

# Kas jāņem vērā speciālistam, ja ierodas cilvēks ar autiska spektra traucējumiem

## Pirms tikšanās:

- ✚ Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem bieži satraucas, ja jāiet uz jaunu vietu un jārunā ar nepazīstamiem cilvēkiem.
- ✚ Jo vairāk skaidras informācijas Jūs varat sniegt pirms tikšanās, jo lielāks atvieglojums tas būs Jūsu klientam ar autiska spektra traucējumiem. Ir labi, ja Jūsu organizācijas mājaslapā ir karte, kā atrast organizāciju.
- ✚ Gan bērni, gan pieaugušie būs pateicīgi, ja pirms tam varēs aplūkot Jūsu fotogrāfiju. Sevišķi tad, ja Jūs strādājat ar bērniem, noderīga ir Jūsu kabineta fotogrāfija uz durvīm, jo tad bērns, gaidot tikšanos, var jau iepriekš uzzināt, kā iekšā izskatīsies.
- ✚ Ja tuvinieki ir brīdinājuši, ka šim cilvēkam ir īpašas bailes iet iekšā nepazīstamās telpās, var būt noderīgi aizsūtīt pa e-pastu pirms tikšanās sava kabineta fotogrāfiju.
- ✚ Pieauguši cilvēki un pusaudži ar autiska spektra traucējumiem būs pateicīgi, ja Jūs, jau norunājot vizīti, īsi izstāstīsiet, cik ilgi tā noritēs, un kāds būs Jūsu tikšanās saturs.







## Konsultāciju laiks

- ✚ Ja konsultācija ir plānota, tad nebūtu vēlams mainīt tās laiku, jo cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem patīk rutīna, grafiki un apkārtne, kurā nenotiek pārmaiņas.
- ✚ Ja ir zināms, ka ierastajā rutīnā kaut kas mainīsies, tad ir ieteicams klientu ar autiska spektra traucējumiem jau laikus brīdināt, lai izvairītos no nepatīkamām sekām.






## Telpas sagatavošana konsultācijai

- ✚ Jāņem vērā, ka cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem var būt saasināta sensorā uztvere - tāpat „jūtīgāka” redze, dzirde, tauste, oža. Ir jācenšas, lai telpa, kurā jūs tiksieties, neradītu papildus kairinājumus.



## Redze

-  Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem bieži izjūt diskomfortu, ja ir pārāk spilgts apgaismojums. Samaziniet apgaismojumu līdz tādām līmenim, lai tas nebūtu pārāk uzmācīgs.
-  Ja iespējams, vēlams dabiskais apgaismojums. Izvairieties no lampām ar „raustīgu”, mirgojošu gaismu.
-  Jāpiedomā arī par apģērbu, ko Jūs velkat uz konsultāciju - būtu vēlams, lai tas nebūtu spilgtās krāsās, bet gan piezemētos toņos.
-  Ir cilvēki, kuri nespēj skatīties uz melnbalti svītrainu apģērbu, jo tas rada optisku ilūziju - ņirboņu acu priekšā un var izraisīt pat reiboni.
-  Arī aksesuāru lietošana, piemēram, spīdīgas, krāsainas rotas, var pārāk novērst cilvēka ar autiska spektra traucējumiem uzmanību no konsultācijas mērķa.
-  Sekojiet līdzī, lai Jūsu darba telpā būtu kārtība – izmētātas vai salauztas lietas var radīt spēcīgu diskomfortu jebkuram Jūsu klientam.

## Dzirde

-  Cilvēkiem, kuriem ir autiska spektra traucējumi, bieži mēdz būt saasināta skaņu uztvere.
-  Ir maksimāli jānovērš visi fona trokšņi, kas ir apkārtējā vidē.
-  Aizveriet logu, ja ir dzirdamas ārā braucošo auto skaņas vai putnu čivināšana. Izslēdziet tehniku – datoru, ventilatoru, atslēdziet telefonam skaņu.
-  Neradiet liekas skaņas pats: nešķirstiet papīrus bez vajadzības, neklikšķiniet pildspalvu, nestumdiet krēslu.
-  Visas šīs skaņas, kuras šķiet ikdienai tik pierastas un nemanāmas, var traucēt cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem.

## Oža

-  Nelietojiet pārāk spēcīgas smaržas un dezodorantus.
-  Labāk, lai pieņemšanas telpā nestāv uz palodzes hiacintes vai citi spēcīgi smaržojoši augi.

## Pieskārieni

✚ Cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem nepatīk, ja viņiem pieskaras negaidīti, tādēļ, ja ir plāns viņus, piemēram, apķert, tad pirms apķeršanas šis cilvēks ir jābrīdina.

## Vēlme pēc nemainīgas kārtības

✚ Ja Jūs strādājat ar cilvēkiem ar autiskā spektra traucējumiem ikdienā, esiet piesardzīgi ar izmaiņām telpā.

✚ Nepārbīdīdiet mēbeles bez vajadzības.

✚ Ja strādājat ar bērniem – aizvietojiet salauztās rotaļlietas ar līdzīgām vai tādām pašām.

✚ Ja telpa kādu iemeslu dēļ jāmaina – brīdiniet par to savu klientu iepriekš.

## Īpašās intereses / īpašās bailes

✚ Bērniem vai cilvēkiem, kam ir smagāki autiska spektra traucējumi, var rasties pastiprināta interese par kādu priekšmetu telpā (piemēram, ventilatoru vai kādu noteiktu rotaļlietu), no kura viņu uzmanību ir ļoti grūti novērst.

✚ Ir cilvēki, kuri kļūst burtiski pārņemti ar kādu lietu (sevišķi, ja viņi ir uztraukušies un tādējādi meklē sev mierinājumu).

✚ Pirmajā tikšanās reizē atzīmējiet priekš sevis, kas tā ir par lietu. Pirms nākošās tikšanās labāk ir šo lietu nolikt nost (varbūt Jūs to vēlāk varēsiet izmantot kā motivējošu faktoru vai balvu).

✚ Visbiežāk bērni ar autiska spektra traucējumiem var kļūt „pārņemti” ar tehniskām lietām – datoru, telefonu, televizoru, atskaņotāju u.tml.









Šis ir vēl viens iemesls, lai datoru pirms tam izslēgtu.

✚ Varat izmantot piktogrammas „STOP”, lai norādītu, kuras lietas nevajag aiztikt.






✚ Esiet gatavi, ka cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem var būt arī kādas specifiskas bailes (piemēram, no lietām, kas var radīt skaļu troksni, vai no lietām, kas saistās ar piedzīvotu izbīli. Piemēram, kāds bērns var atteikties iet iekšā telpā, kurā atrodas rotaļu suns).

✚ Līdz pirmajai tikšanās reizei Jūs to nezināsiet. Atzīmējiet to savos pierakstos un turpmāk, sagaidot šo klientu, biedējošās lietas novāciet.

## Sagaidīšana

-  Kad pie Jums ierodas cilvēks ar autiska spektra traucējumiem - sasveicinieties ar viņu.
-  Ir liela varbūtība, ka cilvēks vairīsies veidot acu kontaktu.
-  Ja klients Jums neatbild, tad nav vajadzības paaugstināt balsi, jo saasinātās sensorās uztveres dēļ cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var sabīties. Ja viņam nav dzirdes traucējumi, viņš Jūs ir sadzirdējis.
-  Arī pieskārieni, piemēram, rokas paspiešana, nav nepieciešami, jo cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem pieskārieni var izraisīt nepatiku.
-  To varēsiet ieviest ar laiku, kad klients būs pie Jums pieradis un Jums būs radies kontakts.
-  Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem parasti dzīvē ir bijuši tie, kas ir noraidīti, izsmieti un iebiedēti, tādēļ viņiem ir nepieciešams ilgāks laiks, lai atvērtos citiem.
-  Nav ieteicams jebkāda veida attiecības mēģināt attīstīt pārāk ātri – ir jāļauj cilvēkam pierast pie otra - ir jābūt pacietīgam.
-  Parādiet viņam darba vietu. Pastāstiet, ko jūs šodien darīsiet un pieturieties pie šī plāna. Būtu labi, ja Jūs arī pateiktu, cikos nodarbība beigsies.

## Sarunas uzsākšana

-  Daudziem cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem mēdz būt īpašas
-  aizraušanās. Ir ieteicams sākt ar viņa interešu izzināšanu, jo, kad tiek runāts par tematu, kas klientu neinteresē, nekāda komunikācija neiznāk.
-  To, ka sarunas temats šo cilvēku neinteresē, būs ļoti vienkārši pamanīt – viņš iesaistīsies sarunā ļoti minimāli vai neiesaistīsies vispār.
-  Tādēļ iesākumā pēc iespējas vairāk jāuzzina par cilvēka ar autiska spektra traucējumiem spējām un interesēm, lai ar to palīdzību varētu veidot pirmo kontaktu.
-  Specifiskās intereses vēlāk var būt izmantojamas kā darba instruments.

## Sarunas veidošana

- ✚ Sarunājoties ar cilvēku ar autiska spektra traucējumiem, jāņem vērā, ka ir jāizmanto tieša valoda bez pārnestām nozīmēm.
- ✚ Ir jārunā konkrēti un literāri pareizos terminos, jāizvairās no žargona, sarkasma un mājienu izmantošanas. Šāda saziņa klientam var būt nesaprotama.
- ✚ Viņa valodas sapratne, iespējams, ir burtiska.
- ✚ Piemēram, ja Jūs sakāt „līst kā ar spaiņiem”, cilvēks var meklēt spaiņus, kas krīt no debesīm, un par to var būt satraucies.
- ✚ Arī teicienu „izraudāt acis” var uztvert kā sejas īpatnību, un tas var radīt milzīgu stresu.
- ✚ Izvairieties dot norādījumus „caur puķēm” (piemēram, nav vērts bērnam ar autiska spektra traucējumiem teikt: „Tev jau kartupeļus var ausīs stādīt” – bērns mājienu nesapratīs, taču var ļoti uztraukties par Jūsu ļaunprātīgo nolūku un turpmāk nelaist Jūs sev tuvumā).
- ✚ Runājiet lēnām un skaidri.
- ✚ Runājiet izteismīgās intonācijās.
- ✚ Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var uzdot daudz jautājumu, lai labāk saprastu sniegto informāciju.
- ✚ Ir iespēja, ka cilvēki lietas pārprot. Šādos gadījumos ir jābūt pacietīgiem un jāpaskaidro viss vēlreiz.
- ✚ Bērnam ar autiska spektra traucējumiem vajadzētu adresēt informāciju, vispirms nosaucot viņa vārdu.
- ✚ Norādēm, ko sakām bērniem, vienmēr jābūt tiešām, skaidrām un konkrētām. Pretējā gadījumā viņi tās nesapratīs. Piemēram, norādi: “Uzvedies klasē labi,” bērns ar autiskā spektra traucējumiem nesapratīs. Taču norāde: “Kamēr esmu ārpus klases, paliec savā vietā,” uzreiz būs skaidra.
- ✚ Ir nepieciešams laiks, lai cilvēks ar autiska spektra traucējumiem atbildētu - klusuma brīdī, kas tajā laikā izveidojas, cilvēks apstrādā uzņemto informāciju.
- ✚ Svarīgi ir atcerēties, ka šis klusuma brīdis nenozīmē, ka cilvēks Jūs nedzirdēja vai ignorē jūs.

- ✖ Ir svarīgi nesniegt jaunu informāciju brīdī, kad cilvēks ar autiska spektra traucējumiem apstrādā iepriekš iegūto informāciju.
- ✚ Dažiem cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem veidojas eholālija – it kā „atbalss runa”. Piemēram, ja tiek jautāts, vai viņš vēlas dzert, cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var atkārtot – „vai tu vēlies dzert?”
- ✚ Cilvēks var arī izmantot šo frāzi „vai tu gribi dzert?”, lai paprasītu padzerties.
- ✚ Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem informāciju labāk uztver vizuālā nekā verbālā veidā.
- ✖ Turiet pa rokai bloknodu un pildspalvu.
- ✚ Zīmējiet, veidojiet shēmas, atzīmējiet svarīgākos sarunas punktus, veidojiet sarakstus ar lietām, kas jāatceras.
- ✖ Veidojiet sev „vizuālās saziņas” līdzekļus – tās var būt fotogrāfijas, zīmēti attēli, piktogrammas, dažādas datortehnoloģijas.
- ✚ Īpaši darbā ar bērniem ar autiska spektra traucējumiem, ieteicams izmantot vizuālus palīg līdzekļus, piemēram, “komunikāciju tāfeli” vai “komunikāciju grāmatu”. Šajā tāfelē ir attēli, kuros lietas, cilvēki un darbības attēlotas simbolu, fotogrāfiju, zīmējumu un rakstisku vārdu veidā. Bērns var norādīt uz to attēlu, kurā ir attēlots tas, ko viņš grib darīt. Protams, tāfele tiek novietota bērna augumā, lai viņš visu tajā var aizsniegt un parādīt.
- ✚ Ja Jūs plānojat strādāt ar cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem regulāri, noteikti iepazīstieties ar vizuālās komunikācijas pamatprincipiem (Picture Exchange Communication System).
- ✚ Ja izmantojat planšetdatoru, tad varat lejupielādēt dažādas aplikācijas (aplikāciju saraksts pieejams tiešsaistē: <http://www.autismspeaks.org/autism-apps>).

## Izmantotā valoda runājot ar cilvēku, kuram ir autiska spektra traucējumi

- ✖ Ir jābūt iekļūstīgam, aprakstot cilvēku, kuram ir autiska spektra traucējumi. Ir jāizvairās teikt „autisks cilvēks”, jo daudz maigāk un pareizāk ir „cilvēks, kuram ir autiska spektra traucējumi”.
- ✚ Ir jāizvairās no psiholoģiskiem terminiem, jo šos terminus cilvēks var nesaprast vai pārprast. Jāizvairās no pārspīlējumiem.



✚ Informāciju citiem par cilvēku ar autiska spektra traucējumiem pasniegt tikai tad, ja cilvēks ar autiska spektra traucējumiem nav klāt. Ja šis cilvēks ir klāt, viņš ir jāiekļauj sarunā - runāt viņa klātbūtnē par viņu, izliekoties, ka viņa tur nav, nekādā gadījumā nedrīkst - šie cilvēki visu saprot.

✚ Runājot ar cilvēku, svarīgi, lai jautājums un apgalvojums skanētu atšķirīgās balsis intonācijās. Runājiet nesteidzīgi. Ja vēlaties pasniegt informāciju, jāatceras, ka stāstot, kas jādara, tiks iedots vairāk informācijas, nekā jautājot.

## Lietas, kas var Jūs pārsteigt

### Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem Jums šķiet rupjš

✚ Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem mēdz teikt visu tieši tā kā ir. Tieši šī atklātuma un godīguma dēļ šos cilvēkus mēdz pārprast kā rupjus un nepieklājīgus.

✚ Svarīgi atcerēties, ka šis tiešums nav domāts, lai kādu aizskartu. Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem pat var nesaprast, ka sava tiešuma dēļ ir kādu aizskāruši.

### Pastiprināta sensorā interese

✚ Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var izturēties neparasti, ja viņš pievērš uzmanību neparastām sajūtām – aptausta dažādas virsmas, lai izjustu to faktūru (piemēram, mēbeles, tapetes, Jūsu džemperu), piešķiebj vai kustina galvu, lai izpētītu redzes izjūtas (piemēram, skatoties uz žālūzijām, ventilatoru, rotaslietām), rada skaņas un tajās ieklausās (piemēram, sit plaukstu, dauza kādu priekšmetu pret galdu), ota kādas lietas (priekšmetus vai Jūs).











✚ Tas liecina par pastiprinātu sensoro jūtīgumu un interesi. Ja cilvēks dara kaut ko tādu, kas Jums nav pieņemams (piemēram, aptausta vai apsta Jūs), mierīgi un skaidri informējiet viņu, ka Jums tas ir nepatīkami un palūdziet, lai viņš tā nedara.

### Pašstimulējošas darbības



✚ Roku vicināšana, plaušķināšana, pirkstu ņirbināšana vai lēkāšana var sevišķi stipri izpausties tieši pirmajā tikšanās reizē, jo šādas pašstimulējošas darbības var būt reakcija uz stresu vai neziņu.

✚ Reaģējiet uz cēloni, nevis uz pašu darbību – maziniet stresu un neziņu. Mierīgi un laipni paskaidrojot, kas tālāk notiks, ko Jūs darīsiet, un kas būs jādara Jūsu klientam.

## Neatbilstoša neverbālā izturēšanās

-  Cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem var būt grūti izvēlēties piemērotu distanci, pozu, žestus vai mīmiku.
-  Cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem var būt grūtības saprast ķermeņa valodu, sociālos signālus un mājienu. Sociālos signālus cilvēki var neievērot 3 iemeslu dēļ - viņi tos nezina, nespēj izpildīt, vai arī viņiem tie nešķiet lietderīgi. Piemēram, acu kontakts var likt justies neērti, tādēļ to nevajadzētu uzspiest. Svarīgi ir atcerēties: ja cilvēks ar autiska spektra traucējumiem neskatās otram acīs, tas nenozīmē, ka viņš otru nedzird. Iespējams, viņš vairāk skatās uz otra lūpām, lai labāk izprastu teikto.
-  Cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var apsēsties vai nostāties neatbilstoši tuvu vai tālu no Jums.
-  Var gadīties, ka viņš apsēžas pat ar muguru pret
-  Jums. Neuztveriet to kā agresiju, uzbāzību vai
-  noraidījumu. Uztveriet to kā informācijas trūkumu.
-  Mierīgi un skaidri sniedziet vajadzīgo informāciju: parādiet, kur Jūs gribat, lai cilvēks apsēžas.
-  Var gadīties cilvēki, kuri jau pirmajā tikšanās reizē grib Jūs apskaut un nobučot. Ir bērni, kas ir gatavi svešam cilvēkam uzreiz kāpt klēpī.
-  Mierīgi un laipni paskaidrojiet, ka Jūs par viņa klātbūtni arī priecājaties, taču Jūs esat viņam svešs un svešus cilvēkus nevajag apskaut.
-  Var gadīties, ka cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem ir neizteiksmīga vai nepiemērota mīmika (piemēram, smaida grimase). Atcerieties, ka sejas izteiksme var neatainot viņa patiesās izjūtas.

### Dusmu vai baiļu lēkme

-  Cilvēkus ar autiska spektra traucējumiem kopumā noteikti nevar raksturot kā agresīvus, taču mazi bērni vai cilvēki, kuriem papildus autiska spektra traucējumiem ir arī garīgās attīstības traucējumi, var būt vieglāk satraucami un nobiedējami.
-  Risks rasties dusmu vai baiļu lēkmei ir sevišķi liels tieši pirmajā tikšanās reizē, jo to visbiežāk provocē stress, kad situācija ir neparedzama, negaidīta vai strauji mainās.



- ✚ Biežākās dusmu lēkmes var būt brīdī, kad cilvēkam jānāk iekšā svešā telpā, kad jāiet prom no šīs telpas (kas nu jau ir iepazīta), vai, kad apkārtnē kaut kas notiek pārāk strauji.
- ✚ Tāpat dusmu / baiļu lēkmi var provocēt negaidītas un nepatīkamas sensorās sajūtas (troksnis, pieskāriens), arī neizpildāmas vai nesaprotamas prasības (piemēram, Jūs bērnam liekat zīmēt, taču viņš nesaprot, ko Jūs no viņa gribat).
- ✚ Labākais līdzeklis pret dusmu/baiļu lēkmēm ir profilakse: būt nesteidzīgam un paredzamam.

### Ja dusmu lēkme jau sākusies:

- ✚ Novērsiet iespējamo kairinātāju (piemēram, troksni). Varat paskaidrot cilvēkam, kas bija šī trokšņa vai citu nepatīkamu sajūtu cēlonis. Varat nomierināt, pastāstot, ka viss ir kārtībā;
- ✚ Ja satraukumu izraisījusi neziņa vai neizpratne – vēlreiz mierīgi pastāstiet / uzzīmējiet, kas tālāk notiks;
- ✚ Saglabājiet mieru pats. Runājiet lēni, mierīgi. Nepaceliet balsi;
- ✚ Nepieskarieties cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem, ja pēc tā nav ārkārtējas nepieciešamības. Pieskāriens var viņu vēl vairāk nobiedēt.
- ✚ Ja tiekaties pirmoreiz, vislabāk ir ļaut, lai Jums pagaidām svešo cilvēku nomierina tuvinieki.

## Grupās darbs

- ✚ Ja vēlamies cilvēku ar autiska spektra traucējumiem iesaistīt grupā, vispirms nepieciešams viņu labi iepazīt. Ja grupa vai aktivitāte grupā viņu neinteresē, vai arī viņam vienkārši nepatīk pūlis, viņš nevēlēsies iesaistīties.
- ✚ Daudzi cilvēki ar autiska spektra traucējumiem dod priekšroku aktivitātēm, kurās piedalās divi vai trīs cilvēki, kurus viņi labi pazīst. Piemēram, ja kāds draugs uzaicinās cilvēku ar autiska spektra traucējumiem uz vakariņām, viņš vēlēsies uzzināt, vai kāds vēl būs, lai sagatavotos iespējamajām sociālajām situācijām, kā arī viņš var arī neaiziet, ja jutīs, ka nespēs izturēt šādu situāciju.
- ✚ Jāatceras, ka tas nenozīmē, ka cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem šie pārējie cilvēki nepatīk. Viņam vienkārši nepietiek spēka, lai komunicētu ar vairāk par diviem vai trīs cilvēkiem.

## Atvadīšanās

- ✘ Jau iepriekš brīdiniet, kad tikšanās laiks tuvojas beigām.
- 🧩 Bērniem ar autiska spektra traucējumiem var būt grūti „pārslēgties” uz nākošo darbību, tādēļ var būt nevēlēšanās iet prom no Jūsu kabineta.
- 🧩 Palīdzēs skaidra informācija par nākošo viņu dienas kārtības punktu (pajautājiet vecākiem, kas viņiem ieplānots un izstāstiet / uzzīmējiet to bērnam).
- ✘ Atvadoties norunājiet laiku un vietu, kad tiksieties nākamreiz.
- 🧩 Vislabāk šo informāciju (kā arī citu svarīgāko informāciju no Jūsu tikšanās, piemēram, kas Jūsu klientam jāizdara, vai kur viņam jāgriežas, lai risinātu kādu jautājumu) iedot cilvēkam līdzī rakstiski.
- ✘ Ja Jūsu klients ir bērns ar autiska spektra traucējumiem, varat apbalvot viņu par labi paveiktu darbu, piemēram, ar uzlīmi vai iespēju tikšanās beigās parotaļāties ar kādu īpašu rotaļlietu - bet arī nākamreiz būs jāizmanto šīs apbalvošanas veids.



Vizuāla informācija palīdz cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem saprast, kam katra telpa domāta un kā tajā jārikojas.

