monotons balss tonis

Samazināts vai neparasts acu kontakts

Šaurs interešu loks, rutīna un atkārtotība

Parāda atkārtotīgu uzvedību vai rituālus, kas negatīvi ietekmē ikdienas dzīvi



Organizē objektus noteiktos veidos vai līnijās, un nepatīk, ka tie tiek izjaukti

Pieprasa ievērot savu darba kārtību

Pārmērīgas, neparastas vai ļoti specifiskas intereses un vaļasprieki



Dod priekšroku pazīstamām rutīnām, patīk, ka lietas ir "pareizas"

Stingri pieturās pie noteikumiem vai taisnīguma, kas noved pie domstarpībām

Sensorās reakcijas

Neparastas maņu reakcijas uz skaņas redzi, pieskārienu, garšu, smaržu, kustību un / vai sāpēm



Allison, C., Auyeung, B., & Baron-Cohen, S. (2012). Toward brief "red flags" for autism screening: the short autism spectrum quotient and the short quantitative checklist in 1,000 cases and 3,000 controls. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(2), 202-212.
 Barbaro, J., & Dissanayake, C. (2013). Early markers of autism spectrum disorders in infants and toddlers prospectively identified in the Social Attention and Communication Study. *Autism*, 17(1), 64-86.
 Carrington, S., Leekam, S., Kent, R., Malsars, J., Gould, J., Wiro, L., ... & Noens, I. (2015). Stonorino for diagnosis of autism spectrum disorder using the Diagnostic Interview for Social and Communication Disorders (DISCO). *Research in Autism Spectrum Disorders*, 9, 45-52.



Kas ir autiskā spektra traucējumi (AST)?

Autiskā spektra traucējumi (AST) ir attīstības traucējums, kas ietekmē to, kā cilvēks sazinās ar un attiecas pret citiem cilvēkiem un apkārtējo pasauli. Tas, kādā veidā cilvēki tiek ietekmēti, atšķiras individuāli un ir atkarīgs no vecuma un intelektuālās funkcijas.

Bērni ar AST ir ietekmēti dažādos veidos un ļoti dažādās pakāpēs. Tādēļ to sauc par "autisko spektru". Autisms var ietekmēt bērnus ar jebkurām intelektuālām spējām, no tiem, kam ir smagas mācīšanās grūtības, līdz bērniem ar vidēju un augstu intelektu. Tātad, ja Jums ir AST, tas ne vienmēr nozīmē, ka Jums ir mācīšanās grūtības.

Nopietnāk skartiem bērniem spektra vienā galā ir mācīšanās grūtības un viņiem ir nepieciešams augsta līmeņa atbalsts. Otrā spektra galā daži cilvēki ar "augsti funkcionējošu autismu" ir ļoti akadēmiski inteligenti. Viņi var būt veiksmīgi izvēlētajā jomā. Tomēr viņiem joprojām ir ievērojamas sociālās un komunikācijas grūtības.

Kādas ir galvenās autiskā spektra traucējumu īpašības?

Bērniem ar AST ir nozīmīgas grūtības attiecināt sevi pret citiem cilvēkiem jēgpilnā veidā. AST bērniem ļoti bieži ir dziļi sensorie traucējumi. Tas, kopā ar traucējumu triādi, nozīmē, ka bērni ar autismu uztver pasauli ļoti atšķirīgi. "Traucējumu triāde" jeb "trīs traucējumi", kas ietver sevī: sociālo mijiedarbību

- sociālo komunikāciju
- domāšanas rigiditāti un sociālās iztēles grūtības

Bērniem ar AST bieži ir arī:

- atkārtoto uzvedību/stimulēšana
- īpašas intereses
- sensorās uztveres problēmas

Ir svarīgi atcerēties, ka autisma spektrs ir plašs un tādēļ dažādiem indivīdiem ar AST var izpausties visas vai tikai dažas no tālākajās sadaļās aprakstītām īpašībām. Šajā ceļvedī mēs centīsimies palīdzēt Jums izprast autiskā spektra traucējumu pazīmes, skolas ietekmi uz bērnu ar AST un detalizētākas atbalsta stratēģijas.

Sociālā mijiedarbība

No dzimšanas brīža lielākajai daļai bērnu parādās pazīmes, ka viņi vēlas sadarboties ar citiem. Viņi izbauda mijiedarbību un lūko no citiem mācīties. Šiem bērniem augot, rodas motivācija un attīstās vairāk prasmju sadarboties ar citiem, meklējot uzslavas un daloties priekā un interesēs. Bērni ar AST uzskata, ka sociālā mijiedarbība ir sarežģīta, un bieži vien viņiem ir mazāka motivācija socializēties. Viņi var likties mazāk ieinteresēti cilvēkos, viņiem ir grūti saprast, ko citi no viņiem sagaida - viņi bieži liekas ieslodzīti paši savā pasaulē. *Centieties atrast kopīgu nostāju (bieži vien ir vērtīgi iesaistīties īpašās interesēs), lai sāktu veidot uzticēšanos un sazināties ar bērnu.*

Skolā bērniem, kuriem ir AST, var nepatikt, ka ar viņiem uzsāk kontaktu, vai arī viņi var atbildēt uz kontaktu tikai cilvēkiem, kurus labi pazīst. Viņi var izrādīt priekšroku individuālām darbībām vai arī dot priekšroku sadarbībai ar pieaugušajiem, nevis ar vienaudžiem. *Nepiespiediet bērnu sadarboties ar Jums, esiet saprotošs un nesteidzieties. Jo labāk bērns Jūs pazīst, jo lielāka iespēja, ka viņš ar Jums kontaktēsies.*

Dažiem bērniem ar AST var patikt būt sabiedriskiem, bet ir grūti to darīt pieņemami vai arī viņi var vēlēties sociālos kontaktus tikai atbilstoši saviem noteikumiem. Viņi var šķist "neveikli", ka viņiem nepatīk neviens savā personīgajā telpā, vai arī viņi var nepiemēroti ieiet citu personīgajā telpā. Viņi var kļūdīties mijiedarbībā ar citiem, būt pārāk formāli vai pārāk familiāri, izteikt personiskas piezīmes, neapzinoties, ka tās ir aizskarošas. Viņiem var būt grūti uzsākt, pabeigt sarunu vai runāt pēc kārtas, un var likties, ka viņi drīzāk runā "pret", nevis "ar" kādu. Viņi var pārmērīgi runāt par savām interesēm un neievērot, ja kāds ir garlaikots vai neinteresēts.

Šī sociālās izpratnes trūkums var arī nozīmēt, ka bērnam ir grūti izprast un ievērot sociālos noteikumus, piemēram, runāt pēc kārtas, nepārtraukt vai gaidīt rindā.

Nevajadzētu sodīt bērnu par sociālo kļūdu izdarīšanu, bet gan mācīt bērnam piemērotāku uzvedību, radot vienkāršus noteikumus par piemērotu uzvedību un atlīdzinot bērnam par to ievērošanu.

Vecākus bērnus var viegli mulsināt nepatiesības, kas saistītas ar sociālo pieklājību. Viņiem bieži ir grūti atšķirt, kad ir sociāli pieņemami melot (piemēram, pasakot, ka kāda mati izskatās jauki, ja viņi patiesībā nedomā, ka tā ir) un kad melot ir nepareizi (piem., sakot, ka kāds kaut ko nozadzis, ja tā patiesībā nav). Lai to iemācītos, būs nepieciešams liels atbalsts, iedrošināšana un prakse.

Ar sociālās mijiedarbības traucējumiem ir saistītas daudzas negatīvas ietekmes. Bērns bieži vien izjūt zemu pašapziņu, jo bieži "kļūdās". Var ciest draudzība ar vienaudžiem, daudzi bērni ar AST vēlas draugus, bet viņiem ir grūti veidot un uzturēt draudzību.

Nesaprotot sociālās mijiedarbības mērķi (kopā ar citiem jautājumiem), bērns var izvēlēties izvairīties no tādiem sociāliem gadījumiem kā dzimšanas dienas vai pasākumi ar nakšņošanu.

Dažkārt pieaugušie, kas nesaprot AST, var uzskatīt, ka uzvedību izraisa "rupjība" vai "nepaklausība", kā rezultātā bērns tiek sodīts vai "marķēts" par to, par ko viņiem ir ļoti neliela kontrole.

Sociālā komunikācija

Bērniem ar AST var nebūt izteiktas vēlmes komunicēt. Viņi var nebūt gatavi mācīties lietas, ko citi bērni iemācās dabiski, un tāpēc viņiem nav iespējas uztvert valodu tādā pašā veidā. Viņiem ir ļoti grūti saprast lietas, kas notiek apkārt. Vārdi var nozīmēt viņiem ļoti maz, un viņi var nespēt sasaistīt to, ko viņi redz, ar to, ko viņiem saka. Sociālā komunikācija un mijiedarbība ir sarežģīti jautājumi visiem bērniem ar AST, un to neizprašana vai pārprašana bieži var radīt trauksmi un līdz ar to izraisīt trauksmi, nepiedalīšanos vai agresiju klasē.

Verbālā komunikācija

No dzimšanas brīžiem lielākajai daļai bērnu parādās pazīmes, ka viņi vēlas sadarboties ar citiem. Viņi izbauda mijiedarbību un mācās no citiem. Šiem bērniem augot, viņiem rodas motivācija un attīstās vairāk prasmju sadarboties ar citiem, meklējot uzslavu un daloties priekā un interesēs.

Daudziem bērniem ar augstāku funkcionēšanu ir augstāks ekspresīvās valodas (ko viņi saka) nekā receptīvās valodas (ko viņi saprot) līmenis. Ja valoda ir vidēja vai virs vidējā līmeņa, bieži tiek pieņemts, ka izpratnes līmenis ir tāds pats, bet tā bieži vien nav.

Pat ar augstākas pakāpes verbālām prasmēm bērniem ar AST neverbālā komunikācija tāpat ir sarežģīta, un viņiem ir grūti izmantot un saprast neverbālās komunikācijas metodes. Šīs komunikācijas grūtības var

radīt problēmas, sniedzot informāciju un iegūstot informāciju no skolēniem ar AST. Ir svarīgi apzināties šīs grūtības un pielāgot savu komunikācijas stilu, strādājot ar skolēniem ar AST.

Gari jautājumi un skaidrojumi var radīt apjukumu cilvēkam ar AST, tādēļ mēģiniet no tādiem izvairīties. Garās norādes sadaliet mazākās sadaļās un/vai papildiniet norādījumus ar attēliem vai sarakstiem.

Bērniem ar AST bieži vien būs ļoti burtiska valodas izpratne. Idiomas, metaforas un līdzības var būt ļoti mulsinošas vai radīt pārpratumus.

Idiomas:

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

Metaforas:

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

Līdzības:

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

Interpretējot burtiski, šīs frāzes ir ļoti mulсноšas. *Izvairieties no tēlainas valodas lietošanas, runājot ar bērnu, kuram ir AST. Neapjūciet, ja bērns lieto dažas metaforas – tas nenozīmē, ka viņš saprot Jūsu lietotās, sevišķi ja tās nezina.*

Bieži vien mēs izmantojam frāzes, kas, burtiski interpretējot, nozīmē vienu, kad patiesībā mēs ar to domājam kaut ko citu. Piemēram, mēs varam teikt: "labi, ka ieklausījies", kad mēs faktiski domājam "labi, apstājies, kad es tev teicu" vai "pagaidi sekundi", kad mēs domājam "Es tev palīdzēšu pēc šī uzdevuma pabeigšanas". *Pārliecinieties, ka sakāt, ko domājat, runājot ar bērnu ar autismu, pretējā gadījumā tas var izraisīt daudz neskaidrību un trauksmi.*

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

Tā kā bērniem ar autismu ir grūti saprast tēlainu valodu un "lasīt starp līnijām", Jums vienmēr vajadzētu - **TEIKT, KO DOMĀJAT UN DOMĀT, KO SAKĀT.**

Sociālās mijiedarbības traucējumu dēļ daudzi bērni ar AST nesniegs vairāk informācijas nekā viņiem tiek prasīts. Piemēram, ja tiek jautāts "vai tu vari aizsniegt pienu ledusskapī?", viņi var atbildēt "jā", bet nedos papildu informāciju, piemēram, "bet tikai tad, ja stāvu uz pirkstgaliem uz kastes".

Tādu pašu iemeslu dēļ vispārēju jautājumu lietošana var radīt maldinošas atbildes, piemēram, uz "Kā tu jūties?" varat saņemt iemācītu atbildi "ļoti labi, paldies", bet uzdodot jautājumu "vai tev sāp vēders?", var saņemt atbildi "jā", jo tas ir konkrēts jautājums.

Izsakieties skaidri un precīzi, uzdodot jautājumus skolēnam ar autismu. Izmēģiniet izvairīties no atklātajiem jautājumiem un labāk izvēlieties specifiskus nekā nespecifiskus terminus, piemēram, "bieži", "parasti" vai "ierasti".

Bērniem ar AST var būt vajadzīgs vairāk laika, lai apstrādātu un saprastu Jūsu teikto. *Noderīgi varētu būt bieži apstāties, lai jautu bērnam padomāt, un jaut vairāk laika atbildei.*

Nododot informāciju vai mācot kādu ar AST, bieži ir noderīgi izmantot attēlus vai fotogrāfijas, vai lietot darāmo darbu sarakstam līdzīgus uzskaitījumus, lai pastiprinātu un atgādinātu bērnam, ko jūs esat lūguši izdarīt.

Vienmēr pārbaudiet, vai bērns ir sapratis Jūsu teikto, lūdzot, lai tagad viņš Jums to paskaidro

Neverbālā komunikācija

Neatkarīgi no verbālās komunikācijas līmeņa bērni ar AST cīnās izmantot un saprast neverbālās saziņas metodes.

Neverbālās saziņas metodes ir:

- acu kontakts
- ķermeņa valoda
- balss tonis

- žesti
- sejas izteiksme

Nepaļaujieties uz neverbālajām saziņas metodēm, uzsvērt vai apgāzt Jūsu teikto, jo bērns ar AST var nespēt izprast šos izsmalcinātos saziņas veidus.

Daudziem, bet ne visiem, bērniem ar autismu ir "neparasts" acu kontakts. To var ievērot kā izvairīšanos no acu kontakta, pārmērīgu acu kontaktu vai smalkākas atšķirības, piemēram, acu kontaktu neizmantošanu, norādot uz vai lūdzot kaut ko.

Mēs bieži pieņemam, ka acu kontakta trūkums nozīmē, ka kāds neklausās vai nepievērš uzmanību. Bērniem ar AST bieži vien ir pretēji, viņiem var būt vieglāk koncentrēties uz klausīšanos, kamēr viņi nekoncentrējas uz skatīšanos uz Jums.

Tiem, kam ir AST, acu kontakts bieži vien ir neērts un ir aprakstīts pat kā sāpīgs. Nevajadzētu piespiest skolēnu ar autismu uz acu kontaktu, kā arī nevajadzētu sodīt par izvairīšanos no acu kontakta.

Tā kā bērniem ar AST var būt problēmas interpretēt neverbālo saziņu, piemēram, acu kontaktu un ķermeņa valodu, viņi, iespējams, neapzinās, ka Jūs uzrunājat viņu, sevišķi atrodoties bērnu grupā. *Sāciet sarunu, uzrunājot bērnu vārdā, un pārliedzieties, ka esat viņa redzes lokā, pirms sākat runāt.*

Bērniem ar AST ir grūti interpretēt komunikatīvo nodomu mainot skaļuma līmeni un balss toni, un tie bieži vien paši rada neparastu skaņas augstumu, akcentu vai skaņu. Patiešām, dažiem bērniem toņa un augstuma izmaiņas ir mulsinošas vai satraucošas. *Sazinoties ar bērnu ar AST, izmantojiet mierīgu un konsekventu balss toni. Nekliedziet, tas nepalīdzēs bērnam ar autismu mācīties, un ļoti iespējams, tā vietā iemācīs bērnam kliegt.*

Sarežģīts humors un sarkasms bieži tiek izteikts pretrunīgi ar verbālo un neverbālo komunikāciju. Izteiktā frāze tiek salīdzināta ar balss toni, sejas izteiksmi un tiek izmantota, lai noteiktu, vai kāds runā nopietni vai ne. Bērni ar AST bieži nespēs to izdarīt, un pieņems, ka lietotie vārdi ir precīzi. *Neizmantojiet sarkasmu un sarežģītu humoru, bērnam ar AST var būt mulsinoši, ja Jūs lietojat humoru vai sarkasmu ar citiem skolēniem, pārliedzieties, ka bērns ar AST to zina.*

Bērns ar AST var nepapildināt verbālo saziņu ar ķermeņa valodu, sejas izteiksmi vai balss toņa izmaiņām. Ja viņi to dara, tas var neatbilstoši attēlot, kā bērns jūtas vai ko bērns domā, *tādēļ neizdariet pieņēmumus, kas balstīti uz neverbālām norādēm.*

Ja bērnam ir sensorās uztveres traucējumi, vides traucējumi, piemēram, skaļi trokšņi vai spilgti gaismas, var ietekmēt viņu spēju sazināties. *Samaziniet sensorās uztveres traucējumus - lūdzu, skatiet sadaļu par sensorās uztveres problēmām.*

Sociālā iztēle, domāšanas rigiditāte un rutīna

Iztēle palīdz mums izprast pasauli un prognozēt un saskatīt citu cilvēku perspektīvu. Bērni ar AST to lielā mērā nespēj izdarīt. Bērniem ar AST izlikšanās spēle var attīstīties ļoti lēni, neparastā veidā vai vispār neattīstīties.

Iztēles traucējumi padara pasauli par ļoti nenoteiktu vietu, tāpēc ir grūti plānot, tikt galā ar pārmaiņām, prognozēt citu atbildes reakciju, izprast citus un risināt problēmas. Bērni ar AST bieži vien sniedz pārlicību, veidojot kārtību un modeļus, kurus viņi var kontrolēt, un dod priekšroku prognozējamībai, nevis nenoteiktībai.

Tas nozīmē, ka bērni ar AST:

- nevar viegli izprast secības un notikumus
- veic atkārtotas aktivitātes
- var satraukti, ja mainās zināmā rutīna
- var uzspiest rutīnu citiem
- dod priekšroku zināmajam un bieži pretosies jaunai pieredzei
- ir grūti saprast, ko citi cilvēki darīs, un nevar izprast, kāpēc citi dara to, ko viņi dara
- ir grūti saprast, kā viņu uzvedība var ietekmēt citus, var neizprast sociālo hierarhiju
- nav vai ir samazināta empātija
- nepadodas iztēles spēles, izlikšanās un radošums
- ir grūti izdarīt "brīvas izvēles"
- bieži sevišķu uzmanību pievēršīs sīkumiem un būs grūti saskatīt kopainu

Skolas vidē ir svarīgi, lai darbinieki apzinātos, ka bērniem ar AST:

- ir vajadzīgas regulāras rutīnas, kas viņiem tiek pasniegtas vizuālā formātā
- pārmaiņām ir jābūt minimālām, un nenovēršamām pārmaiņām bērni ir iepriekš jāsaprot
- ir vajadzīga papildu struktūra daudzās sociālās un mācību aktivitātēs
- ir grūtības ar iztēles spēlēm un radošām aktivitātēm
- ir grūti būt empātiskiem pret citiem cilvēkiem un radībām un paredzēt viņu uzvedību

Rutīnas un tikšana galā ar pārmaiņām

Daudziem bērniem ar AST ir grūti tikt galā ar pārmaiņām, viņi dod priekšroku rutīnu prognozējamībai un labāk spēj tikt galā ar strukturētām aktivitātēm.

Bērni ar AST bieži labāk darbojas prognozējamā kārtībā. Nodrošinot konsekventu kārtību dienas laikā, nodarbībās un sazināšanās veidā, jūs palīdzēsiet mazināt raizes un satraukumu.

Sakarā ar grūtībām, ko bērniem ar AST bieži rada notikumu prognozēšana, *ir svarīgi, lai dienas pasākumi būtu iepriekš saplānoti un paziņoti bērnam.*

Daudziem bērniem būs nepieciešami vizuālie palīg līdzekļi. Šie "plānotāji" var palīdzēt mazināt trauksmi un nodrošināt, ka bērns izprot darbību secību - novēršot neskaidrības un satraukumu.

Dažādiem bērniem būs vajadzīgi dažādi plānotāji, atkarībā no viņu vecuma un funkcionēšanas līmeņa. Dažiem bērniem būs vajadzīgi plānotāji, kas izmanto fotogrāfijas, citiem piemēroti grafiski attēlojumi.

(attēlu karšu izlasi, ko izmantot plānotājiem skolā un mājās, apmeklējiet www.ASDinfoWales.co.uk/picture-cards.

Bērniem kļūstot vecākiem un iemācoties lasīt, viņi var izvēlēties rakstiskus plānotājus. Šiem bērniem un jauniešiem, kam patīk izmantot tehnoloģijas, ir pieejamas aplikācijas iPad, planšet datoros un mobilajos tālruņos, ko var izmantot. Šajā nolūkā ir pieejama bezmaksas AST plānotāja programma, lūdzu, apmeklējiet www.ASDinfoWales.co.uk/ASDplanner, lai iegūtu sīkāku informāciju.

Izmaiņas skolas rutīnā var izraisīt bērnam ar AST lielu trauksmi. Bieži vien tas ir tikai tāpēc, ka bērns jūtas ērtāk ar paredzamību, dažreiz trauksme var rasties, ja bērns nezina, ka galvenie notikumi joprojām notiks. Piemēram, ja stāstu laiks parasti notiek pirms mājās iešanas, un "stāstu laiks" tiek aizstāts ar citu darbību, bērnam, iespējams, nebūs iespējams prognozēt, ka mājas iešana sekos aizvietotajai aktivitātei. Tas var radīt bērnam bažas, ka viņš neies mājās vai ka skolā ir papildu stundas.

Dažas biežas izmaiņas skolās, kas var izraisīt trauksmi bērniem ar AST, ir šādas:

- Ziemassvētku koncerts/īpašu sarīkojumu mēģinājumi
- aizvietojošie skolotāji
- papildus sarīkojumi
- semestra – skolas brīvlaika izmaiņas
- pāreja uz jaunu skolu/klasi
- skolas braucieni
- spēļu laiks iekštelpās laikapstākļu dēļ
- ballītes, diskotēkas un skolas izstādes

Vēlreiz, bērnu palīdzēs sagatavot, vizuāla plāna nodrošināšana pirms paredzamām izmaiņām, kam bērns var regulāri piekļūt. Iespēja skaidri redzēt, kas notiks, var mazināt bērnam ar AST satraukumu un apjukumu.

Bērnu ar AST varat arī sagatavot pārmaiņām, nodrošinot atskaiti līdz pārmaiņām. Atkarībā no bērna tā var būt 5 minūšu atskaite pirms aktivitātes maiņas vai kalendāra atskaite nedēļas laikā, lai sagatavotos lielākām pārmaiņām ikdienas pasākumos, piemēram, skolas brīvdienām.

Bērniem ar AST grūtības var radīt ne tikai izmaiņas ikdienas/iknedēļas rutīnā, bet arī vides izmaiņas. Tās var ietvert:

- izmaiņas klases telpas iekārtojumā
- mēbeļu pārbīdīšana
- citu skolēnu nebūšana skolā
- jauna skolēna pievienošanās klasei
- apmeklētāji klasē
- izmaiņas citu izskatā, piemēram, matu griezumam, brillēm vai izaudzēta bārda
- dienas bez uniformas vai ar pārgērbšanos

Vēlreiz - vispiemērotākais veids, kā izvairīties no apgrūtinājumiem apkārtējās vides pārmaiņu laikā, ir iepriekš sagatavot bērnu un izskaidrot izmaiņu ietekmi uz bērnu.

Daudziem skolas dienas struktūra ir noderīga, un vecāki/aprūpētāji var ziņot par vairāk traucējošu uzvedību mājās nekā skolā.

Papildus struktūras nodrošināšana

Sakarā ar grūtībām, kas bērniem ar AST ir saistībā ar plānošanu un prognozēšanu, kā arī viņu priekšroku rutīnai, viņiem būs nepieciešama papildu struktūra darbībās.

Dažiem bērniem ar AST ir grūti visaptverošu uzdevumu sadalīt komponentos, it īpaši, ja tiek izmantoti "grupēti uzdevumi". Piemēram, bērnam, iespējams, nebūs iespējams sadalīt "pārgērbieties uz fizikultūru" apakšuzdevumos "paņemiet savu fizikultūras komplektu, novelciet kurpes, novelciet bikses, uzvelciet šortus utt." *Ja tas tā ir, sadaliet uzdevumu komponentos un pasakiet viņiem, izmantojot sarakstus vai attēlu plānotājus, lai palīdzētu bērnam saprast, kas no viņiem tiek gaidīts. Tas attiecas arī uz mācību uzdevumiem.*

Bērniem ar AST būs jānodrošina arī papildu struktūra mazāk formālām mācību aktivitātēm klasē. Tas jo īpaši attiecas uz tādām pētniecības darbībām kā tematiskais darbs, grupu darbs, brīvais spēļu laiks, "izlikšanās spēles", komandu spēles un radošās rakstīšanas aktivitātes.

Ja bērnam tiek lūgts izvēlēties kādu aktivitāti vai iespēju, viņiem var būt grūti izdarīt brīvu izvēli. *Nodrošiniet papildu struktūru, piedāvājot 2 vai 3 alternatīvas, no kurām bērns var izvēlēties.*

Iztēles spēles un radošas aktivitātes

Problēmas ar sociālo iztēli nozīmē, ka bērniem ar AST var būt ļoti sarežģīti un dažreiz neiespējami veikt pasākumus, kas balstās uz sociālo iztēli vai prasa, lai bērns "izliktos".

Visredzamākā aktivitāte, kas tiek ieteikta, ir spēles. Daži bērni nekad nav ieinteresēti rotaļlietās vai tajā, ko tās nozīmē. Daži bērni it kā veido ar stāstus vai īpašus varoņus, taču izrādās, ka stāsts ir video vai grāmatas imitācija. Lielākajai daļai bērnu ar AST ir grūti izprast un iesaistīties iztēles spēlēs. Var būt ieteiktas spēles ar lomām un dažreiz simboliskas spēles (izmantojot rotaļlietas, lelles). Tas nenozīmē, ka bērniem ar autiskā spektra traucējumiem nav iztēles, tas vienkārši nozīmē, ka viņiem parasti ir mazākas spējas šajā jomā. Šis deficīts ir īpaši nozīmīgs pirmajos gados, kad uzsvars uz mācīšanos caur spēlēm liek bērniem ar AST nonākt neizdevīgā stāvoklī. Izvēlieties darbības, kurās ir noteikumi vai struktūra, un kas nebalstās uz "izlikšanos", lai palīdzētu bērnam iesaistīties un mācīties.

Grūtības iesaistīties iztēles spēlēs var ieteikt arī spēles laiku un bērna spēju attīstīt draudzību un sadarboties ar vienaudžiem. *Spēles laikā mudiniet citus bērnus spēlēt strukturētas spēles ar noteikumiem, lai bērns ar AST varētu pievienoties, piemēram, ķerenes, klasītes, sacīkstes.*

Tāpat kā bērniem ar AST ir grūti apzināt, ka rotaļlieta ir objekta "simbolisks attēlojums" (t.i., ka lelle ir simbolisks bērna attēls), viņiem var būt grūti atpazīt arī vizuālos attēlojumus, kas ir daudzu radošo darbību mērķis. Tas var ieteikt daudzas darbības, piemēram, zīmēšanu, modelēšanu vai veidošanu. Bērns var vai nu ar grūtībām to izdarīt, un galu galā izveidot mazu daļu atainojumu, nevis visu objektu, vai arī nevar radīt perspektīvu (piemēram, acis tiek uzzīmētas ārpus ķermeņa), vai, iespējams, nevēlēties vispār iesaistīties šajā darbībā. Var palīdzēt *aktivitāti sadalīšana mazākos, strukturētākos posmos (piemēram, uzzīmēt lodes formu, kas būtu galva). Dažiem, kuriem ir nopietnas grūtības šajā jomā, pat darbības sadalīšana mazākos posmos var nebūt noderīga, jo viņi neredzēs gatavā priekšmeta nozīmīgumu, un šādā gadījumā varētu būt labāk nodrošināt alternatīvu darbību.*

Empātija un citu paredzēšana

Bērniem ar AST ir grūtības prognozēt, kā citi jūtas vai kā viņi reaģēs. Tas ir galvenais autismas spektra traucējums, un vienmēr jāveido atbalsts.

Bērns, kam ir AST, var neapzināties, ka viņa uzvedība ir citu cilvēku sarūgtinājusi un viņiem nav jēdziena, ka kāds cits jūtas no viņiem atšķirīgi. Daudziem būs grūtības nosaukt vai izskaidrot savas jūtas un emocijas. Patiesībā diskusijas par to var būt ļoti satraucošas bērnam, kurš patiešām nesaprot citu emociju jēgu. *Nemot to vērā, vajadzētu izvairīties no problēmu risināšanas aktivitātēm, kurās bērnam ar AST tiek jautāts par to, kā viņi domā, ka viņi likuši citiem justies, jo tas var radīt lielu trauksmi un apjukumu.*

Šis empātijas trūkums, nespēja "lasīt starp līnijām" vai atpazīt sociālās atšķirības var izraisīt bērna nespēju ievērot sociālo hierarhiju un strīdēties ar skolotāju tā, it kā viņš būtu vienaudzis. Bērns var arī izrādīties "nikns" vai "rupjš", sakot, ko viņš domā, neuzskatot, ka tas var aizskart. *Ir svarīgi atzīt, ka šīs sociālās kļūdas netiek izdarītas, lai apzināti aizvainotu. Tas var arī radīt problēmas ar draudzību un vienaudžu attiecībām. Bērni ar AST var iemācīties mainīt šo uzvedību, taču viņiem to vajadzēs mācīt. Izmantojiet noteikumus, nevis sarežģītas diskusijas par citu jūtām, lai ar to palīdzētu.*

Bērniem ar AST var rasties grūtības iedomātu scenāriju veidošanā vai hipotētisku diskusiju izpratnē. Attiecībā uz viņu skolas darbu viņi var nespēt prognozēt, kā varonis grāmatā jūtas, vai arī to, ko varonis varētu darīt tālāk. Tāpēc bērniem ar AST bieži lasīšanas rādītāji pārsniedz viņu izpratnes rādītājus. *Bērnām ar AST šajās jomās būs nepieciešams liels atbalsts, taču atcerieties būt reālistisks, ko Jūs sagaidāt.*

Rakstīšana varoņa vārdā vai no cita viedokļa var būt īpaši sarežģīta, un bērni ar AST ir neizdevīgākā situācijā testos un eksāmenos vai izpratnē, kā viņu uzvedība ietekmē citus.

Sensorās uztveres traucējumi autisma gadījumā

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

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

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

Paaugstināta jutība

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

Pazemināta jutība

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

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

Sensorās uztveres traucējumu piemēri, kas varētu būt Jūsu bērnam:

Daži AST bērni izrādīs ārkārtējas reakcijas saistībā ar maņu stimuliem. Viņi var kļūt satraukti ap spilgtu gaismu, skaļiem trokšņiem vai stiprām smaržām. Tie var būt "prasīgi" ēdāji, ēdot tikai dažus pārtikas produktus vai pārtikas produktus ar noteiktu krāsu vai tekstūru.

Dažos gadījumos ir viegli pamanīt sensoros stimulus, kas bērnam traucē. Vairumā gadījumu tā nav, un bērns var satraukties par lietām, kuras Jūs pat neievērojat, piemēram, mirgojoša gaisma, radiatora radītais troksnis vai telpas temperatūra.

Ja bērns ir satraukts, Jums vienmēr vajadzētu novērtēt sensoros stimulus vidē un risināt jautājumus, kas varētu būt iemesls.

Bērnam ar sensoriem traucējumiem var rasties sensorā pārslodze, jo smadzenes mēģina apstrādāt visu uzreiz, nefiltrējot nesvarīgas lietas, piemēram, fona troksni, tapetes, cilvēku pārvietošanos, apģērba sajūtu uz ādas utt. Tas var bērniem apgrūtināt koncentrēšanos uz to, ko kāds saka, atrodoties darbīgā vidē. Ja vienlaikus ir jāpārstrādā pārāk daudz informācijas, bērniem ar AST var būt grūti pārtraukt veselu ainu sadalīt jēgpilnās vienībās. Piemēram, sarunājoties ar kādu, mēs redzēsim visu seju, bet daži bērni ar AST var redzēt acis, degunu, muti utt. kā atsevišķas lietas, par kurām viss ir jāapstrādā atsevišķi. Tas apgrūtina informācijas apstrādi un var novest pie tā, ka bērns koncentrējas tikai uz vienu aspektu vai nepietiekamu atmiņu, lai apstrādātu visu.

Laba prakse ir mazināt sensoros stimulus skolas vidē, lai samazinātu diskomfortu un palielinātu bērna spēju koncentrēties. Tas ietver klases iekārtojuma, skapīšu, apgaismojuma, sienu krāsu, sēdvietu un skolu koplietošanas telpu, piemēram, koridoru vai skolas zāles, pārskatīšanu un pielāgošanu.

Apsveriet iespēju piedāvāt ausu aizbāžņus, ja problēma ir troksnis, ļaujiet bērnam pagriezties pret sienu vai mazāk darbīgā klases vietā. Ja iespējams, samaziniet gaismas un pārliedziniet, ka gaismas nav mirgojošas. Ja problēma ir troksnis un kustības spēju laikā, piedāvājiet klusu alternatīvu.

Ļauj bērnam iziet, ja ir pārāk grūti, tas novērsīs bērnam "izaicinošas uzvedības" attīstību, lai iegūtu atļauju iziet no klases.

Ir svarīgi atcerēties, ka tad, kad cilvēki ir noguruši, jūtas slikti vai satraukti, tas ietekmē viņu tolerances līmeni, un tas tā ir arī attiecībā uz bērnu ar AST spēju panest sensoros stimulus.

Atkārtotojoša uzvedība

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

Atkārtotojoša uzvedība dažkārt tiek dēvēta par pašstimulējošu uzvedību (angl. *stimming*). Šī uzvedība var iesaistīt jebkuru no vai visas maņas dažādās pakāpēs dažādiem indivīdiem.

Zemāk ir uzskaitīti daži piemēri:

- Vizuālie – skatās uz gaismām, mirkšķina, skatās uz pirkstiem, sarindo priekšmetus
- Skaņas - piesit pirkstus pie virsmām, klikšķina pirkstus, rūc, dungo
- Smaržas – smaržo priekšmetus, cilvēkus
- Garšas – laiza priekšmetus, liek tos mutē

- Taktīlie - skrāpē, sasiť plaukstas, aptausta priekšmetus, grauž nagus, virpina matus, staigā uz pirkstgaliem
- Vestibulārie - šūpojas, griežas, lēkā, soļo
- Propriocepcija - zobu griešana, soļošana, lēkāšana

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

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

Nav pilnīgi skaidrs, kāpēc atkārtotoša uzvedība gandrīz vienmēr iet kopā ar autismu, bet ir zināms, ka bērni ar AST uztver pasauli kā haotisku, un atkārtotoša uzvedība ir veids, kā panākt prognozējamību citādi neparedzamā un biedējošā pasaulē.

Daži iemesli, kāpēc bērni lieto atkārtotošu uzvedību, ir izklāstīti zemāk:

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

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

Neatkarīgi no tā, kāda atkārtotoša uzvedība raksturīga Jūsu bērnam, Jums ir jāsaprot, ka tas viņiem ir jādara, lai mazinātu trauksmi. *Nerājjiet bērnu par atkārtotu uzvedību, tā vietā ievērojiet, kas varētu bērnam radīt trauksmi vai bailes, kas tās parādās un centieties to labot.*

Ja atkārtotoša uzvedība rada problēmas vai var nodarīt kaitējumu, meklējiet ergoterapeita padomu.

Īpašas intereses

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

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

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

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

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

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

- Rotaļlietu, piemēram, mašīnu, vilcienu utt. sarindošana
- Zīmēšana
- Skaitīšana
- Kolekcionēšana
- Uz faktiem balstītas intereses, piemēram, dinozauri
- Spēļu varoņi
- Automašīnu un vilcienu veidi

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

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

Īpašās intereses var traucēt mācības vai ikdienas dzīvi, bet tās var izmantot, lai motivētu un mīļdarbotos ar bērnu. *Ja interese traucē mācībām vai citām aktivitātēm, mēģiniet piedāvāt konkrētu laiku, kad bērns var pievērsties īpašajai interesei. Jūs varētu meklēt veidus, kā paplašināt bērna īpašo interesi vai izmantot interesi kā motivācijas līdzekli, iekļaujot to klases darbā vai izmantojot kā atlīdzību.*

Esiet pacietīgi un iecietīgi, daži no slavenākajiem autiskiem cilvēkiem ir izveidojuši veiksmīgas karjeras no savām īpašajām interesēm.

Paralēli pašai interesei daudzi bērni attīsta plašāku prasmju kopumu šīs intereses attīstīšanas rezultātā, to bieži var izmantot, lai veicinātu mācīšanos un veidotu bērna pašvērtējumu.

Dažas prasmes, kas var būt attīstītas no īpašām interesēm, ir:

- katalogizēšana
- pētniecības iemaņas
- interneta izmantošana
- uzmanība detaļām
- mākslinieciskās prasmes
- līdzību atpazīšana
- palielināta koncentrēšanās

Autisms un citi traucējumi

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

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

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

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

Uz bērnu vērsta pieeja

Bērns ar AST ir pelnījis tādas pašas tiesības augt, mācīties, iesaistīties un sasniegt savu potenciālu kā jebkurš cits bērns. Katram bērnam būs savas unikālas stiprās un vājās puses, un viņam ir potenciāls aktīvi piedalīties skolas kopienā. Bērna ar AST izpausmes un viņu grūtības atšķiras katram bērnam. *Tomēr katram bērnam ar AST būs nepieciešami pielāgojumi, lai palielinātu viņu mācību potenciālu un mazinātu satraukuma līmeni. Ņemot vērā grūtību klāstu, kas rodas skolēniem ar AST, ir jāpievieno vairāk struktūras mācību praksē un nodarbībās, lai diferencētu viņiem darbu.*

Kā minēts iepriekš, ir svarīgi, lai Jūs pielāgotu savu saziņas stilu, lai veicinātu izpratni un samazinātu trausmi un apjukumu. Ir būtiski, lai katrs bērns tiktu uzskatīts par individu un mācību prakse un skolas vide būtu pielāgota viņu individuālajām vajadzībām.

Daudzi no šajā rokasgrāmatā izklāstītajiem ieteikumiem ir bezmaksas vai nav zemu izmaksu, un skolām ir pienākums veikt šos pamatotos pielāgojumus saskaņā ar Likumu par vienlīdzību.

Bērnu ar AST labāko rezultātu sasniegšanas atslēga ir sadarbība ar partneriem, kuri var sniegt informāciju, zināšanas un padomus, lai palīdzētu skolai atbalstīt bērnu. Šie partneri ietver veselības aprūpes, sociālās aprūpes un brīvprātīgo sektora speciālistus, kā arī vecākus, aprūpētājus un citus ģimenes locekļus.

Skolas vide

Visā skolā jāņem vērā potenciālā vides ietekme uz sensoro distresu. Ieejas zonas, garderobes un koridori, kas ir haotiski, var padarīt bērnu, kam ir AST, satrauktu, ieejot skolā. Skolām jāmeģina samazināt sensoros stimulus šajās zonās, izmantojot minimālu, neitrālu sienu dizainu un saglabājot zonu tīru un kārtīgu. Citu skolēnu kustība aizņemtos laikos arī var būt satraucoša, un to var samazināt, ļaujot bērnam ar AST izmantot citu ieeju vai pārvietoties pa skolu pirms vai pēc citiem skolēniem. Skolas personālam jānodrošina norādījumi par mierīgu, konsekventu balsi, kad viņi pievēršas skolēniem sabiedriskās vietās un jāizvairās no kliegšanām.

Klase telpu vide bieži novērš uzmanību vai rada satraukumu skolēniem ar AST. Bērnam ar AST grūtības var radīt spilgtas gaismas, dūcoši trokšņi no klases aprīkojuma, vizuāli stimulējoši displeji vai liela skaita bērnu kustība kādā zonā.

Pielāgojot klasi vai pieļaujot atbalstu bērniem ar AST, bērni jutīsies mazāk satraukti, būs mazāks risks kļūt pārstimulētiem un, visticamāk, viņi izturēsies pareizi un koncentrēsies vairāk klasē.

Sensori neitrālas vides izveide ievērojami palīdzēs. Samaziniet klases displejus un, ja iespējams, izvēlieties neitrālus vai pasteltoņus, nevis tumšās krāsas. Novietojiet vienumus uz sienas kārtīgi, uzlieciet tos vertikāli vai horizontāli, nevis ievietojiet tos ekspromta veidā. Neizmantojiet displejus, kas var pārvietoties, piemēram, vēdzirnavas. Izvairieties no priekšmetiem, kas karājas no griestiem. Izvairieties novietot displejus netālu no tāfeles, jo tie bieži vien var traucēt bērnam ar AST.

Fluorescējošs apgaismojums var būt problēma daudziem bērniem ar AST, īpaši ja tas ir trokšņains vai mirgojošs. *Samaziniet klases apgaismojumu un, ja iespējams, paļaujieties uz dabisko gaismu. Pārliedzinieties, vai mirgo vai dūcošas gaismas tiek salabotas, cik drīz vien iespējams.*

Jebkurš fona troksnis ir ļoti traucējošs skolēnam ar AST. Tā var būt citu skolēnu plāpāšana vai troksnis no iekārtām vai citurienes, ko Jūs gandrīz neievēroat. *Šajā gadījumā ausu aizbāžņi var būt ļoti noderīgi, jo tas samazina fona troksni, vienlaikus ļaujot skolēnam koncentrēties uz jūsu mijiedarbību.*

Protams, kustība, troksnis vai tikai citu bērnu klātbūtne bieži vien var būt pietiekami, lai skolēnam ar AST ietekmētu koncentrēšanos vai palielinātu trauksmi. *Laikā, kad skolēnam ir paredzēts veikt darbu patstāvīgi, var būt ļoti noderīgi izvietot galdu pret sienu. Tādā veidā bērnu mazāk ietekmēs pārējie klasē esošie bērni un varēs vairāk koncentrēties uz koncentrēto uzdevumu.*

Dažiem bērniem, iespējams, ir nepieciešami regulārus pārtraukumus no stundām, lai tiktu galā ar sensorajiem stimuliem. *Ja vajadzīgs, ļaujot skolēnam paņemt pārtraukumu klusākā zonā, jūs ļausiet viņiem mazināt trauksmi un stresu, lai labāk varētu tikt galā ar stundām klasē. Bērniem, kuriem šī iespēja netiek sniegta, reizēm būs izaicinoši uzvedības veidi (piemēram, kliegšana), lai piekļūtu šai iespējai (tiekot lūgtam pamest mācību telpu par nepiemērotu uzvedību). Piedāvājot šādu iespēju, bērns*

iemācīsies piemērotākus veidus, kā meklēt klusu vietu, kas viņiem nepieciešama, lai nomierinātos un atpūstos.

Tiem, kuriem ir grūti atpazīt, kad lietu kļūst pārāk daudz, var būt lietderīgi regulāri organizēt klusus laikus visas dienas garumā. Tiem, kuri spēj labāk informēt par savām vajadzībām, var būt ļoti noderīga "pauzes" caurlaide. Skolēnu vajadzētu mudināt izmantot caurlaidi regulāri, un viņš iemācīsies izmantot šo atbilstošo uzvedību, nevis neatbilstošu uzvedību, lai spētu izrauties no klases telpas.

Laiks uz paklāja var būt sarežģīts bērniem ar AST, grīdas segums un būšana tik tuvu citiem skolēniem var radīt sensoras problēmas. *Ļaujiet bērnam ar AST sēdēt uz krēsla, prom no grupas.*

Skolas diena

Bērniem ar AST nepieciešams atbalsts lai paredzētu un saprastu skolas dienas struktūru. Tas ir jo īpaši svarīgi netipiskās dienās, piemēram skolas ceļojumos, koncertu mēģinājumos vai īpašās sanāksnās. *Visnoderīgākais veids šīs papildus struktūras sniegšanai ir ilustrēti dienas grafiki.* Grafikiem būtu jābūt izkārtotiem vertikālā līnijā, nākamajai aktivitātei vienmēr parādoties augšpusē. Kad šī aktivitāte ir noslēgusies, attiecīgais attēls ir jānoņem no plānotāja, lai bērns skaidri var redzēt, kura aktivitāte ir nākamā un kas sekos tālāk.

Pārmaiņas, troksnis un uzmanību novērsoši viesi var būt nepatīkami. *Mēģiniet izvairīties no liekiem viesiem, sagatavojiet bērnus tam laikus, un noteikti izskaidrojiet vizītes mērķi.*

Papildus informāciju par izmaiņu plānošanu un vadīšanu meklējiet 2. nodaļas atbilstošajā sadaļā.

Bērnus ar AST nepieciešams laikus sagatavot aizvietotāju skolotāju, grafiku izmaiņu, skolas braucienu un jebkādu citu neregulāru aktivitāšu gadījumos.

Attēlu kartītes grafiku sastādīšanai pieejamas www.ASDinfoWales.co.uk/picture-cards. Vecākiem bērniem, vai tiem, kuriem patīk lietot tehnoloģiskus risinājumus, grafikus iespējams ielādēt viedtālrunos vai planšetdatoros. Iespējams arī ilustrēto grafiku aizvietot ar plānošanas aplikāciju. Tālāka informācija par bezmaksas ASDinfoWales plānošanas aplikāciju pieejama: www.ASDinfoWales.co.uk/ASDplaner.

Visas skolas aktivitātes

Daudzi bērni ar AST var saskarties ar grūtībām skolas dienas laikā. Ieiešana pārpildītās zālēs, pusdienu pārtraukumi un rotaļu laiki var būt ārkārtīgi satraukumu radoši. *Pielaides un pielāgojumi būs nepieciešami lai samazinātu stresu.*

Kopā sanāksšanas laiki var būt grūti bērniem ar AST. Dažādi bērni un pieaugušie, lielu grupu kustība, nespēja saprast, kas tiek no bērna sagaidīts, sociālos mājienus un maņu kairinājumus no pārpildītas kopzāles, var ātri novest pie satraukuma. *Bērniem, kuriem kopēji pasākumi sagādā grūtības, jāsniedz pielāgota pieeja. No bērna nevar sagaidīt tādu pašu līdzdalību kā no vienaudžiem un to nevar sodīt par grūtībām tikt ar to galā. Ja troksnis rada problēmas, būtu jānodrošina trokšņu slāpētāji. Ja noteiktas pasākuma daļas sagādā grūtības (piemēram, dziedāšana), bērnam būtu jāpiedāvā piedalīties daļās, kuras rada mazāk satraukuma. Bērnam būtu jāļauj ierasties koptelpā pirms vai pēc pārējiem*

audzēkņiem, lai tie netiktu ierauti drūzmā. Bērnam būtu jāatļauj ņemt līdz komforta priekšmetu un sēdēt tuvu izejai, lai tas var viegli doties prom, ja kļūst pārāk grūti.

Līdzīgu iemeslu dēļ, pusdienlaiks arī var būt satraucošs. Bērnam būtu jāatļauj doties pusdienās pirms ierodas citi audzēkņi vai pēc tie ir sākuši doties prom - kad ir kļuvis klusāks. Var tikt meklēti alternatīvi risinājumi, piemēram ļaujot bērnam pusdienot atsevišķā klusākā vietā. Ja bērnam ir maņu problēmas ēdiena sakarā, skolas ēdienkartē jāmeklē īpaši pielāgojumi.

Bērniem ar AST var palīdzēt piedalīties skolas braucienos, tos laicīgi plānojot. Plānotāja lietošana ar atlikušo dienu uzskaiti, rādot bīdes un skaidrojot sagaidāmo iespējams palīdzēt. Ir noderīgi ņemt vērā bērnu ar AST vajadzības pirms ceļojuma plānošanas, un, ja iespējams, izvēlēties piemērotākas aktivitātes tā laikā.

Gatavošanās skolas koncertiem, jo īpaši pirms Ziemassvētkiem, var radīt satraukuma pilnu periodu bērnam ar AST. Ierastās rutīnas izmaiņas var radīt satraukumu un apjukumu.

Izmantojot grafikus vai plānotājus, kas ietver koncertu mēģinājumus kopā ar aktivitātēm, kas notiks pirms un pēc tam, bērnu var atbalstīt tikt galā ar izmaiņām. Ir svarīgi, lai visi darbinieki apzinātos šo problēmu, lai mēģinājumi netiktu pārcelti vai uzsākti īsā laikā. Sensoro traucējumu dēļ mēģinājumu troksnis un haoss var izraisīt bērnam pārbīvētības sajūtu. Varētu palīdzēt ausu aizbāžņu nodrošināšana trokšņa mazināšanai.

Bērns ar AST būtu jāmudina, bet ne jāspiež piedalīties. Viņiem var piešķirt mazāku lomu, kad viņiem ir jāpiedalās tikai daļā no mēģinājuma laika. Bērniem, kuri nevēlas uzstāties koncertā, var tikt piešķirti alternatīvi pienākumi, piemēram, skatuves palīgs vai biļešu veidošana, lai bērns joprojām justos kā daļa no aktivitātes.

Kā jau minēts iepriekš, bērniem ar AST var būt nepieciešams papildu atbalsts spēļu laikā. Grūtības ar sociālo mijiedarbību un iztēles spēlēm var nozīmēt, ka bērnam ir grūtības spēļu laikā. Veicinot vienaudžu spēlēt spēles, kurām nav nepieciešams iztēle, tiek palielinātas iespējas bērnam iesaistīties. Jūs varētu arī mēģināt ieviest "drauga" sistēmu. Savienošana ar citu bērnu var palīdzēt bērnam ar AST justies novērtētam un attīstīt sociālās prasmes.

Precīzi izskaidrojot sociālos noteikumus un pieņēmumus bērnam ar AST, var palīdzēt viņam apgūt atbilstošas prasmes rotaļlaukumā. Bērni ar AST var nesaprast tādus jēdzienus kā kārtā, dalīšanās, atbilstošas sarunas tēmas vai personiskā telpa. Esiet pacietīgi un esiet gatavi atkārtot paskaidrojumus.

Uzdevumu noteikšana un nestrukturētu darbību vadīšana

Daudziem bērniem ar AST būs grūti veikt vairākus uzdevumus vienlaikus. Tas var ietvert piezīmju veikšanu klausoties, darbību atainošanu dziedot vai norādījumu klausīšanos, vienlaikus iesaistoties citā darbībā. Klases uzdevumu noteikšanas veids būs jāpielāgo, ņemot to vērā.

Pat ar atsevišķiem uzdevumiem daudziem skolēniem ar AST būs nepieciešams papildu strukturēts atbalsts, īpaši, ja uzdevumi ir gari vai sarežģīti. To var sniegt pieaugušais papildu atbalsta formā, vai arī sniegt vizuālos norādījumus vai norādījumu sarakstus, uz kuriem skolēns var atsaukties.

Sarežģīti uzdevumi gandrīz noteikti būs jāpapildina ar papildu struktūru. Sadaliet uzdevumu mazākās sastāvdaļās. Sāciet ar mazumiņu un veidojiet pamazām, uzstādiēt mazākus uzdevumus, kurus laika gaitā var pievienot. Atbalstiet noteiktos uzdevumus ar vizuāliem norādījumiem.

Īpaši bērniem ar AST darbības mērķa neizpratne var izraisīt trauksmi vai motivācijas trūkumu. Pārliecinieties, vai pasākuma mērķis ir nodots bērnam, īpaši tad, ja tas ir daļa no lielākas darba programmas. Atkārtoti vienu un to pašu uzdevumu bērnam ar AST bieži vien nav noderīgi.

Nosakot uzdevumus vai aktivitātes, atcerieties pielāgot savu saziņu. Esiet skaidrs un specifisks, piemēram, nevis nosakiet uzdevumu "pasperiet bumbu" ar savu partneri, sakiet: "pasperiet bumbu turp un atpakaļ draugam 6 reizes".

Turklāt skolēniem ar AST bieži ir grūti paredzēt gala punktus un saprast, kas no viņiem tiek gaidīts, ja vien tas nav skaidri izskaidrots. Ja gala punkti vai gaidāmais nav skaidri noteikti, bērns var kļūt apjucis vai satraukts, un tas var novest pie atteikšanās strādāt vai trauksmainas uzvedības, ieskaitot agresiju. Esiet precīzs, norādot, kas no viņiem sagaidāms, nosakot skaidrus, izmērāmus gala punktus. Tā vietā, lai izmantotu laiku (piemēram, "izmantojiet pēdējās 15 minūtes, lai vēl patrenētos") vai produktu (piemēram, "rakstiet par savām nedēļas nogalēm") kā pabeigšanas norādi; izmantojiet īpašas norādes, piemēram, "pabeigt atbildes uz vēl 3 problēmām" vai "uzrakstīt vēl 12 teikumus". Esiet reālistisks un novērtējiet, pamatojoties uz to, ko bērns var sasniegt, daudzi bērni ar AST jutīs nepieciešamību sacensties ar darbu, pārmērīgas prasības var radīt grūtības. Līdzīgi, ja neesat specifisks, bērns ar AST var nesaprast, kādi ir panākumu kritēriji uzvedībai vai skolas darbam. Nespecifiskuma dēļ bērns kļūdās un pēc tam jūtas tā, it kā būtu piedzīvota neveiksme. Tas mazina pašcieņu un tādējādi palielina trauksmi. Esiet precīzs un nosakiet izmērāmus objektīvus panākumu kritērijus, piemēram, "atgrieziet mantas, ko izmantojāt aktivitātes laikā, tur, kur tās glabājas," nevis "sakārtojiet galdu".

Bērnam ar AST var palīdzēt strukturētu darbību ieviešana laikā, kad citiem bērniem tiek piedāvāts brīvais laiks.

Bērniem ar AST var būt grūti izvēlēties aktivitātes patstāvīgi; var palīdzēt izvēles piedāvāšana starp 2 vai 3 darbībām.

Pamatīestatīšanas fāzē bieža uzdevumu maiņa bez papildu struktūras var būt apgrūtināša bērniem ar AST. Bērnus var atbalstīt un sagatavot izmaiņām ar attēlu kartēm. Noderīga ir struktūras palielināšana aktivitātēs vai mazāku uzdevumu noteikšana. Iespējams, ka bērnam vajadzētu samazināt aktivitāšu skaitu un diapazonu, lai tos varētu pārvaldīt.

Mācību mērķi, novērtēšana un atsauksmes

Daudziem bērniem ar AST trūkst motivācijas mācīties, ja viņiem nav skaidrības par darbības nozīmi vai mērķi. Tādēļ mācību mērķu noteikšana ir ļoti noderīga.

Tomēr jums jānodrošina, ka mācību mērķi ir konkrēti, kodolīgi un, ja iespējams, tajos izmantota pazīstama valoda. Mācību mērķiem vajadzētu atspoguļot dažādas aktivitātes, kuras ir noteiktas bērniem ar AST. Tiem būtu jāpievieno arī skaidri panākumu kritēriji, kuros skaidri norādīts, kas darbības gaitā tiek gaidīts no bērna. Ja trūkst precizitātes, bērns neizbēgami kļūdīsies, tas var mazināt pašcieņu un tādējādi palielināt trauksmi.

Bērniem ar AST pašnovērtējums var būt ļoti sarežģīts, tas bieži vien ir saistīts ar viņu grūtībām ar sociālu iztēli un radošumu. Bērnā ar AST var šķist lieki novērtēt paša darbu (ja viņi zinātu, ko viņi varēja darīt labāk, viņi tā jau būtu darījuši). *Lai palīdzētu bērnam veikt pašnovērtējumu, ir noderīgi nodrošināt papildu struktūru kontrolesaraksta veidā. To var veidot kopā ar bērnu vai klasi kopumā.*

Domāšanas rigiditāte var padarīt grūtāku vienaudžu salīdzinošo novērtēšanu. Bērni ar AST bieži izmantos atkārtotas frāzes (piemēram, vienmēr sakot, ka rokraksts var tikt uzlabots), lai noslēptu grūtības ar to. *Atkal papildu struktūru veidošana kontrolesaraksta veidā var būt noderīga, lai palīdzētu bērnam ar AST identificēt tās jomas, kurās varētu gūt labumu no uzlabojumiem. Pēc tam bērnam var dot papildu skolotāju atbalstu, lai ierosinātu alternatīvas.*

Skolotāju atgriezeniskajai saiknei ar bērniem ar AST jābūt specifiskai mācību mērķim. Ieteikumi uzlabošanai jāveido tā, lai bērns saprastu atšķirību starp stiprajām pusēm, grūtībām un mērķiem, kā arī konkrētām darba jomām, uz kurām attiecas komentāri. Vispārīgi ieteikumi, piemēram, "labs darbs" vai "lieto dažādus teikumus", nav noderīgi bērniem ar AST.

Empātiska un radoša rakstīšana

Paredzams, ka bērni izmantos savu sociālo un radošo iztēli kā mācību metodi gan klasē, gan ārpus tās. Jaunākiem bērniem tas var būt uzsvars mācībās, izmantojot iztēles spēli pamata fāzē, un vecākiem bērniem sociālās iztēles lietošana, lai prognozētu varoņu nolūkus grāmatās vai justu līdzīgu varoņu situācijai. Sagaidāms, ka viņi jutīs empātiju ar vēsturiskiem tēliem un apsvērs, kā viņi justos vai reaģētu dažādās situācijās.

Bērniem ar AST ir sociālās iztēles traucējumi. Tas nozīmē, ka lielākā daļa nespēs vai ierobežoti spēs izmantot savu iztēli un izjust līdzīgu citiem, situācijām vai varoņiem.

Viņiem būs jāsniedz papildu struktūra, lai veiktu tādas darbības kā izpratne, empātija vai radošā rakstīšana.

Pastāv vairākas pieejas, kas var būt noderīgas.

Izpratnes darbībās bērnu var mudināt iegūt teksta galveno punktu sarakstu un pēc tam balstīt atbildes uz tiem. Tā kā bērniem ar AST ir grūti "lasīt starp līnijām", kā sākumpunktu var sniegt papildu informāciju, piemēram, varoņa sajūtu aprakstu, un ar bērna sniegto informācijas apjomu attīstās prasmes. Tēlainā valoda būs jāpaskaidro, lai bērns pilnībā izprastu tekstu.

Ja tiek lūgts izlikties par kādu citu, kas raksta tekstu (piemēram, evakuēto), bērnam varētu būt jāsniedz svarīgāko faktu saraksts un jāmudina tos izmantot trešajā personā. Viņi pēc tam var tikt atbalstīti izmainīt uz pirmo personu citā sesijā, turpinot veidot savu darbu.

Radošo rakstīšanu var papildināt, arī palielinot struktūru. Par pamatu varētu izmantot pazīstamu stāstu, un bērnu mudināt pārrakstīt pakāpeniski, mainot varoņus, situācijas un rezultātus, kamēr tie attīstās. Ja problēma ir iztēloties varoņus un to darbības, stāstu var "uzvest", izmantojot rotaļu varoņus un tad bērnu var mudināt uzrakstīt stāstu.

Valodas izpratnes un izmantošanas problēmu dēļ daudziem būs grūtības ar personifikācijām, līdzībām un metaforām. *Dažu galveno frāžu saraksts kopā ar paskaidrojumiem var palīdzēt bērnam tos ieviest savā darbā.*

Ir svarīgi būt reālistiskiem, tas ir galvenais autiskā spektra traucējums, un, lai gan var sniegt atbalstu - sociālā iztēle nav prasme, ko var iemācīties.

Grupas darbs, komandas spēles un grupas aktivitātes

Grupu darbs un grupas aktivitātes var būt īpaši sarežģītas bērniem ar AST. Papildus tam, ka ir grūti saprast uzdevumu kopumā, viņiem var būt grūti izprast mērķi vai saprast, kas no viņiem tiek gaidīts grupā, un var būt grūti saprast sociālos noteikumus, piemēram, kārtas, savstarpēju sarunu un gaidīšanu. *Var sniegt papildu atbalstu un apmācību par sociālajiem noteikumiem, lai palīdzētu bērnam apgūt šīs prasmes.*

Lai atbalstītu skolēnu ar AST ar uzdevumu grupu darbā, būs jāparedz papildu struktūra, piemēram, tā vietā, lai izsniegtu tādas vadlīnijas kā "strādājiet grupās, lai noskaidrotu faktus par mazajiem zvēriem", sniedziet papildu struktūru, kas var norādīt "iesakiet kukaiņus un klausieties citu ieteikumus, tos pierakstiet uz papīra gabala, katrs izvēlēties 2 pētīšanai

Daudzi bērni nesapratīs komandas spēļu mērķi un bieži vien viņiem nav iegūtas prasmes, lai viņi varētu pielāgot savas darbības komandā. *Veidojiet alternatīvas individuālās aktivitātes vai komandas spēles, kurās bērns atkarīgs galvenokārt no sevis, piem., beisbolam līdzīgas spēles.* Grupas vai visas klases atlīdzības sistēmas (vai sekas) nav piemērotas bērnam ar AST. Tās var radīt neskaidrības, un viņiem bieži vien trūkst sociālās motivācijas, kas nepieciešama, lai šāda pieeja darbotos. *Izmantojiet individuālas pieejas, lai veicinātu un vadītu uzvedību.*

Testi un eksāmeni

Daudzu iemeslu dēļ testi var radīt lielu trauksmi bērnam ar AST. Daudz viegli lasāmās vai lielā tekstā drukātās testa dokumentu versijas var būt noderīgas bērniem ar AST. Tajos bieži ir lielāks teksts un labots saturs, kas var padarīt tos vieglāk pieejamus.

Kā neregulārs notikums, fakts, ka ir izmaiņas, var radīt problēmas pats par sevi. Bērnu var atbalstīt, izmantojot plānotājus, lai palīdzētu ar to tikt galā.

Daudzi bērni baidās no neveiksmes testos, jo viņiem nav skaidrības par to, kas no viņiem tiek gaidīts, vai arī slikta rezultāta ietekme. *Izskaidrojot testu mērķi un testu rezultātu ietekmi, bērns par tiem mazāk uztraucas.*

Daudzi bērni ar AST izjutīs nepieciešamību pabeigt aktivitāti, tādēļ laika trūkums testā var būt problēma. *Varētu palīdzēt atbalsts bērnam, lai jau iepriekš noteiktu, cik daudz laika tērēt katrai testa daļai.*

Ja tiek prasīts rakstīt no cita viedokļa, interpretēt to, kā varonis jūtas vai izpratnes aktivitātes būs sarežģīti. *Iepriekš gatavojoties līdzīgiem jautājumiem, bērns var attīstīt prasmes šādu darbību mēģinājumos. Tomēr ir svarīgi būt reālistiskiem - tā ir autiskā spektra galvenā iezīme, un diemžēl bērnus ar AST daudzos testos nostāda nelabvēlīgos apstākļos.*

Pāreja no mājām uz skolu

Daudzi bērni ar AST uzvedas citādi mājās un skolā. Dažiem skolas dienas struktūra palīdz tikt galā labāk nekā nestrukturētais laiks mājās. Citiem iespēja piekļūt īpašām interesēm un klusākām vietām vieglāk nozīmē, ka viņiem labāk ir mājās nekā skolā.

Bērniem ar AST bieži vien pāriet no skolas uz māju ir grūti. Tas bieži tiek stiprina atgriešanās no skolas brīvdienām vai pēc nedēļas nogalēm vai papildus dienām. *Laika plānotājs, ko izmanto mājās un skolā, var palīdzēt mazināt trauksmi.*

Mājasdarbi dažreiz var mulsināt bērnu, jo skola un mājas ir neskaidras. *Var palīdzēt, dodot laiku skolā pabeigt vai, ja tas rada lielas problēmas, neuzdod bērnam mājasdarbus. Esiet elastīgi un pieļaujiet bērna grūtības.*

Darbs ar vecākiem un aprūpētājiem

Sadarbība ar vecākiem un aprūpētājiem ir būtiska uz bērnu vērētās pieejas sastāvdaļa. Bērni ar AST labāk strādā ar konsekvenci, un vienādas pieejas izmantošana skolā un mājās ir ļoti labvēlīga.

Skolas problēmas var pāriet mājas dzīvē un otrādi, tādēļ ir svarīgi nodrošināt, ka starp abiem notiek atklāta saziņa. Mājas - skolas dienasgrāmata var tikt izmantota, lai katru dienu dalītos ar svarīgāko informāciju.

Bērnu ar AST vecāki un aprūpētāji saskaras ar lielu stresa līmeni. Rūpes par bērnu ar AST var ierobežot aktivitātes, ietekmēt miegu un mazināt vecāku pašvērtējumu. Daudzi vecāki un aprūpētāji netiek apmācīti par AST. Ceļvedis vecākiem un aprūpētājiem ir pieejams www.ASDInfoWales.co.uk/resource/Autism-English-download.pdf.

Daudziem vecākiem un aprūpētājiem ir grūti sadarboties ar skolu. Viņi dažreiz jūtas tā, it kā darbinieki viņus tiesātu, it īpaši, ja bērns, šķiet, labāk uzvedas skolā nekā mājās. Dažreiz vecāki un aprūpētāji uzskata, ka skolas nav godīgas, it īpaši, ja skolēnu ziņojumos, vecāku vakarā un skolas dienasgrāmatā viņiem tiek nodoti tikai pozitīvie bērna darba un uzvedības aspekti.

Pārredzamu attiecību izveide ar vecākiem un aprūpētājiem var būt noderīga, lai nopelnītu viņu uzticību un veidotu saikni. Precīzas atsauksmes ir tam labs sākumpunkts.

Pāreja uz vidusskolu

Pāreja no skolas uz skolu var būt gan aizraujoša, gan biedējoša jebkuram skolēnam. Vides izmaiņas, skolas ģeogrāfija un cilvēku daudzums rada katram savus izaicinājumus. Dažkārt tas var radīt satraucošu laiku, kamēr skolēns cenšas tikt galā, kas var ietekmēt apmeklējumu līmeni. Lai atbalstītu bērnus ar autiskā spektra traucējumiem, efektīva un agrīna pārejas plānošana ir būtiska, lai palīdzētu viņiem realizēt savu potenciālu un sasniegt individuālos mērķus.

Ja kāds skolēns dodas uz jaunu skolu, pāreja var būt biedējoša pieredze. Tas jo īpaši attiecas uz gadījumu, kad skolēns atrodas mazā, pamatskolas audzināšanas vidē, domājot par pāreju uz vidusskolu. Neapšaubāmi, neveiksmīgas pārejas sekas ietekmēs ne tikai skolēnu karjeru skolā, bet arī citu cilvēku uztveri par šo skolēnu. Patiešām, vēlākas uzvedības grūtības, ko izraisa slikta pāreja, var būt atdalīšanās no jaunās vides.

Ir daudz iemeslu, kāpēc šī pāreja var izrādīties izaicinājums skolēnam ar autiskā spektra traucējumiem. Šeit ir tikai daži:

- skolas ģeogrāfija - ceļa meklēšana, apkārtējās vides uztveršana, saskaršanās ar lieliem, skaļiem pūļiem

- anonimitāte - sākumskolas iestādēs lielākā daļa bērnu aug kopā un izprot un nosaka atlīdzību par noteiktu uzvedību, tā var nebūt vidusskolā
- braukšana uz skolu ar autobusu – jāierēķina laiks nokļūt līdz autobusam, kur gaidīt, autobusa laiki, kas notiek, ja autobuss kavējas
- sekošana grafikam - šī ir viena no sarežģītākajām skolas dzīves daļām, kurai jāpieder. Pamatskolā bērnu māca viens skolotājs tajā pašā klasē. Viņi var būt atkarīgi no 1: 1 atbalsta, kas palīdzētu viņiem strādāt klasē
- lielāka atbildība - organizēt savu aprīkojumu, grāmatas, rakstīt mājasdarbus, laicīgi atrast ceļu uz nodarbībām
- norise starpbrīžos un pusdienu laikā un kā tikt galā - kur spēlēt, ko spēlēt, kur satikties ar draugiem, kā tikt uz nākamo stundu
- sociālās problēmas - daudz lielāks skolēnu skaits, jaunajā skolā jaunākais, iespējas attīstīt sociālo mijiedarbību

Ņemot vērā šīs lietas, pāreja jāuzskata par PROCESU, nevis par NOTIKUMU, kas noteikti jāsap, kad skolēns ir 5. klasē, ja ne agrāk. Ja sākat runāt par skolēna pāreju no pamatskolas uz ģimnāziju ap 6. klases beigām, tad jau ir par vēlu. Efektīva pāreja ir strādāt uz personu vērstā veidā un partnerībā ar skolēnu, ģimeni, galvenajiem profesionāļiem un abām iesaistītajām skolām.

Izprast uzvedības grūtību cēloņus

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

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

Trauksme ir bieži sastopams uzvedības grūtību cēlonis bērniem ar AST.

Augsts trauksmes līmenis ir izplatīts bērniem ar AST.

Bērni ar AST parasti nespēj paziņot savas trauksmes sajūtas, un tas var izpausties uzvedībā, kas parasti nav saistīta ar raizēm vai satraukumu.

Tas var būt:

- Histērijas lēkmes un agresīva uzvedība
- Norobežošanās un izvairīšanās no jebkādas mijiedarbības ar citiem
- Sūdzības par sāpēm vai slimību
- Atkārtotoša uzvedība
- Paškaitējums

Grūtības saprast valodu, prognozēt citus, sensorie traucējumi kopā ar citām problēmām var izraisīt trausmi, un tāpēc trauksme ir bieži sastopama bērniem ar AST.

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

Bieži situācijas, kas izraisa trausmi, ir šādas:

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

Dažreiz bērni ar AST var vienlaikus satraukties par vairāk nekā vienu lietu.

Pirms mēģināt risināt izaicinošo uzvedību, ir svarīgi identificēt cēloņus un/vai pastiprinošos faktoros. Bez tā jūsu iejaukšanās var izraisīt pastiprinātu stresu un iespējamo uzvedības pasliktināšanos.

Pēc tam jums, vajadzētu apsvērt, vai uzvedībai bieži vien ir arī funkcija vai nolūks, un viss, kas to var pastiprināt.

1. solis – Sekojiet un analizējiet uzvedību 1 – 2 nedēļu laikā

Lai to izdarītu, Jums būs jāreģistrē izaicinošās uzvedības ABC, izmantojot diagrammu kā tālāk aprakstīts.

Priekšvēstneši (kas notika pirms tam) - tas bieži vien izraisa uzvedību. Dažreiz tas var būt skaidrs, piemēram, kāds pasaka "nē" lūgumam, bet personai ar AST to var būt grūtāk identificēt, jo iemesls var būt saistīts ar sensorām īpatnībām, piemēram, skaļiem trokšņiem vai īpašām skaņām, vai saistīts ar vajadzību pēc paredzamas kārtības. Tādēļ ir svarīgi reģistrēt visu būisko informāciju, tostarp laiku, vidi, kas tika pateikts utt.

Uzvedība - šajā sadaļā Jums būs jāreģistrē informācija par uzvedību, bez sprieduma vai pieņēmumiem. Aprakstiet uzvedību, nevis izdriest secinājumus, jo daudziem indivīdiem ar AST ir grūtības piemērotā veidā izteikt savas jūtas. Piemēram, trauksme var būt kā satraukums, bet tā var būt arī atkārtotoša uzvedība vai agresija.

Sekas (kas notiek pēc tam) - bieži vien uzvedības sekas vai iznākums var liecināt par to, ko bērns jūt, parādot, ko bērns cenšas panākt. Sekas dažreiz var pastiprināt uzvedību. Pat ja sekas ir negatīva uzmanība, joprojām uzmanība ...

Datums un laiks	Priekšvēstneši	Uzvedība	Sekas

2. solis – Analizējot priekšvēstnešus, kas varēja izraisīt uzvedību?

Ir lietderīgi izmantot CRISIS akronīmu, lai apsvērtu galvenās problēmas, kas var izraisīt izaicinošu uzvedību bērnam ar AST.

Komunikācija - vai bērns saprata? Vai bērns saprata nepareizi?

Rutīna - vai ir bijušas izmaiņas ierastajā rutīnā? Vai bērnam bija atbilstošs atbalsts, lai zinātu rutīnu?

Mijiedarbība - vai ir noticis sociāls pārpratum? Vai bērns saprot, ko no viņa sagaida?

Sensoras problēmas - vai ir bijis pieaugums / izmaiņas sensoros stimulus?

Iztēle - vai no bērna sagaida, ka viņš izmantos savu iztēli vai būs kreatīvs?

Subjektivitāte - vai Jūs pieņemat, ka bērns apzināti uzvedas izaicinoši un reaģējat atbilstoši?

Piemērs:

Konkrēta uzvedība:

Kliegšana stāstu laikā.

Iespējamie iemesli / pamatā esošās grūtības:

Komunikācija

Es nevaru saprast stāstu, vai skolotājs runā ar mani? Es jūtos trauksmains, bet es nesaprotu šīs sajūtas un nevaru pateikt nevienam par to.

Rutīna

Šajā dienas laikā mums parasti nav stāstu laika, mums parasti ir matemātika - man nepatīk lietas, kas mainās.

Mijiedarbība

Es nesaprotu, ko gaidāt no manis - kāpēc mums jāsež uz paklāja?

Kāpēc visi ir klusi, vai viņi ignorē mani?

Sensorās problēmas

Kad es sežu uz paklāja, citi bērni man pieskaras, un man tas nepatīk.

Ir daudz sejas izteiksmju un nervozu kustību, es nevaru tikt galā ar to visu.

Iztēle

Es nesaprotu stāstu. Man tie ir tikai vārdi, es nevaru iedomāties, kā varoņi jūtas vai kāpēc viņi dara to, ko viņi dara - man tas neko neizsaka, tāpēc man ir garlaicīgi.

Kāpēc mēs gaidām? Es domāju, ka tas bija gandrīz laiks iet mājās, es gribu iet tagad mājās - pārtrauciet stāstu, lai es varētu iet mājās.

Subjektīvs spriedums par uzvedības cēloni

Skolotāja domā, ka es esmu nepaklausīgs un soda, nevis palīdz man

Tādā veidā ierakstot uzvedības ABC, jūs varēsiet identificēt modeļus, kas palīdzēs jums izpētīt aktivizētājus un pastiprinātājus.

Šajā piemērā ir skaidri redzami uzvedības trigeri, kas saistīti ar bērna izpratnes trūkumu.

Ja bērna uzvedība ir atbilstoša, pat ja tā ir nevēlama (piemēram, uztraukums pie izmaiņām rutīnā), Jums nevajadzētu mēģināt mainīt uzvedību, bet gan mainīt vidi. Ja nevēlamas uzvedības cēlonis ir sensorāš īpašības, arī palīdzēs vides maiņa. Ja ir skaidri palaidējmehānismi, kas saistīti ar bērna AST, Jums vienmēr vajadzētu nodrošināt papildu atbalstu un mainīt vidi, lai novērstu uzvedības atkārtosanos.

3. solis – Strādāšana pie uzvedības tieši

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

leviešot biheiviorālo pieeju, atcerieties šo principu

- ja jūs atalgosiet uzvedību, jūs to redzēsiet vairāk

Tas darbojas gan ar pozitīvu, gan negatīvu uzvedību, piemēram, ja atalgosiet pozitīvu uzvedību ar cienastu, bērnam būs lielākas izredzes atkārtot uzvedību. Tomēr, ja Jums ir bērns, kuram nepatīk skola, un tad jūs atlīdzināt agresiju, aizsūtot bērnu mājās no skolas, bērnam būs lielākas izredzes atkārtot uzvedību, lai iegūtu "atlīdzību".

Dažreiz "atlīdzība" par uzvedību ir Jūsu pievērsta uzmanība. Tas ietver negatīvu uzmanību, piemēram, kliegšanu, vilšanās izteikšanu vai ilgstoši mēģinājumi risināt problēmu.

Personai ar AST šī aina var būt vēl mulsinošāka, piemēram, ja persona izvēlas pavadīt laiku vienatnē, "pauzes" kā soda izmantošana varētu būt atalgojoša. Tādēļ ir svarīgi, lai jūs ņemtu vērā personu, lemjot par to, kā dot vai atņemt atlīdzību par uzvedību. Pārvaldot bērnu ar AST uzvedību, ir svarīgi, lai Jūs pielāgotu savu saziņu, kā minēts iepriekš.

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

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

Izmantojiet savu ABC shēmu, lai palīdzētu identificēt nevēlamo uzvedību, un pārliecinieties, vai Jums viss ir skaidrs pirms sākšanas. Daudzi uzvedības veidi ir sagrupēti kopā, un jums ir jāpārliecinās, ka jūs vienlaikus vēršaties pie viena no tiem. Piemēram, ja bērns bieži kļūst agresīvs, lai pamestu klasi, vai jūs vēlaties strādāt pie agresijas? Vai arī klases pamešana ir galvenā problēma?

Noteikti atpazīstiet savas domas un jūtas par šo problēmu un pārliecinieties, ka tās neietekmē Jūsu uzvedības vadību.

Lai palīdzētu apgūt jaunus uzvedības modeļus, ir svarīgi, lai Jūsu atbilde būtu skaidra un pastāvīga, Jums katru reizi jāatbild tādā pašā veidā un jānodrošina, ka arī citi seko tādām pašām plānam.

Ja bērniem ir sarežģītas uzvedības problēmas, var būt grūti plānot tikai savu pieeju. Var būt vērts lūgt atbalstu no vietējās konsultatīvās grupas vai citiem iesaistītajiem profesionāļiem.

Atlīdzības programmu lietošana

Atlīdzības programmas var būt ļoti efektīvas pozitīvas uzvedības pastiprināšanā. Ieviestas kā "zvaigznītes", "punktu sistēmas" vai pat vienkārši nauda burkā, atlīdzības programmas seko vienotiem principiem. Izmantojot nepareizi, atlīdzības programmām būs maza ietekme, un tās var pat veicināt pašvērtējuma samazināšanos un uzvedības pasliktināšanos.

Šeit ir daži pamatnoteikumi, kas jāievieš, izmantojot atlīdzības programmu.

- Lai nodrošinātu motivāciju, mērķiem jābūt skaidriem un sasniedzamiem.

- Atlīdzībai jābūt interesantai bērnam, un tā nedrīkst būt viņam pieejama regulāri. Piemēram, maz ticams, ka bērns smagi strādās, lai nopelnītu ceļojumu uz ātrās ēdināšanas restorānu, ja ģimene ikdienā tur regulāri ēd.
- Sāciet ar mazumiņu, bērnam ir nepieciešams iegūt atlīdzību, pirms uzdevums tiek padarīts grūtāks.
- Nestrādājiet ar vairāk nekā 2 uzvedībām vienlaicīgi.
- Bērniem ar AST "sociālā uzvedības pastiprināšana" (lepnuma izteikumi, apsveikumi) var nebūt noderīgi. Tā vietā izmantojiet strukturētu atalgojumu, piemēram, papildu rotaļu laiku, izbraucienus vai piekļūvi iecienītākajām aktivitātēm.
- Bērniem ar AST "grupas" atalgojuma sistēmas (visa klase vai visi brāļi un māsas) nav noderīgas un var radīt trauksmi. Izmantojiet atsevišķas programmas.
- Izmantojiet vizuālu norādi, kas palīdz izprast, palielināt pašcieņu un saglabāt precīzu uzskaiti. Tas var būt zvaigžņu kalendāra veidā, punktu sistēmā, kas reģistrēta žurnālā, vai pat puzzles gabaliņu izveidošana no attēla un viena no tiem izdošana katru reizi, kad tiek sasniegts mērķis.
- Ja Jūs zaudējat entuziasmu, tāpat būs arī bērnam - nodrošiniet, ka regulāri pārskatāt atlīdzības programmu.
- Plānojiet uz priekšu. Atalgojums jāpiešķir tuvu tam brīdim, kad tas ir nopelnīts.
- Atlīdzības programmas darbojas tikai ar uzvedību, kuru vēlaties redzēt "vēl", paredzamajai uzvedībai vienmēr jābūt formulētai pozitīvi (piemēram, "izmanto mierīgu balsi", nevis "nekliedz").
- Atalgojamai rīcībai jābūt specifiskai un nepieciešamības gadījumā ierobežotai laikā (piemēram, nopelnīsi zvaigznīti par zobu tīrīšanu 2 minūtes vai par mierīgu uzvedību 1 stundu, nevis nopelnīsi zvaigznīti, ja šodien labi uzvedīsies).
- Ja bērns ir pabeidzis mērķa uzvedību, jāizsniedz atlīdzība – neatkarīgi no visa cita, kas notiek. (t.i., ja Jūs norādījāt, ka bērns nopelnīs zvaigzni par zobu tīrīšanu, un viņš iztīra zobus un pēc tam Jums iesper, viņam tāpat jāsaņem zvaigzne).
- Nekad nedrīkst atņemt nopelnītās atlīdzības. Bērnam ir ļoti maza jēga strādāt, lai nopelnītu atlīdzību, ja tos pēc iegribas var atņemt, un tādējādi Jūs faktiski pastiprināsiet negatīvo uzvedību.

Atlīdzības programmas var būt ļoti efektīvas, ja tās izmanto pareizi. Panākumu atslēga ir nodrošināt, ka Jūs ņemat vērā bērna stiprās un vājās puses.

Lai atkārtotu, ir svarīgi, lai Jūs pārliecinātos, ka uzvedība nav piemērota atbilde šim bērnam pirms iejaukšanās uzvedībā. Lielākā daļa bērnu ar AST labāk reaģēs uz profilaktiskām iejaukšanās darbībām.