



**PATARIMAI TĖVAMS:
kaip ugdyti vaikų,
turinčių autizmo spektro sutrikimų,
savarankiškumą namuose**



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



**NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA**

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

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

Leidinių parengė Milda Kryžanauskienė

Leidybos įmonė „Kriventa“

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

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

El. paštas kriventa@kriventa.lt

www.kriventa.lt

Kalbos redaktorė Angelė Pletkuvienė

Dizainerė Ilona Chmieliauskaitė

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

ISBN 978-609-462-196-3

© Nacionalinė švietimo agentūra, 2022

TURINYS

5 Savarankiškumo įgūdžių ugdymo tikslai

10 Savarankiškumo įgūdžiai ir jų mokymas

13 Literatūra



Kalbant apie vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų, savarankiškumo įgūdžių ugdymą, svarbu suprasti, jog vaikas tampa savarankiškas augdamas, stebėdamas ir tyrinėdamas aplinką, tėvus. Savarankiškumo įgūdžiai yra svarbūs ir būtini kiekvienam vaikui. Savitvarkos, namų ruošos, kalbos, komunikacijos įgūdžiai yra savarankiško gyvenimo pagrindas. Savarankiškumas vaikui leidžia pačiam būti atsakingam už savo veiksmus ir laisvai funkcionuoti gyvenime.

Šiame leidinyje tėvams, auginantiesiems ikimokyklinio, priešmokyklinio amžiaus vaikus, pateikiama teorinių žinių apie savarankiškumo įgūdžių ugdymo svarbą bei praktinių patarimų, kaip ugdyti vaiko savarankiškumą namuose.



SAVARANKIŠKUMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMO TIKSLAI

Norint išugdyti gerus vaiko savarankiškumo įgūdžius, reikia įvertinti ir pastebėti jo stipriąsias ir silpnąsias puses, atsižvelgti į vaiko raidą bei esamus gebėjimus, gretutinius sutrikimus. Įvertinę vaiko gebėjimus ir sunkumus užsibrėžkite tikslus. Pvz., trumpalaikius – savarankiškai nusimauti kojines ar vieną iš jų arba ilgalaikius – savarankiškai apsirengti.

! IŠSIKELDAMI TIKSLUS TURIME ATSIŽVELGTI Į:

VAIKO SAVARANKIŠKUMO GEBĖJIMUS PAGAL JO AMŽIŲ. Pradedant ugdyti naują įgūdį labai svarbu atsižvelgti į vaiko gebėjimus pagal amžių, t. y. tai, ką turi gebėti atlikti vaikas būdamas tam tikro amžiaus ir ko dar negeba atlikti. Tai padės aiškiau suvokti, kokio įgūdžio siekiate ir galite pasiekti pagal vaiko amžių;

PAŽINTINIUS VAIKO GEBĖJIMUS. Išsiaiškinkite, ar vaikas geba sukcentruoti dėmesį į vieną veiklą, o galbūt geba perkelti dėmesį nuo vienos veiklos prie kitos ar jį paskirstyti tuo pat metu žaisdamas ir klausydamas instrukcijų. Tai dažniausiai priklauso nuo vaiko amžiaus ir pažintinių gebėjimų;

FUNKCINIUS VAIKO GEBĖJIMUS. Įvertinkite vaiko smulkiosios ir stambiosios motorikos įgūdžius. Stebėkite, ar vaikas geba paimti, sumti priemonę ar daiktą;

APLINKOS PRITAIKYMĄ. Stebėkite ir įvertinkite aplinką, ar ji pritaikyta vaikui savarankiškai naudotis tam tikromis priemonėmis, ar nereikia įsigyti pagalbinių, pvz., suoliuko palipti, klozeto paminkštino ar kitų priemonių, kurios nevaržytų vaiko savarankiškumo;

SENSORINIUS YPATUMUS. Labai svarbu atsižvelgti į vaiko sensorinius ypatumus ir užtikrinti, kad veikla ar priemonė jo nestimuliuotų ir nesukeltų nemalonių potyrių;

TĖVŲ NORUS IR POREIKIUS. Kiekviena šeima turi savo rutiną ir mėgstamas veiklas. Svarbu šeimoje išskirti prioritetus, kuriems teikiama pirmenybė, ir žingsnis po žingsnio mokytis, rodant pavyzdį. Jei šeimoje yra daugiau žmonių, svarbu, jog vaikas būtų mokomas vienodais metodais, nes autizmo spektro sutrikimą (toliau – ASS) turinčiam vaikui šitaip lengviau įsidėmėti seką ar formuoti įgūdį.

Pačių paprasčiausių ir svarbiausių savarankiškumo įgūdžių vaikas išmoksta namuose. Tėvai yra pagrindiniai pirmųjų savarankiškumo įgūdžių mokytojai. Visų pirma, atsižvelgdami į vaiko raidą, turite įsivertinti svarbiausius įgūdžius, kuriuos vaikas turėtų gebėti. Pradėdami mokyti vaiką savarankiškumo, pabandykite iš pradžių pasirinkti tik vieną įgūdį, į kurį sutelksite visą savo ir vaiko dėmesį. Pradėkite nuo to įgūdžio, kurį vaikas jau moka, ir po truputį jį supažindinkite su kitais įgūdžiais.



SAVARANKIŠKUMO ĮGŪDŽIŲ MOKYMO METODAI

Toliau leidinyje pateikiama patarimų, kaip mokyti atskirų savarankiškumo įgūdžių taikant šiuos mokymo metodus:

- vaizdinės instrukcijos ir veiksmų seka;
- užduočių suskaidymas mažais žingsneliais;
- modeliavimas;
- vaizdo modeliavimas;
- dienvokė.



VAIZDINĖS INSTRUKCIJOS

Šiame leidinyje aptarsime keletą būdų, padėsiančių vaikams, turintiems ASS, įgyti pagrindinių savarankiškumo įgūdžių. Vienas iš tokių būdų yra struktūruotas mokymas – vizualiai pagrįsta savarankiškumo, komunikacijos ir bendravimo įgūdžių lavinimo sistema. Pagrindinis struktūruoto mokymosi privalumas – suprantamai, vaizdžiai ir aiškiai pateikta numatomos veiklos struktūra, kuri padės vaikui savarankiškai laikantis instrukcijos atlikti veiksmą ar užduotį.

Keletas patarimų, kaip ir kada naudoti instrukcijas:

- pateikite vaikui instrukciją tik tada, kai jis yra dėmesingas ir susitelkęs į darbą ar veiklą;
- venkite mokyti naujų įgūdžių prieš pietų miegą ar valgymą;
- dėstydami instrukcijas žiūrėkite vaikui į akis (patartina sėdėti su vaiku jo akių lygyje), stenkitės išlaikyti akių kontaktą, instrukcijas pateikite ramiu balso tonu, kreipkitės į vaiką vardu, kad palaikytumėte jo dėmesingumą;
- atkreipkite dėmesį į aplinkos dirgiklius, pašalinkite foninius trukdžius, kurie gali blaškyti vaiką (pvz., išjunkite televizorių, kompiuterį ir pan.);
- ASS turintiems vaikams informaciją pateikite suprantama kalba, venkite ilgų sakinių, kalbėkite trumpais sakiniais;
- instrukcijas nuolatos aptarkite prieš kiekvieną veiksmą. Jei vaikui gerai sekasi šias instrukcijas vykdyti, pabandykite jų nebekartoti, tiesiog jų sąrašą priklijuokite ar padėkite gerai matomoje vietoje, kad vaikas pats galėtų jomis vadovautis ir atlikti tam tikrus veiksmus;
- leiskite vaikui praktikuoti įgūdžius. Išmokyti tam tikro veiksmo ar suformuoti įgūdį – užtrunka, ir kuo daugiau vaikas praktikuosis, tuo geriau. Jei reikia, dar kartą parodykite arba paaiškinkite veiksmą ar užduotį;
- stenkitės nereikalauti iš vaiko per daug, supraskite, kad naujų įgūdžių išmokymas – sunkus ir ilgas procesas, todėl venkite neigiamų komentarų.



KĄ DARYTI, JEI VAIKAS NESILAIKO INSTRUKCIJŲ?

- *Atkreipkite dėmesį, gal vaikas tiesiog nesupranta instrukcijos turinio, galbūt parinktas paveikslėlis neatitinka realybės, todėl jam sunku suprasti (vietoj paveikslėlio galima naudoti nuotraukas).*
- *Būna taip, kad mokomas įgūdis yra per sunkus vaikui. Pirmiausia jam reikėtų parinkti lengvesnę užduotį tam, kad vaikas įgautų pasitikėjimo savimi ir kitą veiksmą atliktų teisingai. Stenkitės pirma parinkti lengvą užduotį, o vėliau ją sunkinti.*



UŽDUOČIŲ SUSKAITYMAS MAŽAIS ŽINGSNELIAIS

Tyrimai rodo, kad mokant autistiškus vaikus naudinga suskirstyti įgūdžius į mažus žingsnelius ir sutelkti dėmesį į kiekvieną žingsnį atskirai. Aiškinant ir rodant kiekvieną mažą žingsnį atskirai, galima įsitikinti, kad vaikas geba įsisąmoninti kiekvieną įgūdžių žingsnį prieš pereidamas prie kito. Žingsniai nuosekliai sujungiami, sudarant lengvai įsimenamą rutiną.

Mokant laipsniškai vaikas išmoksta pirmojo žingsnio, tada jį įtvirtinate ir pakartojate (vaikas tai turi atlikti be jūsų pagalbos). Tik tada mokote kito žingsnio ir taip toliau. Jei užduotis atrodo vaikui sudėtinga, reikia parodyti pirmąją jos dalį ir suteikti vaikui galimybę bandyti atlikti ją

savarankiškai. Tik tada ženkite kitą žingsnį ir mokykite pagal seką kito įgūdžio. Šis metodas reikalauja nuoseklumo ir kantrybės, už kiekvieną atliktą žingsnį pagirkite vaiką geru žodžiu sakydami „tau puikiai pavyko atlikti šią užduotį“ ar duokite penkis.

Atsižvelgiant į vaiko gebėjimus, galima taikyti ir atvirkštinę strategiją – įgūdžio mokytį nuo paskutinio ar priešpaskutinio žingsnio ir pan. Šiuo atveju jūs padedate vaikui atlikti žingsnius, kol pasiekiate paskutinį žingsnį. Pvz., galite padėti vaikui apsilikti striukę, kišti vieną ranką į rankovę, o į kitą rankovę tegul vaikas pats savarankiškai įkiša ranką. Tai tęskite tol, kol vaikas įsisavins kiekvieną užduoties žingsnį ir galės padaryti viską pats. Kai vaikas mokosi tokio naujo fizinio įgūdžio, kaip apsirengimas, galite nukreipti jį per judesius ir tiesiog parodyti, ką daryti. Tai galite atlikti gestais. Mokymas nuo paskutinio žingsnio turi tam tikrų privalumų. Vaiką stengtis motyvuoja tai, kad užduotį baigia jis pats, nors moka dar tik vieną žingsnį.



MODELIAVIMAS

Vaikai elgesio modelius dažniausiai perima iš tėvų ir aplinkos. Sekdami pavyzdžiu jie sužino, mokosi, kaip reikia elgtis, ką daryti ir kada tai daryti. Tai vadinama modeliavimu. Būtent modeliavimas padeda vaikams mokytis naujų įgūdžių. Vien instrukcijos, be tinkamo pavyzdžio, nepadės vaikui suvokti, kaip tinkamai pasikloti lovą, apsirengti ir kt. Formuodami kiekvieną savarankiškumo įgūdį, turime įvardyti, ką darome, parodyti, kaip tai reikia daryti, ir, jei reikia, padėti vaikui tą veiksmą atlikti.

Dauguma vaikų yra motyvuoti patys atlikti veiksmus, bet kartais tėvai sukuria vaikui patogią aplinką ir neleidžia jam pačiam savarankiškai atlikti užduoties (taupydami laiką patys aprenkia, sutvarko nešvarius rūbus, išplauna lėkštę). Leisti bandyti ir suklysti – pagrindinė modeliavimo metodo užduotis tėvams. Taikant modeliavimo metodą reikia įsitikinti, kad vaikas yra dėmesingas, sudominti jį veikla. Visų pirma tėvai lėtai, neskubėdami atlieka veiksmus, juos komentuoja, įvardija veiksmų seką ir tik pabaigę veiksmą perduoda viską vaikui ir leidžia jam pačiam pabandyti.



VAIZDO MODELIAVIMAS

Vaizdo modeliavimas tampa labai populiaria ir veiksminga priemone, kuria naudodamiesi

galime vaikus mokytis įvairių įgūdžių. Įrodyta, kad ši priemonė yra veiksminga vaikams, turintiems ASS. Skiriamos kelios vaizdo modeliavimo rūšys.

1. Pagrindinis vaizdo modeliavimas: filmuojate ne patį vaiką, o jo bendramžį (gali būti brolis ar sesė), atliekantį veiksmų seką ar įgūdį, kurio norite išmokyti. Iš esmės tai panašu į įprastą modeliavimą, išskyrus tai, kad jis susijęs su tam tikro tipo vaizdo įrašais, kurie vėliau žiūrimi. Toks būdas taikomas, kai vaiką reikia supažindinti su naujomis situacijomis, pvz., apsilankymas pas gydytojus, parduotuvėje, skrydis lėktuvu ir pan.
2. Filmavimas iš vaiko perspektyvos: šie įrašai filmuojami specialia kamera, elgesį ar įgūdį fiksuojančia būtent taip, kaip mato vaikas. Dažniausiai šis metodas padeda parodyti, kaip atlikti kasdienes veiklas: pasigaminti valgyti, valytis dantis, naudotis tualetu, plauti rankas, apsirengti, praustis ir kt.
3. Paties vaiko filmavimas: tai rečiausiai naudojama filmavimo forma, kai sudėtinga veikla suskaidoma į mažesnius žingsnelius ir nufilmuojama taip, kaip pats vaikas ją atlieka. Šis metodas taikomas socialiniams įgūdžiams lavinti, savo emocijoms atpažinti.

Visos išvardytos vaizdo modeliavimo rūšys gali būti įrašomos su garsu, kalbant apie kiekvieną įgūdžio žingsnį. Įgarsinant vaizdo įrašą svarbu, kad kalbos tempas nebūtų per daug greitas arba per daug lėtas, taip pat sakiniai turi būti trumpi, konkretūs.



DIENOTVARKĖ

Kad vaikams būtų suprantama kasdienė veikla, galima namuose naudoti vizualines dienotvarkes, kuriose atsispindėtų kiekvienos dienos rutina.

Dienotvarkės turi būti kuriamos atsižvelgiant į kiekvieną vaiką individualiai. Jose gali būti numatytos veiklos nuo atsikėlimo iki ėjimo miegoti, vizualiai pateikti namų ruošos darbai, pvz., kambario tvarkymas, namų darbų darymas, numatytos išvykos, pažymėti būreliai, žaidimai lauke ar namuose.

Dienotvarkė gali būti sudaryta iš simbolių, paveikslėlių, nuotraukų, daiktų. Vyresnio amžiaus vaikams, kurie geba skaityti, ji gali būti sudarytas tik iš rašytinės informacijos (1 pav.). Vaikas gali pats žymėti, kuriuos veiksmus jau atliko, ir matyti, kas eina toliau.

Prieš sudarydami dienotvarkę, pirmiausia apgalvokite, kaip ketinate ją panaudoti.

- Kaip parodysite, kurios užduotys jau yra atliktos, o kurias dar reikia atlikti?
- Kaip įtrauksite apdovanojimus ar pasirinkimus?
- Kurioje vietoje bus pakabinta dienotvarkė?
- Kaip raginsite vaiką peržiūrėti dienotvarkę?

Jei vaikui sunku vadovautis dienotvarkė, pabandykite sukurti šeimos dienotvarkę ir ja vadovautis. Vaikas, matydamas pavyzdį, kad visa šeima laikosi dienotvarkės, ir pats ramiau jausis žinodamas dienos planus bei užduotis, kurias atliks mama, tėtis ar brolis su sese.



PASKATINIMAI

Ugdant ir formuojant savarankiškumo įgūdžius, labai svarbu mokyti sistemingai, žingsnis po žingsnio. Būtina pasirinkti paskatinimo būdą ir priemones, kurie motyvuotų vaiką atlikti veiklas, užduotis. Paskatinimas turi būti parenkamas individualiai, atsižvelgiant į asmenines vaiko savybes ir pomėgius. Galime naudoti **socialinius paskatinimus**, pvz., pasakymus „tū puikiai atlikai“, „aš labai džiaugiuosi“, „didžiujusi tavimi“, „duok penkis“, **fizinius paskatinimus**: pakutenimas, pakėlimas į orą, pasupimas ant rankų. Taip pat **daiktinius paskatinimus**: mėgstamas žaislas, dėlionė, konstruktorius, valgomus paskatinimus, pvz., saldainiai, vaisiai ar mėgstamas užkandis. Intensyviausias paskatinimas taikomas mokymo pradžioje, po to truputį mažinamas. Viena iš svarbiausių teigiamos motyvacijos sąlygų yra sėkmė. Noras mokytis kyla tada, kai vaiką supa gera emocinė aplinka ir kai jis dažnai patiria sėkmės ir bendradarbiavimo džiaugsmą.

SAVARANKIŠKUMO ĮGŪDŽIAI IR JŲ MOKYMAS

Toliau leidinyje pateikiama praktinių patarimų, kaip pristatytus mokymo metodus pritaikyti tam tikriems įgūdžiams, pvz., rengimasis, naudojimasis tualetu, valgymas, dantų valymas, ugdyti.

RENGIMASIS

Prieš pradėdant mokyti vaiką savarankiškai rengtis, reikia įsitikinti, ar jis geba užsegti sagą, užtraukti užtrauktuką. Jei šių įgūdžių vaikas neturi, jų mokome atskirai. Tokiu atveju galima išmokyti apsirengti naudojant marškinėlius ar kelnes be sagų, tik su spaudėmis. Vaikas vis tiek gali išmokyti apsirengimo žingsnių, o sagas ir užtrauktukus galima naudoti vėliau.

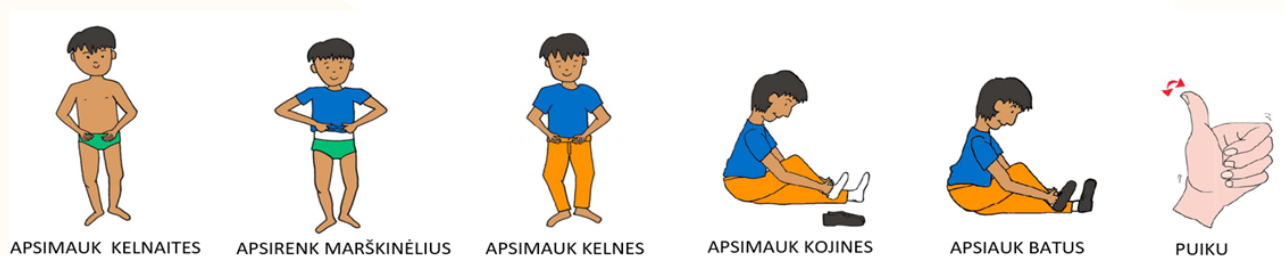
Autistiškiems vaikams kyla sunkumų patiems apsirengti ar nusirengti, nes jie dažniausiai nežino, ką po ko reikia daryti. Palengvindami galime išskaidyti į smulkius žingsnelius, pvz., mokyti, ką ir po ko apsirengti ar nusirengti prieš ar po pietų miego. Mokant apsirengimo sekos galima naudoti instrukcijas, jas pastiprinant vizualine seka (1 pav.).

Visų pirma vaiką reikia supažindinti su vizualine seka, kurioje aiškiai pavaizduoti rengimosi žingsniai. Palengvindami sudėkite visus reikiamus rūbus ant lovos ar ant kėdės, kiek-

vieną drabužį įvardykite kartu laikydamiesi sekos. Vizualinę seką priklijuokite vaikui matomoje vietoje.

Kai vaikas išmoksta pirmąjį žingsnį, turime leisti tą veiksmą atlikti jam pačiam, be mūsų pagalbos, ir tik įsitikinę, kad vaikas geba jį atlikti, mokyti kito žingsnio. Jungdami žingsnius nuolatos treniruokitės, kad vaikas prisimintų seką. Kiekvieną iš šių žingsnių galite suskirstyti į dar smulkesnes dalis. Jei vaikui sunkiai sekasi, pavyzdžiui, apsirengti megztinį, atskirai galime mokyti tik šio įgūdžio naudodamiesi instrukcijomis ir pasitelkdami modeliavimą. Megztinio apsirengimas gali atrodyti kaip viena veikla, bet iš tikrųjų tai yra mažesnių žingsnių serija. Mokydami apsirengti megztinį naudokite seką:

1. Pasiimk megztinį (galima įvardyti jo spalvą);
2. Pakelk virš galvos;
3. Įkišk galvą per apykaklę;
4. Įkišk vieną ranką į rankovę;
5. Įkišk kitą ranką į rankovę;
6. Patempk megztinį žemyn.



1 pav. Rengimosi seka

Jei vaikas, turintis ASS, vengia rengtis, svarbu atkreipti dėmesį į drabužių sudėtį, nes galbūt drabužio audinys sukelia nemalonius pojūčius. Reikėtų patikrinti, ar nėra drabužių etiketės, kuri dirgina odą. Jei vaikas neskiria rūbų pusių, galite priekinėje dalyje išsiuvinėti ar prisegti ženkliuką, naudoti marškinėlius su paveikslėliu priekyje, kad vaikui būtų lengviau pasirinkti reikiamą pusę.

NAUDOJIMASIS TUALETU

Visų pirma, pradėdant mokyti vaiką naudoti tualetu įgūdžio, reikėtų supažindinti jį su tualetu patalpa, leisti jam tyrinėti. Toliau pateikiama keletas patarimų, į ką reikia atkreipti dėmesį prieš pradėdant vaiką mokyti savarankiškai naudotis tualetu.

- Išmokykite vaiką savarankiškai pranešti, kad jam reikia eiti į tualetą. Tai gali būti neverbalinis gestas ar kortelė / paveikslėlis su WC ženklu.
- Pasirinkite vieną žodį, kuris reikš, kad vaikas nori eiti į tualetą. Susitarkite su visais šeimos nariais vartoti tik vieną žodį, pvz., „tualetas“, nes skirtingi pasakymai, kaip „puodukas“, „vonios kambarys“, gali būti painūs ir nesuprantami autistiškiems vaikams.
- Supažindinkite savo vaiką, kaip sėdėti ant klozeto kiekvieną dieną po kelias minutes.
- Įsitikinkite, ar tualetu grindys nėra šaltos; jei šaltos, apmaukite vaikui kojines ar patieskite kilimėlį.

- Įspėkite vaiką apie triukšmingą garsą, kai nuleisite vandenį, paaiškinkite triukšmo priežastį, leiskite jam pačiam pabandyti nuleisti vandenį.
- Leiskite vaikui laikyti mėgstamą daiktą, kai sėdi ant klozeto.
- Rekomenduojama tualete užtrukti iki 5 minučių, nes per ilgai sėdėdamas tualete vaikas gali jaustis taip, tarsi būtų baudžiamas. Galite iš anksto su vaiku susitarti, kiek minučių reikės sėdėti ant klozeto; naudokitės laikmačiu, kurio garsinis signalas reikš sėdėjimo pabaigą.

Labai svarbu girti ir paskatinti vaiką, kai jis išmoksta kiekvieną naudojimosi tualetu sekos žingsnį. Prieš pagirdami vaiką, tiksliai apibūdinkite elgesį ar veiksmą, už kurį vaikas gaus apdovanojimą ar paskatinimą, ir įsitikinkite, ar jis suprato apie atlygį. Išbandykite įvairius paskatinimus, o naudokite tuos, į kuriuos jūsų vaikas reaguoja geriausiai. Pagirkite žodžiu, pavyzdžiui, „gerai padirbėjai sėdėdamas ant klozeto“, „tau pavyko“, taip pat panaudokite neverbalinius pagyrimus, gestus (plojimai) ar ženklus (nykštys aukštyn). Galimas paskatinimas mėgstama veikla, pavyzdžiui, žaidimas su traukiniais, muilo burbulai.

Autistiški vaikai informaciją geriausiai įsivina tada, kai naudojami paveikslėliai, vaizdai, t. y. tai, kas pateikiama vizualiai. Pratinant vaiką savarankiškai naudotis tualetu, rekomenduojama pateikti naudojimosi tualetu vaizdinę instrukciją (2 pav.). Šią instrukciją pakabinkite ant sienos arti tualetu vaiko akių lygyje. Visų pirma kiekvieną kartą aptarkite seką, kas po ko eina. Jei

vaikas pamirštų seką, ką po ko daryti, ne darykite to už vaiką. Atkreipkite jo dėmesį į plakatą, kad veiksmą jis pabaigtų savarankiškai. Pratindami savarankiškai naudotis tualetu dienvakare ar sukurtame grafike pažymėkite, kada reikia eiti į tualetą.

Pasitelkite modeliavimą, jei vaikui sunkiai sekasi įsisavinti kurią nors seką. Parodykite, kaip tai atliekate jūs. Jei mokote berniuką šlapintis atsistojus, vyras gali parodyti, kaip jis atlieka šį veiksmą. Galima naudotis knygelėmis, kuriose aiškinama tualetu seka, dėstoma, kaip vaikai naudojami tualetu. Galite žaisti kartu su vaiku ir sodinti lėlytes ant klozeto, mokyti jas naudotis tualetu įgūdžio.

Mokydami vaiką tualetu įgūdžių pasitelkite vaizdo modeliavimą. Internetu gausu įvairių filmukų, kuriuose pateikiamos naudojimosi tualetu pamokos, kartu su vaiku komentuokite eigą. Svarbu atkreipti dėmesį, kad vaizdo įrašai būtų tikroviški, atitiktų realybę, o ASS turintis vaikas galėtų sugretinti matomą vaizdą su savo tualetu poreikiais. Taip pat galite patys kurti filmukus filmuodami vaiką arba jo mėgstamą žaislą, kaip jis, tarkim, naudojami tualetu, ką po ko atlieka. Vaikams dažniausiai patinka stebėti save. Jei dar vaikas giriamas ir jam pavyksta, tai gali būti puiki motyvacija.



2 pav. Naudojimosi tualetu vaizdinės instrukcijos

VALGYMAS

Gebėjimas savarankiškai valgyti ir gerti, naudoti tam skirtus įrankius yra svarbus socialinis įgūdis, kurį galime formuoti pasitelkdami modeliavimą, struktūravimą, instrukcijas ir vaizdo modeliavimą. Reikia atkreipti dėmesį į vaiko sensorinius sunkumus, kurie taip pat gali turėti įtakos valgymui, nes vaikas turi tam tikrų

pageidavimų, susijusių su maisto tekstūra, temperatūra ir skoniu.

SĖDĖTI PRITAIKYTA VIETA. Svarbu, kad jūsų vaikas sėdėtų ant tinkamos kėdės ir prie tinkamo aukščio stalo. Taisyklinga sėdėjimo laikysena padės jūsų vaikui gebėti funkcionaliau naudoti rankas, jis mokysis naudotis abiem

rankomis. Įsitikinkite, kad vaiko kojos siekia grindis arba remiasi į kojų atramą. Stalo aukštis turėtų būti maždaug vaiko alkūnių aukštyje. Kai kėdė tinkamo aukščio, vaikas nesijaudins, kad nukris, ir galės sutelkti dėmesį į sėdėjimo bei valgymo įgūdžius.

Kai kuriems vaikams prieš sėdant prie stalo reikia šiek tiek fizinės veiklos, kad išsikrautų ir galėtų ramiai nusėdėti prie stalo. Jei jūsų vaikai yra sunku išsėdėti prie stalo net trumpą laiką, bandykite panaudoti laikmatį. Susitarkite su vaiku, kiek laiko jam reikės pasėdėti prie stalo (rodydami laikmatį). Labai svarbu įvertinti, kiek laiko vaikas galės išsėdėti ramiai prie stalo. Galite pradėti nuo vienos minutės ar mažiau, svarbiausia, kad kartu su vaiku sutartumėte laiką, kurį jis šiuo metu gali išsėdėti. Vėliau laiką palengva ilginkite.

Leiskite vaikui išsirinkti įrankius bei lėkštutę, kurioje bus maistas, supjaustykite maistą taip, kad jo gabalėlis būtų vaiko kąsnio dydžio. Rekomenduojama kartu su vaiku valgyti ir šitaip rodyti pavyzdį, garsiai komentuojant kiekvieną veiksmą: „Dabar aš paimu šakutę, smeigiu į mėsą, pakeliu šakutę, dedu į burną, kramtau. Skanu!“ Jei pirminiu etapu vaikas atsisako valgyti naudodamasis įrankiais, leiskite jam valgyti rankomis, svarbu, kad jis tai darytų savarankiškai ir būtų sotus. Bandykite stalo įrankius įtraukti į vaiko žaidimą, pvz., smėlio dėžėje iš smėlio ir vandens pagaminkite košę ir ją maišykite, paskirstykite į kitus indelius ar padalykite po šaukštelį visiems smėlio žaislams, namie šaukštu dėliokite makaronus iš vienos krūvelės į kitą ir taip smagiai leiskite laiką, kartu mokyda-

mi įgūdžio naudotis šaukštu. Kai kitą kartą vaikas pradės valgyti rankomis, paprašykite, kad jus pamaitintų savo šaukštu, pažaiskite „vienas šaukštas tau, kitas – man“.

Valgymo įgūdžio mokykite mažais žingsneliais. Visų pirma šaukštu, vėliau, kai vaikas išmoks tinkamai jį laikyti, pereikite prie šakutės. Rekomenduojama po lėkšte naudoti neslystantį padėkliuką, kad ji neslankiotų.

Valgymas – tai ne tik procesas, kai tėvai padeda garuojančią lėkštę. Tai kur kas daugiau – nuo tinkamo įrankių paėmimo, lėkštės atsinešimo, paserviravimo, valgymo naudojantis įrankiais, lėkštės nunešimo, galbūt net iki išplovimo ir išsausinimo. Mokydami vaiką valgymo eigos, naudokite vizualinę valgymo seką (3 pav.). Ją sudarykite atsižvelgdami į vaiko gebėjimus ir savo lūkesčius, pakabinkite valgymo sekos sąrašą, jį aptarkite kartu su vaiku. Įsitikinkite, kad vaikas žino, kas sekoje pavaizduota, gali atnešti iš virtuvės pavaizduotus daiktus ar įrankius. Mokant savarankiškumo svarbu sudaryti sąlygas, kad vaikas pats galėtų pasiekti tai veiklai reikalingus daiktus ar įrankius. Naudodamasis valgymo seka, vaikas savarankiškai galės valgyti ir nepasimes, kas po ko eina. Jei jis pradeda nerimauti, galite priminti parodydami, kuriame paveikslėlyje (galima įvardyti ir paveikslėlio skaičių) vaikas yra ir koks žingsnis bus toliau. Nepamirškite vaiko pagirti, įvertinti jo pastangas.

Šeimoje stenkitės valgyti visi drauge, nesvarbu, kad skiriasi patiekalai ar skoniai. Vaikas valgydamas stebės jus, matys, kaip jūs valgote, kaip laikote šakutę ar peilį, kaip mėgaujatės maistu, ką darote, kai pavalgote, kur nešate indus ir pan.



3 pav. Valgymo seka

Įtraukite vaikus į valgio ruošimo procesą, paširkstykite darbus, įrašykite į vaiko dienotvarkę, kada jūsų vaikas turi padengti stalą visiems, mokykite suskaičiuoti šeimos narius, lėkštes, įrankius, puodelius. Jei maistą gaminatė pagal receptą kartu su vaiku, procesą iliustruokite paveikslėliais ir surašykite gaminimo seką. Jei manote, kad vaikas jau pasirengęs pats gaminti valgį, pvz., susitepti sumuštinį, matomoje vietoje pakabinkite vaizdinę instrukciją, ką po ko atlikti, kad jis greičiau patirtų sėkmę.

DANTŲ VALYMAS

Burnos higiena yra labai svarbus sveiko kasdienio gyvenimo komponentas. Vis dėlto kai kuriems ASS turintiems vaikams burnos higienos įpročiai gali būti sudėtingi. Pateiksime keletą patarimų, kaip vaikus supažindinti su dantų valymo procesu. Prieš pradėdami mokyti įsivertinkite, kokių priemonių jums reikės. Kai kurioms šeimoms naudinga naudoti laikmatį, kad vaikas, turintis ASS, galėtų pamatyti, kada užduotis bus baigta. Vaikams naudingos vizualinės sekos ir dienotvarkės, kuriose aiškiai pavaizduota, kas po ko eina, ir tai leidžia jam būti savarankiškesniam. Kai kuriuos asmenis po kiekvieno žingsnio reikia pagirti žodžiu ar paskatinti atlygiu. Jokiais būdais neskubinkite vaiko atlikti tam tikrų veiksmų, nes kiekvienas turime savo veiklos tempą. Susikoncentruokite ne į laiką, o į rezultatą.

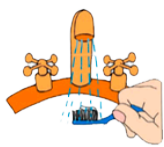
Visų pirma modeliuokite ir parodykite vaikui, kaip jūs patys naudojate dantų šepetėliu, pademonstruokite jam, kad tai malonu ir nesukelia nemalonaus jausmo. Norėdami pradėti, pirmiausia kartu išsirinkite tinkamą dantų šepetėlį. Vaikui turėtų patikti arba jo spalva, arba ant kotelio pavaizduotas personažas. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į šepetėlio dydį bei šerelių minkštumą. Naujų įgūdžių mokykite mažais žingsneliais. Visų pirma dantų šepetėliu palieskite vaiko lūpas ar tiesiog burnos vidų (stebėkite vaiko reakciją, jei jis jaučiasi komfortiškai, tęskite, o jei matyti, kad

jam nepatinka, nepersistenkite, kad tai nebūtų nemalonu prisiminimas). Antras žingsnis – išmokyti vaiką plačiai išsižioti, kad šis veiksmas būtų suprantamas. Galite tai daryti prieš veidrodį ir skaičiuoti dantukus, užsičiaupti, vėl išsižioti. Jei jusite, kad vaikui šios instrukcijos yra aiškios, galite pereiti prie trečio žingsnio ir mokyti valytis dantis. Rekomenduojama vaiką mokyti dantų valymo sekos (4 pav.) atliekant šiuos žingsnius:

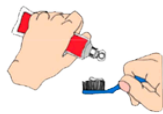
- paimti dantų šepetėlį;
- pašlapinti jį;
- užtepti dantų pastos ant šepetėlio;
- valyti dantis, tai pakartoti;
- skalauti burną;
- išspjauti;
- įdėti dantų šepetėlį į laikiklį;
- pagirti („Šaunuolis (-ė), tau puikiai pavyko!“).

Paraginkite vaiką tiek, kiek jam reikia. Paraginkite, fiziškai padėkite vaikui paimti dantų šepetėlį. Palaipsniui mažinkite savo pagalbą, iš pradžių švelniai judindami vaiko ranką šalia dantų šepetėlio, tiesiog nurodydami gestu į dantų šepetėlį ir galiausiai visai nesuteikdami jokios pagalbos ar užuominos. Pagirkite ir padrąsinkite savo vaiką, pvz., galite pasakyti: „Gera! atlikta!“, „Duok penkis!“ ar stipriai apkabinti, įklijuoti lipduką į vaiko paskatinimo knygelę.

Rytinį ir vakarinį dantų valymą įtraukite į vaiko ar šeimos dienotvarkę. Jei naudosite dantų valymo sekas, pakabinkite jų sąrašą vaiko akių lygyje. Jei vaikas mėgsta klausytis dainelių, galima su juo susitarti, kad dantis valys 2 minutes, kol pasibaigs dainelė (svarbu, kad daina nebūtų paleista per kompiuterį ar televizorių ir neatitrauktų jo dėmesio nuo tiesioginio darbo), ar nustatykite laikmatį, kurio signalas praneš, kad baigėsi laikas. Galima naudoti ir smėlio laikrodį.



SUŠLAPINK ŠEPETĖLĮ



UŽDĖK PASTOS



IŠSIVALYK DANTIS



PASKALAUK BURNĄ



IŠSPJIAUK



NUSIŠLUOSTYK



PUIKU

4 pav. Dantų valymo seka

Jei vaikui labai sunkiai sekasi mokytis šio įgūdžio, pabandykite pasiūlyti naudotis elektriniu dantų šepetėliu. Svarbu supažindinti vaiką, kad šis dantų šepetėlis skleidžia tam tikrą garsą, paprašyti, jog jis jį įjungtų ir išjungtų. Jei vaikas nereaguoja į šepetėlio garsą, galima tokiu pačiu principu žingsnis po žingsnio mokytį dantų valymo sekos.

Tėvai yra pirmieji ir svarbiausi vaiko mokytojai, kurie turi ir gali skatinti vaikus išmokti savarankiškumo įgūdžių. Reikia nepamiršti, kad savarankiškumo įgūdžiai yra būtini visiems

vaikams. Leidinyje aptartos instrukcijos, dienvartarkės, modeliavimas – tai tik pagalbos dalis, skatinanti vaiką mokytis. Šeima ir kita vaiko aplinka turi būti sektinu pavyzdžiu, skatinančiu jį noriai kartoti bei išmokti atlikti kuo daugiau savarankiškų veiklų. Pats svarbiausias dalykas – leisti pačiam vaikui pabandyti. Tik tėvų kantriškumą ir atkaklumą padės laipsniškai mokytį žingsnelių, kurių visuma formuoja įgūdžius. Skatindami vaikų bandymus, švęsdami jų sėkmę ir pripažindami nesėkmes, kartu formuosite pasitikėjimą ir galimybę ateityje jiems veikti be pagalbos.

LITERATŪRA

1. Grikainienė L., Juknevičienė R., Liaudeneckienė I., Lukšienė A., Malvicė T. Pažink, suprask, padėk. Ugdymo strategijos dirbantiems su ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikais, turinčiais autizmo spektro sutrikimų. Vilnius, 2016.
2. Interneto nuoroda: Praktiniai patarimai teveliam_web_Vitae_litera.pdf (kaunokolegija.lt).
3. Interneto nuoroda: ASS_internetas.pdf (smm.lt).
4. Interneto nuoroda: How to Build Independent Living Skills With Autism | Behavior TLC.
5. Interneto nuoroda: Life Skills and Autism | Autism Speaks.
6. Interneto nuoroda: Schemas, kortelės, taisyklės, spalvos – kaip ugdyti autizmo spektro sutrikimų turinčius vaikus - Švietimo naujienos (svietimonaujienos.lt).
7. Interneto nuoroda: <https://srvks.lt/wp-content/uploads/2019/11/REKOMENDACIJŲ-LEIDINYS.-Pasiruošimas-darbai-su-vaikais-turinčiais-autizmo-spektro-sutrikimų.pdf>.
8. Interneto nuoroda: Self-Care Skills for Children with Autism - North Shore Pediatric Therapy (nspt4kids.com).
9. Interneto nuoroda: Toileting - a guide for parents and carers (autism.org.uk).
10. Interneto nuoroda: Video Modeling: What Is It and Why Use It? | Autism Classroom Resources.
11. Interneto nuoroda: Options-Issue-18-Meal-time-Independence.pdf (optionsautism.co.uk).
12. Rogers S. J., Dawson G., Vismara L. A. Vaiko autizmas: ankstyvoji pagalba, kurią gali suteikti tėvai. Vilnius, 2017.