

# LIETAUS VAIKAI

Lietuvos autizmo asociacijos žurnalas

2020 / NR. 8

Rugpjūtis

# 10

**PATARIMŲ,  
KAIP PASIRUOŠTI  
AUTISTIŠKO  
MOKINIO  
ATĖJIMUI Į KLASĘ**

**PILNAMETYSTĖ:  
KAS KEISIS IR KOKIE  
DOKUMENTAI  
REIKALINGI?**

**YPATINGASIS INTERESAS –  
AUTISTIŠKO ASMENS  
GYVENIMO VARIKLIS**



# TURINYS

- 3 **Priimti negalima atstumti.  
Kur visuomenė dės kablelį?**  
Barbora Suisse
- 4–5 **10 patarimų, kaip pasiruošti  
autistiško mokinio atėjimui į klasę**  
Vaida Maziukienė, Martyna Žitkuvienė
- 6–8 **Kelionės su autistišku vaiku  
sėkmės receptas**  
Laura Valionienė
- 9–11 **Psichiatrė Dr. Asta Dervinytė-  
Bongarzoni: „Nedelskite kreiptis  
pagalbos, vildamiesi, kad vaikas  
problemas išaugs“**  
Barbora Suisse
- 12–13 **Psichologas ar psichiatras:  
į kurį specialistą kreiptis?**  
Laura Valionienė
- 14–15 **Pilnametystė: kas keisis ir kokie  
dokumentai reikalingi?**  
Julija Dargienė
- 16–17 **Ypatingasis interesas – autistiško  
asmens gyvenimo variklis**  
Laura Valionienė
- 18–19 **Asmeninis autistiško asmens  
asistentas – dar svajonė Lietuvoje?**  
Julija Dargienė
- 20–21 **Pozityvaus elgesio palaikymo ir  
intervencijos sistema**  
Gintarė Šatė
- 22–23 **„Attention Autism“ metodo taikymas  
Vilniaus Šilo mokykloje dirbant su  
vaikais, turinčiais autizmo spektro  
sutrikimų**  
Sigita Bajerčiūtė
- 24–25 **Klaipėdiečiai Rita ir brolis Benediktas  
pajūryje buria autizmo paliestų  
šeimų bendruomenę**  
Julija Dargienė
- 26 **„UNO Parks“ – pirmasis sertifikuotas  
pramogų parkas Europoje teikti  
paslaugas autistiškiems asmenims**  
Barbora Suisse

## Žurnalas

„Lietaus vaikai“

ISSN 2669-1825

### Vyriausioji redaktorė

Barbora Suisse  
barbora.s@lietausvaikai.lt  
+370 698 00803

### Projekto vadovė

Kristina Košel-Patil  
kristinakp@lietausvaikai.lt  
+370 609 41420

### Redaktorė

Sigita Bertulienė

### Dizainerė

Inesa Gervė

### Spaustuvė

UAB „Grafija“



Tiražas 1000 vnt.

Leidinyi platinamas nemokamai.  
Elektroninė žurnalo versija skelbiama  
[www.lietausvaikai.lt](http://www.lietausvaikai.lt)

### Žurnalą leidžia

Lietuvos autizmo asociacija „Lietaus vaikai“



lietaus vaikai  
Lietuvos autizmo  
asociacija

### Žurnalą finansuoja



Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką  
redakcijos atstovo sutikimą.

Viršelio nuotraukos autorė – Inesa Gervė  
Modelis – Džiugas (8 metai).



Barbora Suisė

Žurnalo „Lietaus vaikai“ vyriausioji redaktorė

# Priimti negalima atstumti.

## Kur visuomenė dės kablelį?



Šių metų birželį Seimas priėmė vienų ilgai lauktus, kitų ilgai atidėliotus Švietimo įstatymo pakeitimus – specialiųjų poreikių turintys mokiniai, kaip ir visi kiti, galės lankyti pasirinktą bendrosios paskirties mokyklą, o mokyklos nebegalės atsisakyti jų priimti. Ne, ne šiais metais. Nuo 2024 m. rugsėjo 1 d.

Numatoma, kad mokinio padėjėjų, švietimo pagalbos specialistų etatams ir kitoms priemonėms, kurios mokyklose užtikrintų sąlygas sėkmingai įtraukti, iš valstybės biudžeto reikėtų skirti apie 173 mln. eurų. Jau ateinančiais metais Vyriausybė žada skirti daugiau nei 28 mln. eurų. Įdomu, kad diskusijų ir planavimo nuotaikos labiau primena pasiruošimą kažkokiai kovai, pavyzdžiui, COVID-19 antrajai bangai, o ne džiugiam pokyčiui, kuris mūsų šalį pakylės pasaulio akyse.

Esu įsitikinusi, kad lemiamą kovą kurį laiką jau vyko ir vyksta iki įstatymo pakeitimo, o įtraukties šalininkai ją pralaimi. Ir man, dviejų berniukų – su negalia ir be – mamai, šiurpsta oda, kad tuose dideliuose planuose ir biudžetuose nėra numatoma priemonių, kaip vėl neužlipti ant Žiezmarų grėblio. Ministerijos skaičiuoja reikalingus etatus, specialistų kvalifikacijos kėlimus, galbūt pastatų pritaikymą, bet... kaip šiam pokyčiui paruošime visuomenę? Kaip nugalėsime negalios stigmą įprastos raidos vaikų ir jų tėvų sąmonėje?

Žiniasklaidoje šiandien linkniuojamos kelios tos pačios mokyklos, kurios jau eina įtraukties keliu ir kurioms sekasi. Įkvėpia, bet tai, deja, dar tik išimtys, o ne šalyje besiformuojanti taisyklė. Keli kasdienybės pavyzdžiai iš mano pastarųjų mėnesių realybės „ne spaudai“. Skubiai reikia įkvėpiančių seminarų apie autizmą vieno regiono kultūros įstaigų darbuotojams, nes pagal projektus įsigyta daug sensorinių priemonių, o darbuotojai jų nenaudoja, nes nenori ir netiki, kad negalių turintys vaikai čia lankysis. Mane kviečia atvažiuoti į vieną Lietuvos miestelį skaityti pranešimo miesto renginyje, nes tyliai baiminamasi, kad uždarius remontui specialiąją mokyklą, o jos mokinius laikinai perkėlus į bendrojo ugdymo mokyklos pastatą, ims maištauti pastarosios tėvai. Mano įprastos raidos sūnaus klasėje įsigalėjus patyčioms iš vaikų, kurie turi net ne negalią, o mokymosi sutrikimų, ir mokytojai pasiūlius edukacinę programą – pietus kavinėje „Pirmas blynas“, kur dirba negalių turintys žmonės, dalis klasės tėvų mokyklos administracijai išsakė nepasitenkinimą, neva tokios edukacijos traumuos jų „normalius“ vaikus. Šiandien, kad taptum kasdienių patyčių auka, užtenka turėti negalių turintį brolių ar seserį...

Supraskime, kad 2024 metais vaikus, turinčius negalią, mokyklose pasitiks karta, kurią augino šeimos, beveik nemačiusios negalių žmonių. Nuo Sovietų Sąjungos laikų buvo apsimetama, kad jų apskritai nėra – vos gimę tokie vaikai buvo vadinami nelaime, tėvams primygtinai siūloma jų atsisakyti ir atiduoti į internatus, toli nuo mokyklų ir „normalios“ visuomenės. Atkūrus nepriklausomybę, daugelį metų buvo laikomasi tokio pat požiūrio, nors negalių mūsų šalyje turi beveik 10 proc. žmonių, tad teoriškai kiekvienoje klasėje turėjo būti po du ar tris tokius mokinius, bet jie ir toliau slepiami. Mes vaikų darželiuose, mokyklose iki šiol nemokome suprasti, kas yra negalia, bet norime, kad vaikai kažkaip savaime būtų sąmoningesni ir tolerantiškesni už suaugusiuosius, galbūt net už savo tėvus, kurie namuose nevengia žodžių „nenormalus“, „invalidas“, „pavoingas“. Lietuvoje per metus neįgalumas nustatomas vidutiniškai 1800 vaikų. Daugiau nei pusei – psichikos ir elgesio sutrikimai (tarp jų – autizmas). Autizmo atveju ypač reikalinga edukacija. Vaikai nesupranta nematomų negalių – juk autistiškas vaikas atrodo lygiai taip pat, bet kažkodėl elgiasi ar kalba keistai, netikėtai. Prieš kelerius metus Lenkijoje atliktas tyrimas parodė, kad 95 proc. autistiškų vaikų bendrojo ugdymo mokyklose patyrė emocinį ir (ar) fizinį bendraamžių smurtą. Baisiausia tai, kad daugiau nei 50 proc. autistiškų vaikų bendrojo ugdymo mokyklose patyrė emocinį ir (ar) fizinį pedagogų ar mokyklos darbuotojų smurtą. Juk ir suaugusiesiems sunkiau suprasti nematomas negalias. Kai nesuprantame – bijome, o kai bijome – puolame. Tokia yra žmogiškoji prigimtis.

Kiek reikia pozityvios komunikacijos, informacinių kampanijų, sėkmės istorijų, kad pasikeistų visuomenės požiūris? Ar tam numatyta lėšų? Pavyzdžiui, Vilniaus miesto savivaldybė nusprendė, kad šiam komunikacijos klausimui iki 2025 m. papildomų lėšų nereikia, nes jau „25 proc. pagerėjęs Vilniaus miesto savivaldybės gyventojų požiūris į negalių ar specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų problemas pagal parengtą klausymą“. Taip, gerėja: „Mes nesame prieš neįgaliuosius, mes juos priimam, bet jiems paties geriau būti kitur.“ Kur aš tai girdėjau? Aaa, Žiezmaruose.

Turime ketverius metus pakeisti tai, ką suformavo daugiau nei keturi dešimtmečiai. Ir laikrodis tiksi. Ar valdžia lauks 2024 metų ir tada stebės, kad skirta tiek milijonų, tiek etatų, o vaikus su negalia Rugsėjo 1-ąją pasitiko protestuotojai su plakatais?








# 10 patarimų, kaip pasiruošti autistiško mokinio atėjimui į klasę

Vaida Maziukienė,  
Martyna Žitkuvienė

Artėja nauji mokslo metai, į klases vėl rinksis mokiniai. Turbūt įspūdingiausia diena ir rimčiausi iššūkiai laukia pirmokų. Tiek mokinių, tiek mokytojų, tiek tėvų gyvenime prasidės naujas etapas, kuris atneš daug atradimų ir... daug pokyčių, kurie kelia didelį nerimą vaikams, turinties autizmo spektro sutrikimą (ASS). Nesvarbu, ar mokinys lankys bendrojo, ar specialiojo ugdymo mokyklą, ar kelias į specialiąją klasę bendrojo ugdymo mokykloje, laukia panašūs iššūkiai. Būsimą pirmoką reikėtų ruošti iš anksto – ir mokytojams, ir tėvams atlikti namų darbus dar iki pirmosios dienos mokykloje.

**1.** Mokytojas turėtų susitikti su mokinio tėvais ir kuo daugiau sužinoti apie vaiką, jo raidos sutrikimą, susipažinti su PPT parengtomis išvadomis, ugdymo rekomendacijomis ir susitarti, kaip vaikas bus rengiamas eiti į mokyklą. Informacijos apie alternatyvaus ugdymo galimybes mokytojai gali kreiptis į LASUC. Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrių (<https://srvks.lt/>). Per pokalbį reikėtų susitarti, ką kiekviena pusė (mokytojas ir tėvai) turėtų padaryti, kad sumažėtų vaiko nerimas dėl pasikeisiančių aplinkybių, naujos vietos ir žmonių.

**2.** Reikėtų parengti ir mokinio tėvams nusiųsti socialinę istoriją su mokyklos vidaus ir išorės nuotraukomis (žr. 2 pav.). Taip vaikas galės susipažinti su mokyklos aplinka ir dar geriau pasiruošti laukiančiam pokyčiui. Svarbu nusiųsti visų mokyklos erdvių

AŠ LANKYSIU NAUJĄ MOKYKLĄ.	
AUTOBUSAS MANE PAIMS IŠ NAMŲ IR NUVEIS Į MOKYKLĄ.	
MANE PASITIKS SUAUGĘS ŽMOGUS IR PALYDĖS Į KLASĘ.	
AŠ EISIU Į NAUJĄ KLASĘ IR TURĖSIU NAUJĄ MOKYTOJĄ.	
AŠ SUSIPAŽINSIU SU NAUJAIŠ KLASĖS DRAUGAIS.	
AŠ TURĖSIU DIENOTVARKĘ IR ŽINOSIU KAS MANĖS LAUKIA.	
MANO MOKYKLOJE BUS LINKSMA IR AŠ IŠMOKYSIU NAUJŲ DALYKŲ.	



nuotraukų – tik tiek, kad vaikui būtų aišku, kaip nueiti iki savo klasės. Tėvai šias nuotraukas būsimam mokinukui turi pradėti rodyti likus dviem savaitėms iki mokyklos lankymo pradžios.

**3.** Tėvai privalo kuo dažniau kalbėtis su vaiku apie artėjantį pokytį, rodyti mokytojo parengtą socialinę istoriją (žr. 1 pav.), kuo daugiau pateikti informacijos apie mokyklą jam priimtinausiu būdu. Retsykiškai naudinga automobiliu pravažiuoti pro mokyklą ir vaikui parodyti, ką jis matys važiuodamas į mokyklą ir iš jos grįždamas namo.

**4.** Rekomenduojama parengti trumpų videofilmukų apie žmones, kuriuos vaikas nuolat matys pradėjęs lankyti mokyklą. Filmuke turėtų pasirodyti mokytojas, padėjėjas, valgyklos darbuotojai, vairuotojas, budėtojas ir pan. Užtenka, kad žmogus pamatuotų ranka, prisistatytų, pasakytų, ką veikia mokykloje. Reikia turėti galvoje, kad vaikai skirtingai: vieniems naudingiausias

bus filmukas, kiti galbūt geriau jausis atvykę į mokyklą pažintinio vizito. Dar kitiems geriausia, kad tėvai ar draugai papasakotų apie mokyklą. Taip pat jiems gali būti įdomu peržiūrėti brošiūras apie mokymo įstaigą arba užėiti į mokyklos interneto svetainę.

**5.** Mokytojas turi pakviesti vaiką į mokyklą prieš mokslo metų pradžią, kad jis susipažintų su savo klase, pasižiūrėtų, kur bus jo spintelė, kur stovi jo suolas ir t. t. Visos vaiko vietos (klasėje, rūbinėje ir kitos) jau turėtų būti numatytos ir pažymėtos ta pačia spalva ar tuo pačiu simboliu. Pavyzdžiui, jei prie vaiko suolo priklijuotas žalias žmogeliukas, tai ir vieta rūbinėje, spintelė, stalčius, kur bus jo daiktai, taip pat turėtų būti pažymėti tokie pat žmogeliukai.

**6.** Mokytojas turi paruošti korteles su simboliais, kurias naudos darbe, ir jas nusiųsti tėvams. Šie simboliai turi atspindėti mokyklos aplinką ir dalykus, su kuriais vaikas susidurs kiekvieną dieną: mokyklinis autobusas, įėjimas į mokyklą, laiptai, valgykla, žaidimų aikštelė, biblioteka, direktoriaus kabinetas, autobuso vairuotojas, direktorius, mokytojai ir kt. Labai svarbu, kad visus šiuos simbolių atitikmenis mokinys rastų ir mokykloje, t. y. ant klasės durų – simbolį „klasė“, ant sporto salės durų – „sporto salė“. Svarbu vaikui suformuoti simbolio ir juo žymimo objekto atitikmenis (žr. 3 pav.).



Pirmomis dienomis vaikui nauja vieta gali būti neaiški, jis gali nežinoti elementarių dalykų, pavyzdžiui, kaip nueiti į tualetą, kaip nusiplauti rankas, kur pakabinti kuprinę ir t. t. (žr. 5 pav.). Todėl reikia vizualizuoti visas erdves, baldus, spintelių turinį (simboliškai pažymėti, kur laikomas piešimo popierius, dažai, pieštukai, kitos priemonės), kad vaikas geriau orientuotųsi erdvėje. **Daugiau apie vizualinę komunikaciją skaitykite žurnalo „Lietaus vaikai“ numeryje Nr.1.**



**7.** Labai svarbu ypatingam mokiniui pritaikyti aplinką, klasę. Klasę suskirstykite į erdves pagal paskirtį, pavyzdžiui: darbo zona, poilsio zona, žaidimų zona, nusiramino zona (žr. 4 pav.). Tai padeda suprasti, kur kiekvienos erdvės pradžia ir pabaiga, kas vyksta tam tikroje erdvėje, kam ji skirta. Erdvės turi būti pažymėtos, atskirtos ir turėti aiškiai matomas ribas bei paskirtį: darbo zonoje atliekamos užduotys, nusiramino zonoje negalima žaisti, o žaidimų zonoje visi linksmi žaidžia, čia negalima būti apėmus nerimui, kai norisi mėtyti daiktus, skriausti save ar kitus. Erdvių ribas galima pažymėti baldais, ribojančiomis pertvaromis, rodyklėmis, paveikslėliais, daugiaspalve lipniąja juosta, kilimėliais ar kitais vaikams suprantamais vaizdiniais ženklais. **Daugiau apie erdves ir TEACCH principus skaitykite žurnalo „Lietaus vaikai“ numeryje Nr. 4.**

**8.** Vaikas turi žinoti, kur bus jo darbo vieta. Ji turi būti pažymėta tam tikru simboliu ar spalva (pavyzdžiui, žaliu žmogeliuku). Atminkite, kad vieta negali būti šalia langų ir durų, nes tai blaškys vaiką. Kai kuriais atvejais mokiniai, turintys ASS, gali turėti atskirą darbo vietą, kurioje galėtų susitelkti į užduotis. Kai kurie autistiški mokiniai nori, kad jų asmeninė erdvė būtų saugi, pavyzdžiui, klasės kampe arba galinėse eilėse, kur jie nebūtų matomi bendraamžių. Tokioje vietoje jie jaučiasi saugesni ir atitinkamai

ramesni. O kiti autistiški vaikai puikiai geba dirbti ir šalia kitų mokinių, tad jų darbo vieta gali būti tiesiog atskiras suolas.

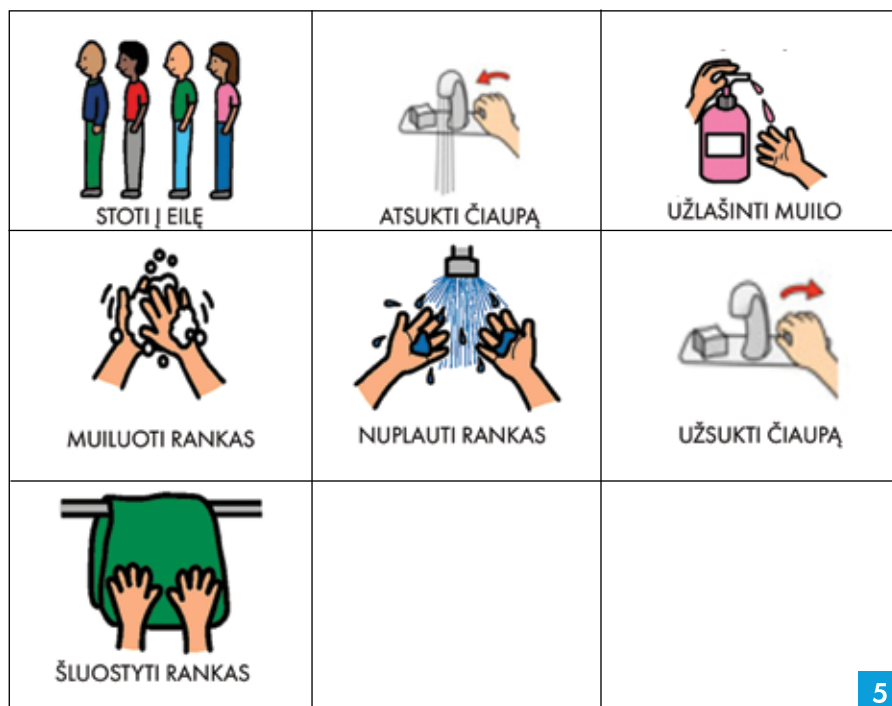
**9.** Ruošiant klasę svarbu atlikti aplinkos sensorinį auditą. Pavyzdžiui, atkreipti dėmesį į šviesas klasėje – ar jos nėra per ryškios, ar neskleidžia erzinančių garsų. Rekomenduojama klasėje vengti daiktų, kurie gali kelti šaižius garsus. Pavyzdžiui, per grindis stumiamos kėdės garsas išties nemalonus, trikdantis. Verta ant kėdžių kojų užmauti lauko teniso kamuoliukus, priklijuoti paminkštintimus ant spintelių durelių, kad jos varstytųsi be garso ir pan. **Daugiau apie sensorinį klasės auditą skaitykite žurnalo „Lietaus vaikai“ numeryje Nr. 6.**

**10.** Mokinui, turinčiam ASS, ramiau jaustis ir būti savarankiškesniam gali padėti vaizdiniai tvarkaraščiai – dienotvarkės. Prieš ruošdamas dienotvarkę mokytojas turi numatyti, kokia (individuali ar grupinė) ji bus ir kur ją kabinti, kaip joje žymima informacija. Dienotvarkė – tai ne griežta rutina, o lanksti, kintanti, ugdanti priemonė, padedanti orientuotis aplinkoje, veiklose. **Apie vizualines dienotvarkes skaitykite žurnalo „Lietaus vaikai“ numeryje Nr. 3.**

Daugiausia baimių kyla iš nežinojimo, kas, kaip bus ir ką reikės daryti. Niekas kol kas nežino, kaip ir kas bus, tikslų, aiškių ir visada veikiančių metodų. Tačiau išankstinis pasiruošimas, noras suprasti ypatingą mokinį ir jam padėti tikrai labai palengvins tiek mokytojo, tiek mokinio pirmuosius žingsnius mokykloje. O paskui mokysis visi: mokiniai – iš mokytojo, mokytojas – iš mokinių, ir tas kelias bus labai įdomus.

#### Naudota literatūra:

- <https://www.iidc.indiana.edu/irca/articles/how-to-get-your-child-with-asd-ready-for-a-new-school-year.html>
- <https://www.readingrockets.org/article/how-get-your-child-asd-ready-new-school-year-using-visual-information>
- <https://autismawarenesscentre.com/back-school-tips-parents-teachers/>
- Liaudanskienė, V., Mikulėnaitė, L., Ulevičiūtė, R. ir kt. (2013). Padėkime vaikams mokytis. Metodinės rekomendacijos mokytojams ir švietimo pagalbos specialistams. Vilnius.



# Kelionės su autistišku vaiku sėkmės receptas

Laura Valionienė



Kelionės su autistišku vaiku daugeliui šeimų yra vienas iš iššūkių, kuriuos tenka įveikti. Po kelių nesėkmingų, daug įtampos sukėlusių bandymų nemažai šeimų ilgam atsisako šios idėjos. Tačiau gerai suplanuotos kelionės gali tapti įmanomos ir netgi malonios. Šiame straipsnyje apžvelgsime, į ką būtina atkreipti dėmesį, kad kelionė būtų sklandesnė.

## Keliauti irgi reikia mokytis

Mokytis keliauti tenka ne tik autistiškam vaikui, bet ir visai šeimai. Bandymai keliauti įprastai tikintis, kad vaikas prisitaikys – kam gi nepatinka atostogos? – dažnai baigiasi visiems šeimos nariams sugadinta nuotaika. Pradėkite nuo mažų žingsnelių ir keliauti mokytis visus metus. Svarbiausia – atsižvelgti į autistiško vaiko poreikius ir rasti būdų, kaip išspręsti įvairias situacijas.

Galima pradėti treniruotis net neišvykstant iš savo miesto! Valandos ar pusdienio kelionės aplankant parką, žaidimų kambarį, muziejų, draugų namus, kavinę gali padėti suprasti, kas patinka, kiek laiko reikia tai veiklai, o galbūt suprasite, kad dar per anksti tokiam iššūkiui.

Dažna išvykose patiriama problema – nemokėjimas palaukti. Visiems vaikams laukimas nėra malonus, o autistiškam vaikui – tai rimtas iššūkis. Jei vaikas šio įgūdžio dar neįvaldė, reikėtų mokytis arba nesirinkti vietų, kur teks laukti eilėje, kelionių su gidu ir grupe, kai teks vizito ritmą derinti prie kitų. Kai kuriems laukti negalintiems vaikams gali būti veiksmingos įvairios strategijos, padedančios nejausti nuobodulio. Pavyzdžiui, pasiūlymas nueiti iki suoliuko ir suvalgyti obuolį, planšetinis kompiuteris, knyga, tam tikra veikla, kuria galima užsiimti trumpiau ir nesunku nutraukti.

Darykite pertraukas. „Google Maps“ programėlėje arba puslapyje įvedę žodžius „žaidimų aikštelė“, žemėlapyje pamatysite pasiūlymų, ką galima aplankyti. Jei keliaujate į kitą šalį, paiešką reikėtų atlikti tos šalies kalba.

Turizmo objektuose rekomenduojama rinktis valandas, kai ten mažiausia lankytojų. Mažiau žmonių reiškia mažiau eilių, garsų, judėjimo, netgi mažiau kvapų. Jei norimą aplankyti objektą susirasite „Google Maps“ puslapyje arba programėlėje, galėsite sužinoti, koku metu objekte būna mažiausiai lankytojų.

## Dalis sėkmės – tinkamas kelionės objektų pasirinkimas

Jei norite, kad kelionė praeitų sklandžiai, planuokite ją atsižvelgdami į vaiko poreikius ir pomėgius. Jums galbūt būtų įdomu praleisti pusdienį Malborko pilyje, su gidu apžiūrinti

galybę salių ir eksponatų, bet jūsų vaikui tai gali atrodyti visiškai neįdomu. Galbūt jis norės greičiau iš ten pabėgti arba atsisakys apskritai kur nors eiti, o visos šeimos patirtis taps labai neįdoma. Jei vaikui įdomūs gyvūnai, jam gali patikti zoologijos sodas ar Jūrų muziejus.

Jei auginate labai aktyvų vaiką, savaitės poilsis pajūrio paplūdimyje gali nepavykti. Paprastai aktyviems vaikams norisi eiti, veikti, jiems sunku nusėdėti vienoje vietoje. Per bandymus ir klaidas patirsite, kokios kelionės labiausiai tinka jūsų vaikui ir šeimai.

Auginate itin emociškai jautrų vaiką ir neįauku keliauti ten, kur daug žmonių? Rinkitės keliones gamtoje: prie ežerų, piliakalnių, miškų, pažintiniais takais. Lietuvoje turime daug tokių objektų, tad iš pradžių galima susiplanuoti, pavyzdžiui, ryto išvyką į artimiausią piliakalnį. Galbūt prisijaukinę tokias keliones savo šalyje ryšitės ir panašiems užsienio turistiniams objektams?



Vis dėlto autistiški žmonės neretai sako, kad net ir teigiamos emocijos bei patirtys juos labai vargina. Siekiant išvengti emocijų ir sensorinių perkrovų, reikėtų riboti veiklas ir pakankamai laiko pabūti viešbučio kambaryje. Tačiau yra vaikų, kurie gali visą dieną keliauti, ir jiems tai nėra joks iššūkis.

## Kelionėje būtina išlaikyti rutinos elementus

Įprastos raidos asmenims būtent kasdienybės pakeitimas, nauji įspūdžiai ir patirtys yra tai, kas skatina keliauti. Autistiški vaikai nemėgsta netikėtumų. Autistiškam vaikui nžinomybė gali sukelti tiek daug nerimo, kad jam bus sudėtinga mėgautis nauja aplinka ar patirtimi bei valdyti emocijas.

Su vaiku aptarkite kelionės planus – galima žiūrėti nuotraukas, filmukus apie vietas, kurias lankysite. Naudinga prieš lankant objektą papasakoti, kokių garsų gali tikėtis.

Pasistenkite kelionės metu išlaikyti rutiną kuo panašesnę į įprastą. Jei vaikas keliasi, valgo, gulasi tam tikru laiku, ryte mėgsta aktyvias veiklas, o po pietų pabūti ramiai, pasistenkite tokį ritmą išlaikyti ir kelionėje. Galbūt pamatysite ar nuveiksime mažiau, bet kelionė praeis sklandžiau. Apgalvokite vaiko dienos rutiną, pasiimkite jam būtinų daiktų, kad jis jaustųsi kaip namuose. Dienotvarkė gali padėti priimti pokyčius. Ji leidžia numatyti, kas



Kai jau esate lėktuve, reikėtų būti pasiruošus užimti vaiką. Pavyzdžiui, turėti piešimo priemonių, modelino, lego, mėgstamų ir naujų žaidimų, filmukų planšetiniame kompiuteryje.

Jei vaiko komunikacijos įgūdžiai nėra pakankamai geri, jis negalės pasakyti, kad jam užgulė ausis. Todėl naudinga pasirūpinti kietesniais guminukais ar kramtomąja guma. Lėktuvui kylant ir leidžiantis, vaikas turi sėdėti savo vietoje prisėgęs saugos diržą. Kai kuriems tai yra per didelis iššūkis. To irgi galima mokyti.

Vis dėlto keliauti lėktuvu gali ne visi autistiški vaikai, todėl apsvarstykite ir alternatyvų kelionės būdą.

## Kaip pasiruošti miegoti ir valgyti svetimoje vietoje?

Net kai kuriems suaugusiesiems kartais gali būti sudėtinga užmigti ne savo lovoje. Prieš planuojant dviejų savaičių kelionę naudinga išsiaiškinti, kaip vaikas užmiega visiškai nepažįstamoje aplinkoje. Galima aplankyti draugus, gimines, pasirinkti kelionę su nakvyne Lietuvoje.

Yra vaikų, kurie prisiriša prie kvapų ir kuriuos nuramina namų antklodėlė bei pagalvė. Jei nėra galimybės jų vežtis, galbūt verta pasiimti bent užvalkalus, kurie vaikui primintų jo lovą.

Jei vaikas kartais naktį prišlapina į lovą, vertėtų pasiimti ir paklotėlių.

Ne paslaptis, kad daugumos autistiškų vaikų mityba yra ribota. Kartais tėvai sako: „Jei mes išvažiuosime iš namų, jis badaus.“ Naudinga turėti savo užkandžių dėžutę, gertuvę visos kelionės metu. Kai kurie vaikai išalkę ar ištroškę darosi pikti. Matant augančią įtampą ar netgi jau pasireiškus nevaldomoms emocijoms, galima skubiai pašalinti biologinę nervingumo priežastį – alkį ar troškulį. Net kai priežastis – emocinė ar sensorinė perkrova, pasiūlymas atsigerti vaikui gali padėti nurimti.

Jei vaikas valgo tik specifinį maistą, gali būti naudinga nuomotis kambarį ar butą, kur būtų galima patiems pasigaminti maisto.

Pavalgyti kavinėje autistiškam asmeniui gali būti didelis iššūkis: veiksmas už lango, garsai, žmonės, kvapai iš virtuvės, poreikis laukti maisto ir ramiai sėdėti. Tačiau geriau pažinę vaiką, galbūt rasite būdą, kaip šeimai pavakarieniauti kavinėje. Pavyzdžiui, pasirinkti laiką, kai mažiau žmonių, atsisėsti prie staliuko toliau nuo virtuvės, maistą užsakyti vienam iš tėvų, o kitam su vaiku ateiti tik tada, kai patiekalai jau patiekti, naudoti ausines. Atraskite savo strategiją, kaip ramiai pavalgyti ne namie. Galbūt netikėtai sužinosite, kad jums puikiai sekasi ir be ypatingų strategijų.

## Pasirūpinkite vaiko saugumu

Netgi tiesiog išėjimas iš namų su autistišku vaiku, kuris linkęs pabėgti, tėvams savaime gali kelti daug įtampas. Kelionėje saugumas svarbiausia. Reikėtų užtikrinti, kad vaikas visada turėtų informaciją, kuri padėtų jį identifikuoti, ir kontaktus, kaip su jumis susisiekti.

Galima pasigaminti pakabučių su kontaktine informacija, užsisakyti klijuojamų etikečių, naudotis sekimo technologijomis, programėleje nustatyti galimybę sekti vaiko buvimo vietą ar bent ant rankos rašikliu užrašyti kontaktinį telefoną. Taip pat

turėkite vaiko nuotrauką, kad esant poreikiui galėtumėte parodyti policijos pareigūnams.

Jei vaikas supranta kalbą ar geba suprasti socialines istorijas, reikėtų mokyti, kokiose situacijose kreiptis pagalbos į policijos pareigūnus, parduotuvės ar lankomo objekto darbuotojus. Visa tai naudinga keliaujant ne tik su autistiškais, bet ir įprastos raidos



vaikais.

Keliaujant vertėtų nepamiršti ir neįgaliojo pažymėjimo, jei jį turite. Nėra tarptautinės pažymėjimo formos, kuria sutartinai naudotųsi visos Europos šalys, todėl kiekvienos šalies pažymėjimai atrodo skirtingai. Iki 2019 metų buvo sudėtinga pasinaudoti lietuvišku pažymėjimu, nes jame informacija buvo tik lietuvių kalba. Tačiau naujuosiuose, dabar išduodamuose pažymėjimuose pagrindinė informacija teikiama ir anglų kalba. Su neįgaliojo pažymėjimu į daugybę lankytinų objektų autistiškas asmuo (kartais ir lydintis asmuo) gali patekti su nuolaida. Kai kurie muziejai, parkai turi savo programas ar kitokią pagalbą, pritaikytą autistiškiems asmenims. Paprastai informacija apie taikomas nuolaidas, teikiamą pagalbą skelbiama interneto puslapiuose. Nenusitebkite, jei atėję nusipirkti bilieto, būsite informuoti, kad nuolaida taikoma tik tos šalies gyventojams, tačiau taip nutinka labai retai. Daugelis šalių neįgaliems asmenims taiko lengvatas ir viešajame transporte.

Jei turite neįgaliojo parkavimo kortelę, pasiimkite ir ją. Kartais tai padeda sutaupyti kelis kilometrus ėjimo, o tai kai kuriems vaikams gali būti labai svarbu, ypač grįžtant. Taip pat iš anksto pasidomėkite, ar mieste, į kurį vykstate, galima nemokamai statyti automobilį. Paprastai valstybinėse aikštelėse su neįgaliojo kortele parkavimas nemokamas, kai kur nemokamas tik neįgaliojo ženklų pažymėtose vietose.

Naudinga iš anksto pasidomėti, kaip neįgaliojo pažymėjimas vadinasi tos šalies, į kurią vykstate, kalba. Kartais dėl kalbos barjero kyla nesusipratimų, pavyzdžiui, kasininkė nemoka anglų kalbos, todėl nesupranta, kas parašyta pažymėjime. Tokiu atveju vienas išmoktas žodis gali jums sutaupyti keliolika ar keliasdešimt eurų. Dėl kalbos barjero parkavimo kortelė, kurioje yra neįgaliojo ženkliukas, kartais gelbsti labiau nei pats pažymėjimas.

**Kai kuriems vaikams kelionės iš pradžių gali būti didelis iššūkis, bet tinkamai planuojant, mokantis, gali būti labai naudinga patirtis – paspartina jų raidą ir tampa puikia terapija. Be to, tai neįkainojamas šeimos laikas kartu.**

**Gerų ir sėkmingų kelionių!**

Psichiatrė Dr. Asta Dervinytė-Bongarzoni:

# „Nedelskite kreiptis pagalbos, vildamiesi, kad vaikas problemas išaugs“

Barbora Suisse



Daugiau nei 30 metų vaikų psichiatrijos srityje dirbanti dr. Asta Dervinytė-Bongarzoni ne vienus metus praleido mokydama ir dirbdama užsienyje – Italijoje ir Vokietijoje. Ten įgytas žinias ir išbandytus modelius diegia Lietuvoje, dirbdama Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos ligoninėje, nors mūsų visuomenė kol kas kitaip suvokia psichiatriją. Kada kreiptis pagalbos, kada būtini medikamentai ir kokia kompleksinė pagalba būtina šeimai, auginančiai autistišką vaiką, ypač sunkių sutrikimų atvejais, – su specialiste aptariame visus psichiatro darbo su vaikais niuansus.

## Koks buvo Jūsų kelias į vaikų psichiatriją?

1991 metais, kai pradėjau savo profesinį kelią dirbdama su vaikais, turinčiais priklausomybių, profesorius D. Pūras pakvietė mane į kuriamą Vaiko raidos centrą (VRC). Prisimenu, tada dar buvo tik tuščios patalpos. Mes pasikvietėme mamų iš visos Lietuvos su vaikais, turinčiais kompleksinių negalių, o net neturėjome kėdžių, kur susodinti atvykusius žmones. Vėliau aktyviai dalyvavau plėtojant bendrijos „Viltis“ idėjų – telkti sutrikusio intelekto vaikus, jaunuolius ir suaugusiuosius bei jų šeimas.

Mačiau didelę prasmę prisijungti prie VRC veiklos, nes, dirbdama su priklausomybių turinčiais paaugliais, pastebėjau, kad jie yra psichologiškai apleisti. Laiku nenustatyti psichologinės raidos, emocijų ir elgesio sutrikimai, nesuteikta pagalba ir priklausomybė jau yra tik pasekmės. Autizmas – tai raidos sutrikimas, ir jį svarbu kuo anksčiau nustatyti bei padėti kompleksiskai, kad vaikas galėtų gyventi kuo labiau integruojantis į šeimą ir visuomenę. O VRC mes padėdavome būtent patiems mažiausiems. Buvo pradėtos plėtoti dvi tarpusavyje susijusios kryptys – vaikų psichiatrija ir ankstyvoji vaikų rehabilitacija, socialinė pediatrija.

## Koks, Jūsų nuomone, iššūkis yra svarbiausias paslaugų vaikams, turintiems raidos sutrikimų, srityje?

Dėl VRC su mažųjų problemomis jau tvarkomės neblogai. Žinoma, tos pagalbos dar mažai, trūksta specialistų, pagalboms regionuose, bet kryptis teisinga. Tačiau augdamas vaikas tampa dar labiau pažeidžiamas, raidos sutrikimų turinčiam vaikui kiekvienas naujas gyvenimo žingsnis (darželis, mokykla, branda) – didžiulis iššūkis, gali prisidėti kiti sutrikimai. Kalbant apie sunkiausius atvejus, greičiausiai tai bus ne tik autizmas, bet ir gretutiniai sutrikimai, pasireiškiantys nevaldomu impulsyviu elgesiu, pykčio protrūkiais ar užsisklendimu, realybės jausmo praradimu. Tokioje situacijoje ypač svarbi pagalba, o kas vyksta Lietuvoje? Kompleksiška intensyvi pagalba vaikams, turintiems raidos sutrikimų, teikiama iki septynerių metų, o paskui – tik bendrąja tvarka, kilus emociniams elgesio sunkumams, vaikas pagalbą turėtų gauti psichikos sveikatos centre. Mano nuomone, privalėtų būti ankstyvosios reabilitacijos paslaugų tęstinumas. Man pavyzdys yra Miuncheno vaikų centras (<https://kbo-kinderzentrum-muenchen.de/>), kur vaikui ir šeimai teikiama pagalba iki pilnametystės.

Vaiką turėtų stebėti vaikų psichiatras iš psichikos sveikatos centro pagal gyvenamąją vietą. Tačiau autizmo bruožų turintiems vaikams itin sunku bendrauti, laukti, nerimą kelią besikeičiantys specialistai, o jei ir įstaiga nepasiruošusi – vizitas į polikliniką, gydymo įstaigą tampa tikru iššūkiu. Dažnai vaikas paliekamas savieigai, o paauglystėje, iškilus rimtesnei problemai, atvežamas tiesiai į vaikų ir paauglių psichiatrijos stacionarą. Vienas iš jų įsikūręs Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos ligoninėje. Čia priimami vaikai, kuriems reikia intensyvios slaugos ir individualios priežiūros visą parą. Gal autizmo bruožų turintys vaikai galėtų to išvengti, jeigu sistemą pritaikytume prie jų poreikių?

## Kas vyksta patekus į Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės stacionarą?

RVPL Universitetinis vaikų ir paauglių psichiatrijos skyrius, pirmasis tokio profilio skyrius Lietuvoje, veikia nuo 1962 metų ir yra sukaupęs ilgametę psichikos ligų gydymo patirtį. Tai vienas svarbiausių vaikų ir paauglių psichiatrijos mokymo, specialistų rengimo ir psichikos sutrikimų gydymo centrų Lietuvoje.

Į mūsų skyrių dažniausiai atvyksta vaikai ir paaugliai, jau gydyti kituose Lietuvos vaikų ir paauglių psichiatrijos skyriuose ar psichikos sveikatos centruose ambulatoriškai, tačiau jų psichikos būklė negerėja. Klinikinio stebėjimo ir nuodugnaus psichologinio, psichiatrinio vertinimo būdais nustatome klinikinę diagnozę. Šalia įvairiapusių raidos sutrikimų, pavyzdžiui, autizmo, gali pasireikšti gretutiniai sutrikimai, labai sutrikdantys vaiko ir šeimos gyvenimo kokybę, sunkiausi iš jų – save ar kitus žalojantis elgesys, depresija ir psichoziniai sutrikimai. Šių gretutinių sutrikimų atveju

greta nemedikamentinio gydymo svarbu parinkti ir tinkamiausią medikamentą, stebėti jo poveikį ir nustatyti mažiausią veikiančią terapinę dozę. Stengiamės tai padaryti per trumpiausią protingą laiką, paprastai tai užtrunka iki trijų savaičių. O tada vaikas grįžta pas tėvus. Ar tai teisinga? Ne!

Po gydymo stacionare (vis dėlto tai traumuojama situacija) kiekvienas vaikas turėtų gauti dienos stacionaro ir psichosocialinės reabilitacijos paslaugas pagal gyvenamąją vietą. Psichosocialinė reabilitacija įtraukta į Sveikatos apsaugos ministerijos planus, tačiau ši paslauga vaikams nefinansuojama, nėra sukurta praktinė bazė jai teikti. Tai turėtų būti institucija, kurioje vaikas ar paauglys galėtų lankytis nuolat – galbūt net visą paauglystę. Joje turėtų dirbti specialistų komanda: psichiatras, psichologas, socialinis darbuotojas ir terapeutai (motorikos, sensorikos ir pan.).

Tokią sistemą mačiau praktiškai veikiančią Italijoje. Romoje SPRAR projekte, skirtame teikti ambulatorinę psichologinę-psichiatrinę pagalbą nepilnamečiams užsieniečiams, netekusiems tėvų globos. Dirbau su keturiolikos metų berniuku, kuris, nesuvokdamas savo poelgio, vos neišmetė kito berniuko iš balkono. Po nuodugnaus aptarimo dienos stacionaro specialistų komanda nusprendė jam teikti dienos stacionaro paslaugas, numatydami, kad jo psichikos būklei stabilizuoti prisireiks intensyvios kompleksinės pagalbos iki pilnametystės. Taigi iš karto buvo numatyta, kad psichikos sveikatos specialistų komanda nepertraukiamai dirbs mažiausiai trejus metus. Po metų berniuko psichikos sveikatos problemos ženkliai sumažėjo. Mano supratimu, toks intensyvus, ilgalaikis nepertraukiamas komandinis darbas ir yra tikroji vaikų psichiatrija. Vaikas ir jo šeima turi gauti adekvačią pagalbą. Sutrikimas turi būti taip koreguotas, kad pilnametystės sulaukęs asmuo jau būtų integruotas į gyvenimą pagal savo galimybes. Tai pasiekus, sumažėtų lėtinių sutrikimų paūmėjimų ir kritinių situacijų tarp suaugusiųjų.

Tačiau visada išliks nedidelė grupė vaikų, kuriems būtina nuolatinė slauga ir net keli prižiūrėtojai vienu metu. Apie tai daug diskutuojame Vilniaus miesto savivaldybėje. Turime įkurti instituciją, kur būtų sudarytos sąlygos ilgalaikiam gydymui stacionare, o paskui – psichosocialinės reabilitacijos centre.

### **Kokias sąlygas turėtume sudaryti vaikui, kad jo psichinė sveikata būtų kuo stabilesnė?**

Pirmoji vaiko integracija vyksta šeimoje. Jis turi užimti savo vietą kaip pirmas, antras ar trečias vaikas. Paprastai vaikas, turintis raidos sunkumų, atsiduria visos šeimos centre. Kitų šeimos narių dėmesys krypta į jį, ir jis tos įtampos neatlaiko. Jeigu jis neužima savo tikrosios vietos šeimoje, gali nukentėti kiti vaikai. Taip pat kyla konfliktų tarp sutuoktinių, šeimos išyra.

Asmenybės raidai be galo svarbios nubrėžiamos ribos. Net autizmo atveju, kai vaikas jaučia nerimą, vidinę agresiją, ribos turi išlikti dėl jo paties saugumo. Bet kokio intelekto vaikas, visko gaunantis per daug, nejaus ribų ir, tikėtina, atsiras elgesio sutrikimų. Žodis NE yra privalomas. Paauglystėje ribų nebuvimas gali virsti net savęs žalojimu. Labai rekomenduoju Montesori pedagogiką. Pagal jos principus, vaikui reikia duoti pasirinkti, bet prižiūrint: žiemą jam einant į mokyklą, duodame

pasirinkti iš mėlyno ir dryžuoto megztuko, bet neatidarome visos spintos, kur dar ir maudymosi drabužiai sudėti. Tėvai sudėlioja ribas. Siekiame – atrasti balansą tarp atsižvelgimo į vaiko ypatumus ir ribų (ypač šeimos) išsaugojimo.

### **O kokios sąlygos būtinos ugdymo įstaigoje?**

Vaikui būtinas bendraamžių ratas. Negerai būti tik šeimoje. Pradėti reikėtų nuo vaikų darželio, mažos grupės – iki 10, o ne 20 vaikų. Tada atradęs save, įgijęs įgūdžių mažoje grupėje, jis eina į mokyklą.

Pradinėje klasėje turi būti ne daugiau kaip 18 vaikų. Mokykla, žinoma, turi būti rimtai pasiruošusi tą vaiką priimti. O kol kas mes vaikus stumiame į nepasiruošusias ir nepritaikytas bendrojo ugdymo mokyklas, kur per didelės klasės. Autistiško vaiko poreikiai lieka nepatenkinti. Žiauriai nuskriaudžiame ne tik vaiką, bet ir mokytoją, kitus vaikus. Tai reali psichologinė trauma, kurią gali tekti gydyti ilgus metus.

Paauglystės laikotarpiu labai dažnos psichikos problemos – tai itin jautrus laikotarpis. Lytinis brendimas atneša daug pokyčių. Negalima to ignoruoti. Lietuvoje vis dar vengiama kalbėti lytiškumo temomis, o paauglys, turintis raidos sutrikimų, patiria lygiai tuos pačius procesus kaip ir įprastos raidos. Šiuo etapu dažniausiai prireikia psichiatro pagalbos.

Mano nuomone, pilnametis asmuo, kad ir turintis negalią, turi gyventi atskirai nuo tėvų – bendraamžių grupėje savarankiško gyvenimo namuose. Mokytiis, būti užimtam, švęsti gimtadienius su draugais, siekti rasti savo vietą po saule. Diuseldorfe mačiau puikių bendrabučių pavyzdžių, suprantu, kad Lietuvoje dar tokių sąlygų neturime. Negerai, kai 60 metų „vaikas“ vis dar



gyvena su tėvais, negerai, kai mamos padeda į stalčių savo diplomą, atsisako karjeros. Ši auka nėra vienai pusei neatneša laimės.

## **O kaip padėti šeimai, kad ji galėtų priimti šiuos kartais sunkius sprendimus dėl gydymo ar atsiskyrimo?**

Tėvams reikėtų nedelsti viliantis, kad vaikas problemas išaugo. Kai nežinai, kaip tvarkytis su vaiku, – eini konsultuotis. Kartais šeimai užtenka vienos konsultacijos, pavyzdžiui, kaip nuraminti verkiantį kūdikį, o kalbant apie paauglio krizes, kartais reikia dirbti trejus metus. Nereikia leisti krizėms įsisenėti. Kai vaikas rėkimu, agresija ko nors pasiekia, jis išmoksta netinkamo elgesio. Netinkamas elgesys yra signalas ieškoti problemos.

Kartą tėvai man atvežė paauglį, kuris, jų žodžiais tariant, nepaklusnus, turi elgesio sutrikimų. Užuoat kasęs daržą, jis iškapstydavo kirminėlių ir galėdavo į jį žiūrėti tris valandas. Tai buvo jautrus vaikas – klasėje, iškilus ginčui, lįsdavo po suolu, kiti mokiniai tyčiodavosi. Žinoma, jis nebenorėjo eiti į mokyklą. Paklausiau, kokios aplinkos jis norėtų. Berniukas atsakė: „Didelė erdvė, daug kompiuterių. Aš einu su kavos puodeliu ir girdžiu, kaip puodelis rankoje barška, nes aplinkui taip tylu. Atsisėdu ir imu dirbti.“

Berniukui nustatytas Aspergerio sindromas, jis buvo sensoriškai jautrus. Galų gale tėvai gavo atsakymą, turėjo priimti savo vaiko kitiškumą, išgirsti, ko jis nori. Ne laužyti jį, o jam padėti ir priimti jo stiprybes. Po metų mama paskambino pasidžiaugti, kad matematikai gabus sūnus laimėjo visas olimpiadas. Tėvai savaime nėra visažiniai, jiems reikia žinių ir pagalbos, kaip padėti savo vaikui.

Man pikta, kai girdžiu: „Vaiko elgesys – tėvų problema.“ Negydoma tik vaiko, padėti reikia visai šeimai. Gal ir mamai tuo metu reikia medikamentinės pagalbos. Kartą gydyma hiperaktyvų berniuką, vaistų išrašiau mamai, nes ji taip nerimavo, kad važiuodama pas mus pateko į eismo įvykį. Mamos nėra geležinės būtybės, jos irgi pervargsta.

## **Tas baisus žodis „vaistai“... Kada jie neišvengiami?**

Jeigu nepadeda psichologo konsultacija, reikia psichoterapijos – gydymo žodžiu. Ją gali teikti psichoterapeutas. Kai išsemiamos šios priemonės, reikia psichiatro. Psichiatras problemą mato kompleksiskai, gali diagnozuoti ir skirti medikamentinį gydymą. Pavyzdžiui, kai vaikui pasireiškia depresija, nevaldomi impulsai, hiperaktyvumas, dėmesio sutrikimas – šiais atvejais labai padeda medikamentai. Problemos neįsisenėja. Apleistas hiperaktyvus vaikas paauglystėje jau bus tiesiog blogas mokinys, nes tikroji problema – dėmesio trūkumas ir hiperaktyvumas – jau slypės po nevykėlio, netikėlio kauke, t. y. sutrikimo požymiai taps asmenybės bruožais.

Jeigu vaikui pasireiškia savęs žalojimas, agresija, depresija, reikia ieškoti ne vien psichologinių, bet ir biologinių priežasčių. Tokiais atvejais svarbu parinkti tinkamą medikamentinį preparatą, stabilizuojantį biocheminius organizmo procesus – juos stimuliuojantį ar slopinantį. Tinkamai parinkus medikamentą ir nustačius jo mažiausią terapiškai veikiančią dozę, sutrikimo požymiai gali sumažėti arba net išnykti. Taip pasiekama

medikamentinė remisija. Deja, per anksti nutraukus gydymą, sutrikimo požymiai vėl gali atsirasti. Tuomet reikia pradėti nuo pradžių, tik bus daug sunkiau pasiekti norimo vaisto poveikį, nes organizmas jau reaguos kitaip. Jeigu vaikas kenčia, konfliktuoja su aplinkiniais, elgiasi pavojingai, nebegali išeiti į mokyklą, mokytis, kodėl jam nepadėti ir vaistais, kai visos pedagoginės ir psichologinės priemonės išbandytos ir nedavė lauktų rezultatų? Vaikas turi teisę grįžti į gyvenimą, o ne gyventi nuolatinėse grumtynėse.

Kartais tėvai skundžiasi, kad vaistai neveikia. Jei pradedama vartoti ankstyvame amžiuje ypač sunkiais atvejais, laikui bėgant organizmas prie medikamentų pripranta. Tada reikia juos keisti. Būtinai ilgalaikis psichiatro stebėjimas, vaistų derinimas. Žinoma, yra maža kategorija žmonių, kurių ir vaistai neveikia.

## **Dažnai girdime diskusijų, kad šiais laikais siekiama viską išspręsti tik tablete. Ar tikrai?**

Deja, vis dar kartais pasireiškia blogoji psichiatrijos praktikos pusė. Vaikų ir paauglių psichiatrų vis dar trūksta. Dažnai būna, kad ateina mama pas psichiatrą, mėnesius pralaukusi eilėje, jau krizė ir jai, ir vaikui, psichologo išvadų nėra, stebėjimo komandos nėra, o mokykla nebegali susitvarkyti, gal net grasina pašalinti vaiką. Gydytojas jau per pirmąją konsultaciją išrašo vaistų, nors neturi galimybės vaiko stebėti kasdien, reguliuoti dozės ir stebėti paskirto vaisto poveikio. Geriausia, kai vaistas skiriamas tik tada, kai visos kitos psichoterapinės priemonės išbandytos ir be medikamentinio pastiprinimo neveikia. Tabletė slopina tik simptomą, o ne elgesio, bendravimo problemas. Vaistai – tai tarsi į sieną lekiančio traukinio pristabdymas, o nugriauti sieną galima tik išsprendus problemas. Be to, vaistų gavęs vaikas negali lyg niekur nieko grįžti į tą pačią aplinką. Psichiatras su komanda siekia kartu su mokykla, globos institucijomis išanalizuoti kilusių sunkumų valdymo galimybes. Privalo būti parengtas susitikimų su psichiatru planas, numatytos terapinės intervencijos.

## **Kaip tinkamai pasiruošti vizitui pas psichiatrą?**

Medikamentinis gydymas skiriamas tik nustačius psichikos sutrikimą. O jis nustatomas tada, kai gauname informaciją bent iš trijų šaltinių – ugdymo įstaigos, šeimos ir mūsų kabinete. Šeima mums turi suteikti tą informaciją, nes aš, kaip gydytoja, dėl duomenų apsaugos pati negaliu kreiptis į mokyklą.

Surinkite kuo daugiau informacijos – medicininę ir pedagoginę istoriją. Visus darytus vertinimus, terapeutų, psichologų atsiliepimus ir pan. Ypač svarbi vaistų istorija – tikslus pavadinimas, dozė ir t. t. Deja, būna, kad ateina mama ir sako: „Gėrė lyg rožines tabletes, bet nutraukėme, tai nebeturiu dėžutės...“

Raginu, kad susitikime dalyvautų abu tėvai ar globėjai, nes kartais jie situaciją mato skirtingai. Beje, rekomenduočiau tėvams rašyti vaiko dienoraštį. Deja, vaikai, turintys autizmo spektro sutrikimų, labiau pažeidžiami, jie itin jautriai reaguoja į aplinkos pasikeitimus. Jų būklė gali pablogėti, pavyzdžiui, dėl gyvenamosios vietos pakeitimo ar susirgus, pasikeitus jį globojančio artimiausio asmens sveikatai. Dienoraštyje svarbu pažymėti ne tik vaiko, bet ir tos dienos mamos ar tėčio savijautą – kaip minėjau, kad padėtume vaikui, turime padėti visai šeimai.

**Dėkoju už pokalbį.**

# Psichologas ar psichiatras: į kurį specialistą kreiptis?

Laura Valionienė

Psichikos sveikatos tema mūsų visuomenėje vis dar yra tabu, o psichikos sveikatos specialistų pagalba stigmatizuojama. Stigmatizavimo keliamo baimė lemia visuomenėje atsirandančius mitus ir žinių trūkumą. Kaip rodo tėvų praktika, vis dar pasitaiko, kad netgi medikai žodžius „psichologas“ ir „psichiatras“ vartoja tarsi pakaitinius, nors šių dviejų specialybių atstovai skiriasi ir išsilavinimu, ir funkcijomis. Šeimoms, auginančioms autistiškus vaikus, tenka bendrauti su psichologais, psichoterapeutais ir psichiatrais. Paprašėme LSMUL Kauno klinikų gydytojos vaikų ir paauglių psichiatrės **Dalios Vėlavičienės** padėti geriau suprasti psichikos sveikatos specialistų ypatumus.

## Psichikos sveikatos specialistų tipai

**Psichologas** – tai psichologijos studijas universitete baigęs asmuo. Pirmiausia baigiamos bendrojo profilio bakalauro studijos. Magistro studijos labiau specializuotos, pavyzdžiui, klinikinė psichologija, sveikatos psichologija, edukacinė psichologija, organizacinė psichologija, teisės psichologija ir kt. Jos suteikia gilesnes siauresnės psichologijos srities žinias. Nuo magistro studijų programos priklauso konkreti psichologo specializacija.

**Medicinos psichologas** – asmens sveikatos apsaugos sistemoje (poliklinikoje, psichikos sveikatos centre, krizių centre, raidos centre) dirbantis psichologas, baigęs klinikinės psichologijos ar sveikatos psichologijos studijas ir turintis medicinos psichologo spaudo numerį.

Taikydamas specialius testus psichologas tiria įvairius psichikos procesus (dėmesį, atmintį, intelektinius gebėjimus, mąstymą), nustato asmenybės ir emocinius ypatumus, psichologinius sunkumus ir galias, psichikos sutrikimų simptomus ir požymius, sveikatos būklę veikiančius veiksnius. Tai vadinama psichodiagnostika arba psichologiniu įvertinimu.

Įtaręs psichikos ar kitą sveikatos sutrikimą, psichologas siunčia į konsultaciją pas psichiatrą ar vaikų ir paauglių psichiatrą (priklausomai nuo paciento amžiaus). Taip pat psichologas atlieka grupines arba individualias konsultacijas, kurios taikomos ne tik sutrikimams gydyti, bet ir psichologinėms problemoms spręsti.

Psichologas nėra gydytojas, todėl norint jį kreiptis nereikia turėti diagnozės. Šis specialistas gali padėti rasti išeitį iš susidariusių sudėtingų gyvenimo situacijų, pasitikėti savo jėgomis, rasti vidinių



resursų, pasijusti geriau. Psichologai konsultuoja ir vaikus dėl patiriamų psichologinių sunkumų: emocijų, adaptacijos, bendravimo, mokymosi, elgesio, valgymo, miego, išgyvenant krizę, vartojant žalingas medžiagas, esant nesutarimams su tėvais. Į psichologą reikėtų kreiptis, kai vaikui kyla

bendravimo su suaugusiaisiais problemų, jei tėvams trūksta žinių, kaip bendrauti su paaugliu, jei nesilaikoma taisyklių ir nepavyksta to išspręsti. Tėvams gali kilti klausimų ir atžalos ankstyvoje vaikystėje, ypač kai sunku išlaikyti režimą (miego, maitinimo ir pan), pasireiškia prieštaraujantis elgesys, neaišku, kaip ir kokias ribas reikėtų nubrėžti, kaip reaguoti į pykčio reakcijas. Neretai tai epizodinės reakcijos. Siekiant, kad jos netaptų rimtesne problema, svarbu laiku kreiptis į psichologą.

**Psichoterapeutas** – tai gydytojas (dažniausiai psichiatras) ar medicinos psichologas, turintis magistro laipsnį, papildomai baigęs tam tikras specialiąsias ilgalaikes ir universitetų patvirtintas psichoterapijos mokymo programas. Psichoterapeutas problemas analizuoja giliau nei psichologas, remiasi psichoterapijos metodais, priklausomai nuo to, kokią psichoterapijos mokyklą yra baigęs. Tai gali būti psichodinaminė, kognityvinė elgesio ir kitos terapijos. Psichoterapija gali būti taikoma ir kaip psichikos sutrikimų gydymo metodas, ir kaip galimybė geriau pažinti save. Tai metodas, kai per pokalbį nagrinėjamos psichologinės sutrikimų priežastys, tarpasmeniniai santykiai, aplinkos suvokimas, elgesio modeliai, siekiant ilgai išliekančių kliento asmenybės pokyčių. Psichoterapeutui ne taip svarbu diagnozuoti ligą, svarbiau nustatyti žmogaus charakterio tipą, gebėjimą rasti vietą tarp kitų žmonių, tarp jų suvokti save. Psichoterapija yra tęstinis procesas, galintis trukti keletą metų ir ilgiau. Ji gali būti individuali arba grupinė.

Tiek **psichiatras**, tiek **vaikų ir paauglių psichiatras** – tai medicinos gydytojas, baigęs universitetines medicinos studijas (šešerių metų), per kurias įgyja įvairių medicinos sričių žinių, ir psichiatrijos arba vaikų ir paauglių psichiatrijos rezidentūrą. Ir vienos, ir kitos specialybės rezidentūros studijų trukmė yra ketveri metai.

**Psichiatras** dirba su pacientais nuo 18 metų, vertina jų psichikos būseną, diagnozuoja psichikos sutrikimus, sudaro gydymo programą, skiria vaistus psichikos sutrikimams gydyti,

prireikus siunčia pas kitus specialistus.

Žmonės į psichiatrus kreipiasi dėl įvairių priežasčių: prislėgtos ar perdėtai pakilios nuotaikos, nerimo, adaptacijos sunkumų, beviltiškumo jausmo, baimių, panikos atakų, suvokimo sutrikimų, liguistų tikrovės neatitinkančios minčių, priklausomybių. Kai kuriais atvejais (kilus minčių negyventi, ketinimui nusižudyti, atsiradus neadekvačiam elgesiui, psichozėms) reikalinga skubi pagalba.

**Vaikų ir paauglių psichiatras** konsultuoja vaikus iki 18 metų, diagnozuoja vaikų ir paauglių raidos, psichikos ir elgesio sutrikimus bei būkles, nukreipia pacientą psichologiniam įvertinimui, skiria medikamentinį ir nemedikamentinį gydymus. Šie specialistai turi psichoterapijos žinių pagrindus, kitų terapijų pagrindus, dėl to gali padėti konkrečiam asmeniui parinkti tinkamiausią terapiją. Tam, kad nustatytų sutrikimą, vaikų ir paauglių psichiatrai gali skirti tyrimus, siųsti į konsultacijas pas kitus specialistus.

### **Vaikų ir paauglių psichiatro bei suaugusiųjų psichiatro skirtumai**

Tėvai kartais nustemba, kad kreipiantis į psichiatrą dėl vaiko konsultacijos, siūloma kreiptis į vaikų ir paauglių psichiatrą. Vaikų psichiatras, kaip ir kiti vaikų specialistai, konsultuoja vaikus nuo gimimo iki 18 metų. Vaikų ir paauglių psichiatras turi išmanyti vaiko raidos tarpsnių ypatumus, normą ir patologiją, šeimos tarpusavio ryšių svarbą vaiko emocinei savijautai. Sukakus 18 metų, gali konsultuoti toliau, kad baigtų gydymą arba nukreiptų pacientą į tolesnes suaugusiųjų psichiatro konsultacijas. Taigi, kai autistiškam asmeniui sukanka 18 metų, paprastai keičiasi į konsultuojantis specialistas.

Vaikų ir paauglių psichiatrijos rezidentūros bei suaugusiųjų rezidentūros programos skiriasi. Taip pat skiriasi vaikams taikomas gydymas ir kitos intervencijos. Anksčiau (iki 2003 m.), vaikų ir paauglių psichiatro specialybė būdavo įgyjama baigus tretinę vaikų ir paauglių psichiatrijos rezidentūrą, po suaugusiųjų psichiatrijos rezidentūros. Dėl to dalis šiuo metu dirbančių specialistų konsultuoja ir vaikus, ir suaugusiuosius, nes turi dvi licencijas – psichiatro bei vaikų ir paauglių psichiatro.

### **Pagalba vaikui, įtarant raidos sutrikimą**

Jei tėvams neramu dėl vaiko raidos, reikėtų pasitarti su šeimos gydytoju. Esant įtarimų, kad raida sutrikusi, reikėtų kreiptis į vaikų neurologą arba vaikų ir paauglių psichiatrą. Jei vaikas nekalba, nors pagal amžių jau turėtų kalbėti, vėluoja atsisėsti, atsistoti, iš pradžių reikėtų kreiptis į vaikų neurologą. Kai yra Aspergerio sindromas ar lengvai išreikšti autizmo bruožai, neretai vaiko socialiniai sunkumai, autizmo simptomatika stipriau išryškėja pradėjus lankyti mokyklą. Kai nepavyksta prisitaikyti prie pokyčių ir aplinkos keliamų reikalavimų, gali pasireikšti nerimas, depresijos simptomai, elgesio problemos (impulsyvios reakcijos, agresyvus elgesys). Tokiu atveju reikėtų kreiptis į vaikų ir paauglių psichiatrą.

### **Pagalbos į vaikų ir paauglių psichiatrus reikėtų kreiptis, kai:**

- pasireiškia elgesio problemos ir kyla pavojus, kad vaikas susižalos pats arba sužalos kitus, išlieka agresyvaus ar

autoagresyvaus elgesio epizodai;

- vyresnis nei 5–6 metų vaikas dėl judrumo ir impulsyvumo negeba susikaupti, kurį laiką pabūti ramiai, atlikti veiklų iki galo, patiria nesėkmių bendraudamas su kitais vaikais, sulaukia daug pastabų dėl elgesio;
- kyla mokymosi sunkumų, palyginti su to paties amžiaus vaikais, vėluoja kalbinė, pažintinių funkcijų raida;
- ryški nuotaikų kaita;
- vargina nerimas, panikos epizodai, įkyrios mintys ar veiksmai;
- vaikas ar paauglys skundžiasi, kad mato įvairius vaizdinius, arba tėvai tai įtaria;
- slegia bloga nuotaika;
- vaikas ar paauglys kalba apie beprasmybę, nenorą gyventi, save žaloja, yra atsirbojęs;
- yra mitybos pokyčių (ribojamas maistas, krenta svoris, būna persivalgymo epizodų);
- kai ženkliai krenta akademiniai pasiekimai;
- kai kyla įtarimų, kad vartojamos psichoaktyvios medžiagos.

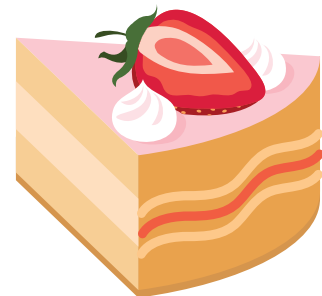
### **Staigūs autistiško vaiko elgsenos pokyčiai**

Deja, vis dar neretai pasitaiko, kad tiek tėvai, tiek kai kurie specialistai staigų vaiko elgsenos ar emocinės būsenos pokytį vertina kaip autizmo sudedamąją dalį. Pavyzdžiui, jei vaikas vieną dieną pradeda trankyti galvą, nereikėtų į tai žiūrėti kaip į tiesiog autizmo paūmėjimą. Asmenys, turintys autizmo spektro sutrikimą, dažnai negali verbaliai, t. y. žodžiu, ir netgi neverbaliai, t. y. parodyti, kad jiems ką nors skauda arba jie blogai jaučiasi. Tad pirmiausia tėvai turėtų įsitikinti, ar tai nėra fiziologinis sutrikimas. Jei elgsenos pokytis yra staigus, reikėtų įsitikinti, kad vaikas nekarščiuoja, jam neskauda danties, jis nesusitrenkė, jam nėra uždegimo, vidurių užkietėjimo, kitų galimų skausmo šaltinių. Reikėtų atsižvelgti į tai, kad dalis autistiškų vaikų turi aukštą skausmo slenkstį, dėl to traumos ir uždegimai gali likti nepastebėti. Jei yra įtarimų, kad tai ūmus, stiprus skausmas ar kita somatinė priežastis, reikėtų skubiai kreiptis į šeimos gydytoją ar skubios pagalbos skyrių.

### **Ką daryti, jei vis dar abejojate, į kurį specialistą kreiptis?**

Psichologų Lietuvoje yra daugiau nei vaikų ir paauglių psichiatrų, tad jų paslaugos gali būti lengviau prieinamos. Jei vaikas sunkiai apsipranta darželyje ar mokykloje, kyla elgsenos problemų, patiria mokymosi sunkumų, turi įvairių su mokykla susijusių baimių (tarkim, atsakinėti žodžiu ir pan.), bendravimo su bendraklasiais problemų, patiria patyčias, pirmiausia galima kreiptis į tos ugdymo įstaigos (darželio ar mokyklos) psichologą. Jei jis įžvelgs, kad problemos neatitinka jo kompetencijų, gali rekomenduoti kreiptis į vaikų ir paauglių psichiatrą. Psichikos sveikatos centruose dirba medicinos psichologai, į kuriuos kreipiantis ne visada reikia psichiatro siuntimo. Taigi pirminę pagalbą galima gauti greičiau. Psichikos sveikatos centruose pirminės vaikų psichiatro paslaugos teikiamos be siuntimo (prisirašiusiems prie centro). Antro lygio vaikų ir paauglių psichiatro konsultacijai reikalingas šeimos gydytojo ar kito gydytojo specialisto siuntimas.

# Pilnametystė:



Julija Dargienė

## kas keisis ir kokie dokumentai reikalingi?

**Diena, kai neįgalus vaiko tėvai ant jo gimtadienio torto įsmeigia 18 žvakučių, yra amžiaus slenkstis, lemiantis aibę pokyčių jų gyvenime. Artėjant negalią turinčio vaiko pilnametystei, reikia atlikti tam tikrus veiksmus dėl pasikeisiančio asmens teisinio statuso.**

### Karolio šeimos patirtis

Karoliui, turinčiam autizmo spektro sutrikimą (ASS), dabar 19 metų. Jo mama Rasa pasakoja, kaip prieš metus jie nuėjo nelengvą kelią dėl vaiko neveiksnumo ir globos nustatymo.

Pagal tuo metu galiojusią tvarką, likus trims mėnesiams iki vaiko 18 gimtadienio, Rasa kreipėsi į seniūniją pagal gyvenamąją vietą dėl pažymos. Buvo skirtas socialinis darbuotojas, kuris turėjo atvykti į šeimos namus ir įvertinti vaiko gyvenimo sąlygas. Gavus išvadas ir seniūnijos pažymą, šeima vyko pas valstybinį advokatą, kuris neįgaliam vaikui suteikia nemokamą teisinę pagalbą byloje dėl jo neveiksnumo nustatymo. Tikriausiai dėl mažo tokių advokatų skaičiaus arba jų motyvacijos trūkumo tėvams susitikimo su teisininku tenka laukti net pusantro mėnesio. Kadangi šeima kreipėsi ir dėl globos nustatymo, Rasai reikėjo pateikti ir savo sveikatos pažymą, taip pat Vidaus reikalų ministerijos išduodamą Nepriekaištingos reputacijos pažymėjimą (šiam dokumente patvirtinama, kad asmuo nebuvo teistas ir nėra padaręs kitų rimtų nusižengimų). Su reikalingais dokumentais į advokato priėmimą šeima pateko vėl po pusantro mėnesio.

Šeimos laukė dar vienas išbandymas – teismo psichiatrijos ekspertizė. Ši paslauga gyventojams yra nemokama, ją atlieka Valstybinė teismo psichiatrijos tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos. Įstaigos interneto puslapyje galima rasti informaciją apie visoje Lietuvoje veikiančius jos padalinius (<https://www.vipt.lt/ekspertine-veikla/>). Vilniuje yra ir privati Nepriklausoma teismo psichiatrijos tarnyba. Jos paslaugos taip pat nemokamos, tačiau, jeigu ekspertams teks vykti pas asmenį, reikės padengti kelionės išlaidas. Anot Rasos, ši procedūra šeimai buvo labai sunki.

Gavę ekspertizės išvadas, tėvai vėl grįžo pas advokatą, šis perdavė dokumentus į teismą. Posėdžio šeimai teko laukti vėl

apie pusantro mėnesio. Teismo posėdyje tėvams gali atstovauti advokatas, bet Rasa jo atsisakė ir sau atstovavo pati.

Kalbėdama apie teismo posėdį, moteris pripažįsta, kad emociškai tai labai sunkus išgyvenimas. Ji jautėsi lyg nusikaltėlė, jos buvo klausiami apie sūnaus sveikatos problemas, apie gebėjimą prižiūrėti pilnametį vaiką, priminta apie jos gautą baudą už kalbėjimą telefonu vairuojant. Apibendrinama Rasa pataria tėvams apsišarvuoti kantrybe, pasiruošti nemaloniems klausimams ir tiesiog ištvirti šį etapą.

### Neveiksnumo ir globos nustatymo procedūra

Paklausta apie tai, kas gali kreiptis į teismą dėl asmens pripažinimo neveiksniumi ar ribotai veiksniumi, Vilniaus miesto apylinkės teismo pirmininko pavaduotoja, civilinių bylų teisėja Asta Jakutytė-Sungailienė paaiškina: „Pareiškimą gali paduoti jo sutuoktinis, tėvai, pilnamečiai vaikai, globos institucija ar prokuroras. Pateikus pareiškimą ir teismui priėmus jį nagrinėti, teismas surenka visus duomenis, reikalingus teismo psichiatrijos ekspertizei atlikti (prašoma suinteresuotų asmenų atsiliepti į pareiškimą, pareikalaujama asmens ligos istorijos iš gydymo įstaigų, renkami registrų duomenys ir kt.). Prašomam pripažinti neveiksniumi skiriamas valstybės advokatas, jei asmuo nenusisamdo privataus advokato. Parengus bylą nagrinėti ir atlikus teismo psichiatrijos ekspertizę, byla nagrinėjama teismo posėdyje žodinio proceso tvarka, būtinai dalyvaujant prašomam pripažinti neveiksniumi asmeniui (jei sveikatos būklė leidžia ir teismas nenusprendė nagrinėti bylos šiam asmeniui nedalyvaujant), jo advokatui, išvadą teikiančios institucijos atstovui.“

Kalbėdama apie dokumentus, kuriuos pilnamečio vaiko tėvai turi pateikti teismui, p. Asta Jakutytė-Sungailienė sako: „Be bendrųjų reikalavimų, keliamų procesiniam dokumentui, pareiškime turi būti išdėstytos aplinkybės, rodančios asmens psichikos sutrikimą, turi būti pateikta gydymo įstaigos pažyma apie sveikatos būklę ir būtinai socialinio darbuotojo išvada apie asmens gebėjimą pasirūpinti savimi ir priimti kasdienes sprendimus. Taip pat pareiškėjas turėtų nurodyti, kokioje asmens sveikatos priežiūros įstaigoje ambulatoriškai gydosi asmuo, kad teismas galėtų išreikalauti ligos istoriją. Be to, tėvai ar kiti pareiškėjai kartu turi pateikti dokumentus, patvirtinančius jų teisę kreiptis į teismą, t. y. jei kreipiasi tėvai – prašomo pripažinti neveiksniumi vaiko gimimo liudijimą, asmens dokumento kopiją.“

Teisėja Asta Jakutytė-Sungailienė pabrėžia, kad teismo sprendimu, kuriuo asmuo pripažįstamas neveiksniumi, gali būti iš karto išsprendžiamas ir globos (rūpybos) nustatymo bei globėjo paskyrimo klausimas. Tokiu atveju, kai pareiškėjas pageidauja būti asmens globėju, jam reikia pateikti gyytojo pažymą apie savo sveikatos būklę ir kitus dokumentus, pagrindžiančius galimybę tinkamai pasirūpinti globotiniu.

## Pagalba priimant sprendimus

Ką daryti, jei nenorima, kad asmens veiksnumas būtų ribojamas, bet pagalbos priimant sprendimus reikia? Į šį klausimą atsako Socialinė apsaugos ir darbo ministerijos (SADM) Komunikacijos skyriaus vyriausioji specialistė Ineta Nedveckė: „ASS arba kitą negalią turintis pilnametis asmuo gali raštu sudaryti sutartį su kitu pilnamečiu fiziniu asmeniu, kuriuo jis pasitiki, dėl pagalbos priimant sprendimus tam tikrose gyvenimo srityse. Tokia sutartis gali būti sudaroma, kai asmeniui dėl psichikos ir elgesio sutrikimo arba dėl kitų aplinkybių (amžiaus, ligos ar kitų) sudėtinga priimti geriausiai jo interesus atitinkančius sprendimus. Sutartys dėl pagalbos priimant sprendimus sudaromos notarine forma.“



## Tarpinis laikas iki pripažinimo neveiksniu

Asmens pripažinimo neveiksniu procedūra užtrunka ne vieng mėnesį. Kadangi tėvams tenka kreiptis į įvairias institucijas, prisideda dar laukimo eilėse laikas. Teisėja Asta Jakutytė-Sungailienė sako: „Tokių bylų nagrinėjimo laikas priklauso nuo teismo ekspertizės atlikimo laiko, kuris gali svyruoti nuo 1 iki 12 mėnesių. Pasirengimas bylai trunka iki 2 mėnesių, tada byla siunčiama ekspertizei, grįžus iš ekspertizės paprastai per 1 mėnesį skiriamas teismo posėdis. Išnagrinėjus bylą, teismo sprendimas priimamas per 20 dienų, dar 30 dienų reikia teismo sprendimui įsiteisėti. Jei globos klausimas nagrinėjamas atskirai, teismas savo iniciatyva inicijuoja globos bylą. Apibendrintai galima sakyti, kad byla dėl neveiksnumo paprastai išnagrinėjama per 3–6 mėnesius.“

Kaip matote, neveiksnumo nustatymo procedūra vyksta ilgai. Pagal šiuo metu galiojančius teisės aktus, ją pradėti galima ne anksčiau kaip 6 mėnesiai iki vaikui sukaks 18 metų. Jeigu teismo procesas užtruks, gali atsitikti taip, kad sunkią negalią turintis pilnametis vaikas atsidurs keistoje „pilkojoje zonoje“ – dėl savo būklės negalės būti savarankiškas, o dėl jo amžiaus tėvai nebegalės jam atstovauti, o teismo sprendimas dar nebus priimtas. Karolio mama Rasa pasakoja, kad tokiu tarpiniu laikotarpiu jiems iškilo sunkumų dėl medicininių procedūrų, nes asmuo turi pasirašyti sutikimą dėl narkozės taikymo ir kitus dokumentus. Ji papasakojo ir dar liūdnesnę istoriją, kai mamai

teko susidurti su nemažai kliūčių tvarkant savo neįgalaus vaiko, mirusio netrukus po 18 gimtadienio, dokumentus.

Teisėja Asta Jakutytė-Sungailienė paaiškina: „Tais atvejais, kai asmuo jau yra pilnametis, bet dar nėra pripažintas neveiksniu tam tikrose srityse, teismas gali nustatyti laikiną globą ir laikinai paskirti globėją, kol bus išnagrinėta byla. Pareiškėjas pareiškime turėtų argumentuotai prašyti tokios laikinosios apsaugos priemonės.“

Tai aktualu ir dėl kompensacijų, kurias iki 18-ojo neįgalaus vaiko gimtadienio gaudavo jo tėvai. Kaip teigiama Vilniaus savivaldybės paslaugų interneto svetainėje (<https://paslaugos.vilnius.lt>, skiltyje „Socialinės paslaugos“): „Teikdami pareiškimą teismui dėl asmens pripažinimo neveiksniu, globos nustatymo ir globėjo paskyrimo, tėvai turi teisę prašyti teismo taikyti laikinas apsaugos priemones, kad viso teismo proceso metu būtų užtikrintas neveiksnaus asmens teisės į sveikatos apsaugą, teisę gauti išmokas, kitas paslaugas.“

## Darbingumo lygio nustatymas

18 metų ribą peržengusiam asmeniui nustatomas darbingumo lygis (vietoje neįgalumo lygio, kuris nustatomas nepilnamečiams). Dėl jo reikia kreiptis į Neįgalumo ir darbingumo lygio nustatymo tarnybą (NDNT).

SADM vyriausioji specialistė Ineta Nedveckė paaiškina: „NDNT teritoriniame skyriuje dalyvaujant negalią turinčiam žmogui užpildomas Asmens veiklos ir gebėjimų dalyvauti klausimynas. Jeigu asmuo dėl sveikatos būklės atsakyti į klausimus

negali, į juos atsako jo atstovas. Kreipiantis darbingo ir senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims, asmens atstovais laikomi asmens tėvai ar įtėviai, sutuoktinis, jo pilnamečiai vaikai, globėjas ar rūpintojas arba jo įgaliotas atstovas, arba asmeniui atstovaujantis gyvenamosios vietos savivaldybės socialinis darbuotojas, arba socialinės globos įstaigos, kurioje asmuo gyvena, socialinis darbuotojas. NDNT teritorinis skyrius, asmeniui nustatęs 0–55 procentų darbingumo lygį, išduoda darbingumo lygio pažymą, neįgaliojo pažymėjimą, NDNT direktoriaus rekomendaciją dėl pagalbos poreikio (pavyzdžiui, būsto pritaikymo, kito asmens pagalbos, socialinių paslaugų, socialinės reabilitacijos paslaugų, techninės pagalbos priemonių ir panašiai. Su šia rekomendacija reikia kreiptis į gyvenamosios vietos savivaldybę) ir išvadą dėl darbo pobūdžio ir sąlygų.“

Kaip kiekvienas pasikeitimas, vaiko tapimas pilnamečiu sukelia aibę rūpesčių. Vilniėtė Rasa tėvams pataria apsiginkluoti kantrybe, nenusileisti, rinkti visą naudingą informaciją ir kuo anksčiau pradėti tvarkyti reikalingus dokumentus.

Straipsnis parengtas įgyvendinant Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo 2020 m. projektą, kuris finansuojamas Neįgaliųjų reikalų departamento prie SADM.

Straipsnis skirtas prisidėti prie perėjimo nuo institucinės globos prie šeimoje ir bendruomenėje teikiamų paslaugų neįgaliesiems, turintiems proto ir (ar) psichikos negalią, ir jų šeimų nariams įgyvendinimo.

# Ypatingasis interesas – autistiško asmens gyvenimo variklis

Laura Valionienė

**Marekas Stankiewiczus** – Lenkijoje gyvenantis biologijos mokytojas, specialusis pedagogas, dirbantis su autistiškais vaikais. Pats turėdamas Aspergerio sindromą, jis paskaitose, konferencijose pasakoja, ką reiškia gyventi kitokiomis smegenimis. Su juo kalbamės autistiškiems asmenims labai svarbia tema – apie ypatingąjį interesą.

## Kas yra ypatingasis interesas?

Ypatingasis interesas dar vadinamas temos aistra. Tai poreikis domėtis tam tikra tema ar apie ją kuo daugiau sužinoti. Gali būti knyga, aktorius, dinosaurai, traukiniai, filmas – bet kas. Dauguma autistiškų žmonių ypatingajam interesui nori skirti visą savo laiką.



## Ar yra tam tikrų bendrų temų, kuriomis domisi autistiški žmonės?

Ne. Visi autistiški žmonės skirtingi. Jie labiau nei neurotipiniai skiriasi vienas nuo kito. Tačiau yra populiarios temos. Daugelis jų domisi filmais „Žvaigždžių karai“ (angl. *Star Wars*), „Žvaigždžių kelias“ (angl. *Star Trek*), traukiniais, dinosaurais... Tačiau, kaip minėjau, gali būti bet kokia tema, bet koks objektas. Ir šios temos laikui bėgant gali kisti.

## Jūs pats turite ypatingąjį interesą?

Taip. Seniausias yra biologija. Iš pradžių net nežinojau, kad tai biologija. Tiesiog rinkau įvairius gamtinius dalykus, stebėdavau paukščius, šikšnosparnius, vorus, sraigės, gėles, medžius – viską. Kai man buvo dveji, trikdavau savo senelį pareikšdamas: „Turiu naują mylimą gyvūnelį.“ O tai galėjo būti didelė sraigė ar stiklainis vorų. Būdamas šešerių pirmą kartą gavau fotoaparatą. Taip atsirado mano antrasis ypatingasis interesas – fotografija. Dar vienas – knyga „Meistras ir Margarita“. Ją pirmą kartą perskaičiau dešimties metų. Paskui dar 4–6 kartus. Skaičiau įvairius vertimus. Pradėjau mokytis rusų kalbos vien tam, kad galėčiau ją perskaityti originalo kalba. Surinkau visas filmų interpretacijas, turiu tikriausiai visų teatrų šio kūrinio pastatymų įrašus. Tačiau turiu ir kitų mane dominančių temų.

## Jūs mokote autistiškus vaikus. Ar ypatingasis interesas svarbus ugdymo procese?

Taip. Ugdant autistiškus vaikus labai svarbu tarp mokytojo ir mokinio sukurti stiprų santykį. Dažniausiai autistiški mokiniai iš pradžių būna labai užsidarę. Iš savo patirties galiu pasakyti, kad taip yra todėl, jog autistiški asmenys turi įvairių neigiamų patirčių. Jos sukelia didelį nerimą ir priverčia užsiverti. Kai kuri kontaktą, santykį per ypatingąjį interesą, viskas vyksta greičiau ir lengviau.

## Kaip Jūs tai darote?

Pirmiausia reikia bent šiek tiek pasidomėti mokinio ypatinguoju interesu. Iš pradžių užtenka paklausti: „Kas tau patinka?“ O tada daug kalbėtis.

## Kaip išnaudojate ypatingąjį interesą, jei vaikas negeba kalbėti?

Paprastai. Net jei vaikas negeba kalbėti, jis geba suprasti, kas jam sakoma. Tokiais atvejais tiesiog paklausu: „Ar gali man parodyti?“, „Ar galiu kartu pažaisti?“ Kartais vaikas, negebantis pasakyti žodžiais, savo mintis gali išreikšti piktogramomis, per planšetinio kompiuterio programėlę ar komunikatorių. Dažniausiai vaikai džiaugiasi, kad yra žmogus, kuriam įdomu tai, kas įdomu jiems.

## Autistiškus vaikus biologijos irgi mokote išnaudodami jų ypatinguosius interesus?

Mes esame priversti bent minimaliai laikytis standartinės mokymo programos. Tiesiog stengiuosi sudominti bent kuria nors biologijos tema. Tai gali būti augalas ar augalai, gyvūnas, žmogaus biologija. Aš noriu parodyti, kad pasaulio pažinimas yra įdomus, vertas dėmesio, kalbu ne tik apie biologiją, bet apskritai. Man kartais sako, kad mano pamoka nėra tikra pamoka, labiau diskusija. Kartais pasiūlau mokiniams pasirošyti juos dominančia tema. Pavyzdžiui, nagrinėjant žmogaus fiziologiją, mokinio, kuris labai domisi sportu, paprašiau pristatyti patinkančią sportininką. Paprastai pamokose dėstomi faktai, ir dažnai pamokos būna neįdomios, neretai ir įprastos raidos vaikams sunku priimti tokią informaciją. Neseniai man teko pavaduoti istorijos mokytoją. Nesu istorikas, bet šioje srityje turiu nemažai žinių. Pagal programą turėjome kalbėti apie XVII amžių. Papasakojau, kaip tais laikais žmonės prausėsi, prižiūrėjo sveikatą, gydėsi. Vaikai manęs paklausė: „Kodėl mes turime mokytis, kad tokiais ir tokiais metais valdė ir mirė kažkoks karalius? Tai nuobodu. Juk istorija gali būti įdomi!“

## Kodėl autistiškiems asmenims toks svarbus jų ypatingasis interesas?

Neurotipiniams asmenims stipriausia atlygio sistema – socialiniai paskatinimai. Yra mokslinių tyrimų, rodančių, kad autistiškus

asmenis stipriausiai motyvuoja būtent ypatingasis interesas. Tai įsukantis ratas: kuo daugiau laiko skiri ypatingajam interesui, tuo daugiau smegenų atlygio sistema apdovanoja už veiklą; kuo daugiau apdovanoja, tuo daugiau norisi tam skirti laiko. Taip ypatingasis interesas tampa viso gyvenimo pagrindu, apsisverčia netgi vadinamoji Maslow poreikių piramidė.

### Gal galite apie tai papasakoti plačiau?

Kartą sutikau du vyrus, kurie buvo tiesiog pasinėrę į siaubo filmus, nuolat kalbėdavosi: „Pameni to filmo septintoje minutėje...“ Jie nusprendė iš tokio keisto savo pomėgio sukurti verslą. Taigi atidarė parduotuvėlę, kurioje pardavinėjo siaubo filmų vaizdajuostes ir įvairius su jais susijusius daiktus. Esu sutikęs ir profesionalių kompiuterinių žaidimų žaidėjų. Būdami puikūs žaidėjai gyvena iš rengiamuose žaidimų turnyruose laimimų pinigų.

Taip pat yra daugybė, pavadinkime, neįprastos raidos menininkų, kuriems jų veikla ar kūryba yra ypatingasis interesas, o kartu ir pragyvenimo šaltinis.

### Kompiuteriniai žaidimai nemažai vaikų, ir įprastos raidos, yra tarsi obsesija. Tai, tėvų ir dažnai specialistų akimis, yra problema. Koks Jūsų požiūris?

Iš tikrųjų reikėtų kalbėti ne tik apie kompiuterinius žaidimus, bet apskritai apie naudojimąsi technologijomis. Tai gali būti programavimas, socialiniai tinklai, forumai ir panašiai. Jei pažiūrėtume į Maslow poreikių piramidę, kompiuteriniai žaidimai patenkina beveik visus poreikius, išskyrus fiziologinius. Tai tarsi filmas „Matrica“, virstantis realybe. Viename pasaulyje patenkini fizinius poreikius, o gyveni visai kitame – malonesniame.



A. Maslow poreikių piramidė (1943 m.)

Kompiuterinėje aplinkoje žmonės jaučiasi saugūs. Čia labai aiškios taisyklės. Jei tai kokia nors grupė, jos netgi konkrečiai surašytos, jei žaidimas – gana aišku, ką turi padaryti ir kaip. Jei tampa pernelyg intensyvu emociškai ar sensoriškai, gali tiesiog išjungti. Šiais laikais socialinių kontaktų poreikis internete patenkinamas labai paprastai. Iltin drovūs žmonės, ne tik autistiški, čia patiria vadinamąjį kaukės efektą. Pavyzdžiui, kai kurie įlindę į kokio nors personažo kostiumą tarsi užsideda kaukę ir gali elgtis visiškai kitaip. Jie tampa nebe tokie drovūs, jų socialinis nerimas žymiai sumažėja. Internete netgi paprasčiau. Kitas svarbus žmogaus poreikis – pasiekimų poreikis. Kai kurios žaidimų platformos, tokios kaip „Steam“, turi tam tikras pasiekimų, laimėjimų kaupimo sistemas. Viena mano draugė, turinti dėmesio ir hiperaktyvumo sutrikimą, buvo neapsakomai laiminga,

kai „Xbox“ žaisdama savo mėgstamiausių žaidimų surinko visus platininius pasiekimus. Visi aplinkiniai žinojome, kad ji pasiekė šį aukščiausią lygį. Savirealizacijos poreikis išpildomas tada, kai darai tai, ką mėgsti, smegenys už tai apdovanoja, tuomet norisi nuolat tai daryti.

Jei vaikams nepaaiškiname, kad jie turi tam tikrų poreikių, nemokome būdų, kaip tuos poreikius patenkinti, atsakymus jie randa kompiuteryje. Kartais tai tarsi protezas – ne geriausias pasirinkimas, bet gelbsti. Kai kuriems žmonėms virtuali erdvė yra vienintelė galimybė patenkinti savo poreikius. Štai tuomet tai virsta labai didele problema. Jiems tenka rasti motyvacijos dar kam nors, ir tai nėra paprasta. Jei kalbėtume apie socialinius kontaktus, tokie žmonės gali tapti dar drovesni, gyvas bendravimas jiems gali imti kelti dar didesnę įtampą.

### Vaikai dar neturi tiek gyvenimo patirties, kad patys galėtų nuspręsti, kas jiems gerai, o kas kenkia. Ši atsakomybė tenka tėvams. Vis dėlto kompiuteriniai žaidimai yra gerai ar ne? Jei ne, ką su tuo daryti?

Kol vaikai nedideli, turėtume juos mokyti atpažinti savo poreikius, jie turi patirti, kad kompiuteris nėra geriausias būdas tuos poreikius tenkinti. Aplinkiniai savo elgesiu ir bendravimu turi parodyti, kad žmonės gali duoti daugiau nei kompiuteris, kad su jais įdomiau. Kalbant apie priklausomybę, manau, reikėtų pasakoti, kaip ji veikia. Kai tai suprantame, galime geriau kontroliuoti.

### Neretai tėvai tiesiog atima iš vaiko jo ypatingąjį interesą. Pavyzdžiui, atima kompiuterį arba jį labai riboja. Ar, Jūsų nuomone, tai teisingas kelias?

Jei norime iš vaiko ką nors atimti, turime pasiūlyti kai ką geresnio, labiau patenkinančio jo poreikius. Jei tiesiog paliksime tuštumą, gali būti blogiau. Pavyzdžiui, vaikas gali susirasti žalingesnių pomėgių. Taip pat žinau atvejį, kai atėmus ypatingąjį interesą, tai baigėsi tragedija – savižudybe.

Kartais neurotipiniams žmonėms atrodo, kad autistiškų asmenų ypatingasis interesas ir priklausomybės yra tapatu. Ar tai tiesa?

Būna, terapeutai tėvams pataria: „Jūs turėtumėte neleisti savo vaikui tiek skaityti – jis būtų ne toks autistiškas.“ Tai labai nesveikas požiūris. Kartais specialistai atima ypatingąjį interesą, kad jį naudotų kaip kyšį išgaunant paklusnumą. Tokiais atvejais reikėtų gebėti įlipti į vaiko batus ir pamąstyti, kaip jaustumėsi jo vietoje. Jei atėmus ypatingąjį interesą, vaikas jaučia baimę, nerimą, liūdesį, pyktį – tai tiesiog nepagarbus, galbūt netgi žiaurus elgesys. Taip pat reikėtų žiūrėti į ilgalaikę perspektyvą. Jei ypatingąjį interesą naudosime tik kaip kyšį, ilgai autistiškam asmeniui galime sukelti nerimą, depresiją, perdegimą, emocijų audras ir pan.

Kalbėjimas apie ypatingąjį interesą kaip apie autistinę fiksaciją, tam tikrą blogį – tiesus kelias į autistiškų žmonių dehumanizavimą. Taip pat tai yra tarsi laimės iš autistiško žmogaus atėmimas.

Tiek ypatingasis interesas, tiek priklausomybės veikia per atlygio sistemą smegenyse. Kartais autistiški žmonės gali pamiršti pavalgyti ar mažiau miega, kad turėtų daugiau laiko savo pomėgiui. Tačiau manau, kad ypatingasis interesas yra daug naudingesnis, iš esmės tai gyvenimo ir pažinimo variklis.

# Asmeninis autistiško asmens asistentas - dar svajonė Lietuvoje?

Julija Dargienė

Šiame Lietuva šventė 30 metų nepriklausomybės jubiliejų. Tačiau mūsų šalies piliečiai, turintys negalią, ir jų šeimos vis dar nėra laisvi. Laisvė – tai galimybė rinktis ir pačiam priimti sprendimus dėl savo gyvenimo. Pagal Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvenciją (toliau – Konvencija), negalią turintiems piliečiams turi būti užtikrinta asmeninė pagalba, kuri išlaisvina ir patį žmogų, ir jo šeimą. Lietuvos institucijos žengia tik pirmuosius žingsnius efektyvios asmeninės pagalbos sistemos link.

## Asmeninė pagalba

Konvencijoje teigiama, kad joks žmogus negali būti diskriminuojamas dėl negalios. Be to, valstybė privalo negalią turintiems žmonėms užtikrinti sąlygas veiksmingai dalyvauti visuomenėje.

Birželio 16 d. asociacija „Savarankiškas gyvenimas“ organizavo diskusiją-konferenciją „Asmeninio asistento pagalbos lūkesčiai ir įgyvendinimas“. Renginio dalyvis Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių komiteto narys prof. Jonas Ruškus taip paaiškina Konvencijos teiginius: „Tik suteikiant asmeninę pagalbą negalią turinčiam žmogui įmanoma jį išlaisvinti iš priklausomybės nuo kitų žmonių ir institucijų. Pagal Konvenciją žmogus turi teisę pats priimti sprendimą dėl savo gyvenimo, laisvai rinktis, kur, su kuo ir kaip jis nori gyventi. Ir kokia pagalba jam reikalinga, kad galėtų gyventi atviroje visuomenėje.“

## Lietuvos teisinė bazė

Šiuo metu Lietuvos institucijos tik pradeda kurti asmeninės pagalbos sistemą, vykdomi bandomieji projektai, imamas kitų būtinų veiksmų.

Viena iš problemų, kurias reikia spręsti, – teisinės bazės nebuvimas. Šiuo metu asmeninės pagalbos srityje vadovaujamosi socialinės apsaugos ir darbo ministro tvarkos aprašais. Tai nėra įstatyminiai aktai, todėl pasitaiko atvejų, kai šalies savivaldybės (atsakingos už šios pagalbos teikimą) interpretuoja reglamentavimą. Pavyzdžiui, įskaičiuoja asistento vykdymo pas asmenį laiką į pagalbos laiką, taip ženkliai jį sutrumpindamos. Tokia apskaita prieštarauja ministro aprašų nuostatoms.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (SADM) Tikslinės

pagalbos skyriaus vedėja Daiva Zabarauskienė sako: „Pagal dabartinius aprašus asmeninės pagalbos kontrolę atlieka savivaldybės. Ministerija kontrolę vykdo per savivaldybių užklausas, reglamentavimus, per nevyriausybinių organizacijų (NVO) teikiamas pastabas. Mes reaguojame į signalus.“ Tačiau nereikėtų visais atvejais kreiptis į ministeriją. NVO taip pat gali bendradarbiauti su savivaldybėmis ir stebėti padėtį. Tačiau iš esmės suvienodinti sąlygas visoje šalyje padėtų tik įstatymas.

Kalbėdama apie teisinės bazės tobulinimą, D. Zabarauskienė teigia: „Mes parengėme Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymo projektą ir jį pateikėme svarstyti atsakingoms ministerijoms. (Jei įstatymo projektas bus priimtas, jis įsigalios 2021 m. liepos 1 d. – red. past.) Pagal mūsų pateiktą projektą asmeninis asistentas nebūtinai turėtų būti skiriamas. Jį galėtų pasirinkti ir pats žmogus pagal savo poreikius. Rengdami šį įstatymo projektą siekėme išlaisvinti negalią turintį žmogų ir jo šeimą. Numatėme sąlygą, kad asmeninės pagalbos neturėtų teikti šeimos nariai. Taip pat kad asmeninė pagalba teikiama iš valstybės biudžeto lėšų. Numatyta, kad asistento apmokėjimas iš asmeninių lėšų sudarytų ne daugiau kaip 20 proc. visos kainos ir ne daugiau kaip 20 proc. visų asmens patiriamų išlaidų. O žmonės, kurių pajamos yra mažesnės nei du Vyriausybės remiamų pajamų dydžiai, už asistento pagalbą visai nemokėtų.“



Apribojimas šeimoms nariams teikti asmeninio asistento pagalbą yra svarbus išlaisvinant šeimą ir leidžiant jos nariams gyventi savo gyvenimą. Latvija ir Slovėnija anksčiau pradėjo kurti asmeninės pagalbos sistemas. Šiose šalyse nebuvo tokio apribojimo. Ir jų atstovai pripažįsta, kad toks sprendimas buvo klaida. Šeimos nario įdarbinimas asistentu niekaip neprišėdama

prie šeimos išlaisvinimo, o tampa dar viena finansinės paramos forma. Suprantama, kad šeimos narys, 15–20 metų dirbęs savo vaiko ar giminaičio „asmeniniu asistentu“, praranda kitus profesinius įgūdžius. Todėl valstybės požiūris į šią problemą turi būti kompleksinis. Kaip atkreipia dėmesį prof. J. Ruškus, lygiagrečiai turi būti kuriamos priemonės, padedančios šeimos nariams grįžti į darbo rinką.

## Situacija Lietuvoje

Šiaulių apskrities cerebrinio paralyžiaus asociacijos pirmininkė Edita Navickienė atliko tyrimą – apklausė 39 žmones, turinčius negalią, ir jų šeimų narius. Apklausos rezultatai parodo, kad asmeninės pagalbos srityje Lietuva dar labai toli nuo to, kad būtų įgyvendintos Konvencijos nuostatos.

38,5 proc. apklaustųjų iš viso neturi informacijos apie asmeninio asistento pagalbą. Kiti apie ją sužinojo iš spaudos, socialinių tinklų, neįgaliųjų asociacijoje, iš draugų, gydytojo. Deja, nei savivaldybių atstovai, nei socialinių paslaugų skyrių darbuotojai, nei kitos valstybinės institucijos centralizuotai, sistemingai tokios informacijos neteikia.

66,7 proc. apklaustųjų, žinančių apie asmeninio asistento pagalbą, nesinaudoja ja dėl nelanksčių asistento darbo valandų, dėl didelės biurokratijos, dėl to, kad asistento pagalba teikiama tik darbo valandomis ir t. t.

SADM atstovė Daiva Zabarauskienė komentuoja: „Informacijos apie socialines paslaugas, būsto pritaikymą ir kt. sklaida nėra gera. Neturime tokio mechanizmo, kad vieno langelio principu būtų galima viską sužinoti. Siekdami pagerinti situaciją, Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymo projekte įrašėme, kad Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnyba privalės išduoti rekomendacijas, kokios priemonės ir pagalba pagal asmens individualų vertinimą jam gali būti suteikiamos ir kur reikėtų kreiptis.“

## Asmeninės pagalbos autistiškiems žmonėms ypatumai

Asmeniniai asistentai, dirbantys su autistiškais žmonėmis, patiriančiais agresijos priepuolių, susiduria su nemažais iššūkiais. Šiuo metu teisme nagrinėjama byla prieš autistišką vaiką, nuo kurio nukentėjo asmeninis asistentas. Kristinos Dūdonytės, asociacijos „Savarankiškas gyvenimas“ valdybos narės, nuomone, autistiškų žmonių asistentais turėtų dirbti fiziškai stiprūs žmonės, išėję elgesio su agresijos priepuoliais mokymus. Tada jie galėtų saugiai iš agresijos sukeltos situacijos išvesti autistišką asmenį. Kristinos teigimu, tokių atvejų kaip šis, kai šeima priversta bylinėtis teisme, yra nemažai. Vieni iš jų patenka į viešumą, kiti slepiami: „Asmuo tiesiog paguldomas į psichiatrijos ligoninę ir slopinamas vaistais.“

Kitas svarbus aspektas – komunikacija. Konvencijoje nurodoma, kad asmeninė pagalba – tai priemonės, skirtos kiekvienam negaliai turinčiam žmogui pagal jo individualų poreikį, kad jis galėtų gyventi savarankiškai. Autizmo atveju žmogui gali būti sudėtinga pasakyti, kokios pagalbos jam reikia. Todėl būtina užtikrinti alternatyviosios komunikacijos priemones, kuriomis mokėtų naudotis ir asmeninis asistentas.

SADM atstovė D. Zabarauskienė sako: „Mes tik pradėdame su asmenine pagalba. Specialiai darbui su autistiškais žmonėmis parengtų asmeninių asistentų Lietuvoje kol kas nėra. Ateityje reglamentuosime reikalavimus asmeniniam asistentui, teikiančiam pagalbą žmogui, turinčiam psichikos negalią arba autizmo spektro sutrikimą. Toks asistentas turės išeiti specialius mokymus. Šiuo metu daug vilčių dedame į bendradarbiavimą su NVO, kurios turi darbo su autistiškais asmenimis metodikas.“ K. Dūdonytės nuomone, asmeniniams asistentams turi būti rengiami ir bendrieji mokymai, suteikiantys žinių apie konkrečių negalių.

## Pagalba priimant sprendimus

Kalbėdamas apie situaciją Lietuvoje, prof. J. Ruškus pabrėžia, kad asmeninė pagalba – tai priemonė, kuria gali būti įveiktos socialinės atskirties formos. Ji neapsiriboja vien asmeninio asistento darbu. Atskira sritis – pagalba priimant sprendimus.

Prof. J. Ruškus teigia: „Vietoj pagalbos priimti sprendimus Lietuvoje toliau veikia teisinio veiksnio atėmimo dėl negalios mechanizmas. Socialiniai darbuotojai tampa pseudopsichiatrais ir ateina įvertinti negalią turinčio žmogaus „negebėjimą“. Vėliau šio vertinimo pagrindu iš jo gali būti atimtas teisinis veiksnys.“ Prof. J. Ruškus siūlo atlikti įstatymų inventorizaciją. Pasak jo, Teisingumo ministerija turėtų dalyvauti diskusijose su negalią turinčių žmonių organizacijomis, siekiant užtikrinti teisingumo prienamumą. Dabar neretai autistiškiems arba intelekto negalią turintiems žmonėms teisinė informacija neprieinama, nes nesuprantama.

Todėl, pasak profesoriaus, turi būti visas pagalbos priimant sprendimus mechanizmas. Tai negali būti asmeninio asistento arba socialinio darbuotojo viena iš pareigų. Turi būti sudaryta komanda iš šeimos narių, asmeninio asistento, taip pat žmogaus, turinčio teisinę kompetenciją.

Šiuo metu Lietuvoje pradėdami rengti projektai dėl pagalbos priimant sprendimus teikimo.

## Asmeninės pagalbos Lietuvoje vizija ir perspektyvos

Lietuvos Respublikos Prezidento patarėja socialinės politikos klausimais Irena Sigalavičienė, kalbėdama apie asmeninę pagalbą negalią turintiems žmonėms, pabrėžė, kad, Prezidento nuomone, šioje srityje didelis dėmesys turėtų būti skiriamas paslaugų prieinamumui. O jis neįmanomas be sklandžiai veikiančio, pakankamo, visiems prieinamo asmeninės pagalbos mechanizmo. Tokia šalies vadovo pozicija suteikia vilties, kad pradėdant Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymo priėmimu bus padaryti ir kiti veiksmai išlaisvinant negalią turinčius žmones ir jų šeimas.

• Straipsnis parengtas įgyvendinant Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo 2020 m. projektą, kuris finansuojamas Neįgaliųjų reikalų departamento prie SADM.

• Straipsnis skirtas prisidėti prie perėjimo nuo institucinės globos prie šeimoje ir bendruomenėje teikiamų paslaugų neįgaliesiems, turintiems proto ir (ar) psichikos negalią, ir jų šeimų nariams įgyvendinimo.



Gintarė Šatė

LASUC Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyriaus vadovė

Kiekviena ugdymo įstaiga yra susidūrusi su mokinių probleminio elgesio apraiškomis, kurios kelia sunkumų visai mokyklos bendruomenei. Tinkamo elgesio vaikus galima išmokyti taip pat, kaip mokoma rašyti ar skaičiuoti, deja, Lietuvoje vis dar nėra nė vienos programos ar metodikos, skirtos konkrečioms socialiniams įgūdžiams ir tinkamam elgesiui mokyklose formuoti. Siekiant, kad ugdytiniai taptų savarankiški, empatiški, lydimi sėkmės, svarbu ugdymo procese kurti tvirtus, pozityvius santykius, o ne taikyti baudžiamąsias priemones, kurių vis dar pasitaiko šalies ugdymo įstaigose. Viena iš metodikų, skirtų gerinti mokyklos bendruomenės klimatą – pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijos sistema (angl. *Positive Behavioral Interventions and Supports*).

Pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijos sistema yra įrodymais pagrįsta daugiapakopė sistema, skirta ugdymo įstaigos sistemos pokyčiams, turintiems įtakos mokinių pasiekimams. Pozityvaus elgesio palaikymo modelis skatina ugdymo įstaigas taikyti moksliniais tyrimais pagrįstus metodus sprendžiant mokinių elgesio problemas. Tinkamai įgyvendinta ši sistema padeda moksleiviams pasiekti geresnių socialinių ir akademinų rezultatų, mažina atskirtį ir didina mokyklos personalo galias.

Diegiant pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijos sistemą, siekiama mokyti, stiprinti, akcentuoti pozityvius, individualius asmens pokyčius visose su juo susijusiose aplinkose. Taip pat skatinti ugdymo proceso dalyvių (mokinio, jo tėvų, bendraklasių, mokytojų, specialistų ir kt.) asmeninį tobulėjimą keičiant veiklos stilių ir kokybę bei šalinti netinkamo, probleminio elgesio apraiškas.

#### Ši sistema apima:

- į vaiką orientuotą ugdymą;
- visų ugdymo proceso dalyvių bendradarbiavimą

organizuojant ir vykdant bendrą veiklą;

- funkcinį elgesio vertinimą, aiškiai apibrėžiant elgesio problemas, įvykius, laiką, situacijas ir vietas, kai nepageidaujamas elgesys pasireiškia ar nepasireiškia;
- ciklinį procesą: planavimą, veiklą, stebėjimą ir refleksijas;
- įvertinimą, orientuotą į grįžtamojo ryšio procesą;
- esminius pokyčius klasėje, mokykloje.



#### Diegiant sistemą svarbu atsižvelgti į pagrindines jos nuostatas:

- 1.** Keičiant mokinių probleminį elgesį būtina keisti ir mokytojų elgesį. Ugdymo įstaigose diegiant pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijos sistemą, akcentuojama, kad ji skirta ne mokinių elgesiui keisti, o visos bendruomenės klimatui gerinti. Nusistatytų susitarimų ir taisyklių privalo laikytis ir pedagogai, ir kiti bendruomenės nariai. Taip pat svarbu keisti vidines nuostatas ir požiūrį į santykius su mokiniais (tiek neurotipiniais, tiek turinčiais raidos sutrikimų).
- 2.** Kai kuriems mokiniams reikia skirti daugiau laiko, dėmesio nei kitiems. Kaip ir organizuojant bet kurią kitą ugdymo proceso veiklą, taikant šios sistemos principus svarbu suprasti, kad kiekvienas mokinys yra individualus ir taikomos intervencijos gali visiškai netikti kai kuriems vaikams, o kartais tereikia mokiniams duoti daugiau laiko suprasti ir išmokti naujų socialinio elgesio būdų.
- 3.** Mokiniai demonstruoja pageidaujimą ir nepageidaujimą elgesį, priklausomai nuo priežasties ir sąveikos su aplinka. Kiekvienas elgesys turi priežastį. Nepageidaujamas elgesys gali kilti iš noro ką nors gauti arba ko nors išvengti. Taip pat įtakos gali turėti vaiko sąveika su aplinka (pvz., sensoriniai dirgikliai). Svarbu suprasti, kad vaikai netinkamai elgiasi ne specialiai, tam visada yra priežastis, ją išsiaiškinus, galima

taikyti efektyvius pagalbos būdus.

**4.** Daugelis elgesio pokyčių padeda įveikti mokymosi sunkumus. Probleminis elgesys daro įtaką vaiko ir jo bendraamžių socialiniams, emociniams bei akademiniais pasiekimams. Mokant vaikus reikalingų socialinių įgūdžių, taisyklių, rutinų, išvengiama probleminio elgesio apraiškų, o tai padeda mokiniams greičiau pasiekti sėkmę visose minėtose srityse.

**5.** Dažniausiai netinkamas elgesys yra numatomas ir susijęs su specifiniais kontekstais bei veiklomis. Atliekant funkcinį elgesio vertinimą, galima nustatyti, kokiuose kontekstuose kyla probleminis elgesys, ir to išvengti keičiant veiklas ar jas pritaikant prie individualių mokinių poreikių.

**6.** Žymiai veiksmingiau konstruoti mokinių elgesio pokyčius taikant pozityvias strategijas nei baudžiamąsias priemones. Pastarosios skatina vaikus bijoti ir neleidžia kurti saugių ryšių su suaugusiais ir bendraamžiais. Taikant pozityvaus elgesio strategijas greičiau pasiekiami norimi tikslai ir užtikrinama saugi ugdymo įstaigos aplinka.

**Ugdymo įstaigoje diegiant pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijos sistemą, svarbūs keturi pagrindiniai bruožai:**

**1.** bendra vizija ir vertybės (ne mažiau nei 80 proc. ugdymo įstaigos darbuotojų pritaria ir įgyvendina išsikeltos vizijos tikslus ir uždavinius);

**2.** bendra kalba (vartojami suderinti kalbos kodai, sąvokos, terminologija);

**3.** bendra praktika (ugdymo įstaigos bendruomenė taiko tuos pačius veiksmus, taisykles, moko tų pačių rutinų);

**4.** kokybiška lyderystė (tinkamai paruoštas personalas, siekiantis sistemą diegti taip, kad būtų įgyvendinta ugdymo įstaigos vizija).

**Pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijos sistema yra trijų pakopų sistema. Kiekvienai pakopai būdingi tam tikri prevencijos bei pagalbos būdai.**



### **1 pakopa (pirminė (universali) prevencija).**

Universalios prevencijos tikslas – užkirsti kelią naujiems probleminio elgesio atvejams (apraiškomams), sukuriant tinkamą mokymosi aplinką visiems mokiniams ir darbuotojams visose fizinėse aplinkose (t. y. visoje mokykloje, klasėje ar už klasės

ribų). Šioje pakopoje svarbu nustatyti aiškius lūkesčius dėl bendruomenės narių elgesio, susitarti dėl bendrų taisyklių ir mokyti rutinų. Šis prevencijos lygmuo dažniausiai tinka apie 80 proc. visų mokinių.

### **2 pakopa (antrinė (tikslinė) prevencija).**

Tikslinės prevencijos tikslas – mažinti esamų probleminio elgesio atvejų, kai elgesys yra labai rizikingas ir (arba) kai jis atsparus universalios prevencijos praktikoms. Šioje pakopoje užtikrinama tikslingesnė, intensyvesnė, dažnesnė pagalba mažesnėse grupėse tiems mokiniams, kuriems sudėtinga perprasti pirmosios pakopos praktikas. Taip pat mokiniams skiriama didesnė suaugusiųjų pagalba, vertinamos elgesio priežastys, didinamos pozityvaus elgesio pastiprinimo galimybės. Tikslinė prevencija teikiama apie 15 proc. mokinių.

### **3 pakopa (tretinė (intensyvi) prevencija).**

Intensyvios prevencijos tikslas – mažinti esamų probleminio elgesio atvejų dažnumą ir (arba) sudėtingumą, kai elgesys atsparus pirminės ir antrinės prevencijos veiksmams ir (arba) mažai tikėtina, kad šie veiksmai bus tokio probleminio elgesio sprendimas. Taikant intensyvią prevenciją dėmesys skiriamas individualiam darbu su mokiniu, tikslingai pagalbai ir reikalingiems socialiniams įgūdžiams ugdyti. Intensyvi prevencija teikiama apie 5 proc. mokinių.

Įgyvendinant įtraukties į švietimo įstaigas nuostatas, vis daugiau vaikų, turinčių autizmo spektro ar kitų raidos sutrikimų, turi galimybę mokytis bendrojo ugdymo mokyklose. Kad įtrauktis būtų efektyvi, ugdymo įstaigų bendruomenės privalo tinkamai pasiruošti ir būti tikros, kad galės užtikrinti visų vaikų teisę į produktyvų, sėkmingą, saugų ugdymąsi. Pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijos sistema gali tapti raktu į sėkmingą įtraukties procesą.

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centro Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrius, įgyvendindamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro, Lietuvos švietimo, mokslo ir sporto ministro, Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ministro 2019 m. balandžio 25 d. įsakymo Nr. V-499/V-487A-225 „Dėl pagalbos vaikams, kuriems diagnozuotas autizmas ar kitas raidos sutrikimas, 2019–2020 metų veiksmų plano patvirtinimo“ priemones ir vykdydamas autizmo spektro sutrikimų turinčių vaikų įtraukties į bendrosios paskirties ugdymo įstaigas veiklas, nusprendė prisijungti prie kitų Europos šalių (Didžiosios Britanijos, Nyderlandų ir t. t.) ir pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijos sistemą lokalizuoti bei pritaikyti prie Lietuvos švietimo sistemos bei mūsų kultūrinio konteksto. 2020 m. vasario ir kovo mėn. organizuota mokyklų, pageidaujančių diegti pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijos sistemą, atranka.

Norą dalyvauti atrankoje pareiškė 34 ugdymo įstaigos, iš jų atrinktos 6 ugdymo įstaigos iš visos Lietuvos, kurios atitiko atrankos kriterijus ir yra pasiruošusios dalyvauti bandomajame Pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijos sistemos diegimo projekte.

Parengta remiantis Jungtinių Amerikos Valstijų Specialiojo ugdymo programų biuro (angl. *Office of Special Education Programs – OSEP*) parengtu Pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijų įgyvendinimo projektu (I ir II dalimis).

# „Attention Autism“ metodo taikymas

Vilniaus Šilo mokykloje dirbant su vaikais, turinčiais autizmo spektro sutrikimų



Sigita Bajerčiūtė



L. Nečiumienės nuotr.

„Attention Autism“ dėmesio sutelkimo lavinimo metodo taikymo tikslas – ugdyti natūralią ir spontanišką komunikaciją per vizualias ir motyvuojančias veiklas. Pasak šio metodo ekspertės, „Gina Davies Autism Centre“ įkūrėjos **Ginos Davies** iš Jungtinės Karalystės, pagrindinis darbo principas – taip pakviesti vaiką mokytis, kad jis negalėtų atsispirti. Įvairius metodo etapus, supratęs esminius principus, siūloma jį taikyti ir akademiniam pasiekimams gerinti.

„Attention Autism“ gali būti taikomas bet kokio amžiaus asmenims, turintiems autizmo spektro sutrikimų. Šio metodo pobūdis priklauso nuo vaiko amžiaus, bet principai išlieka tokie pat. G. Davies teigimu, niekada nevėlu pradėti taikyti šį metodą, tik geresnis efektas bus pasiektas pradėjus dirbti su kuo mažesniu vaiku. Svarbu atkreipti vaiko dėmesį į veiklą, pagerinti dėmesio sutelkimo įgūdžius, sukurti patinkančią grupinę veiklą, lavinti vaiko gebėjimą stebėti suaugusiojo veiklą, skatinti spontanišką bendravimą grupėje, ugdyti vaikų verbalinės ir neverbalinės komunikacijos įgūdžius, plėsti pasyvųjį ir aktyvųjį žodyną, žaismingai organizuoti veiklas.

„Attention Autism“ metodo etapai:

**1. „Kibirėlis“ dėmesiui sutelkti.** Iš pradžių reikia labai sudominti vaikus, kad jie atkreiptų dėmesį. Šiam tikslui pasiekti naudojami blizgūs, besisukantys, važiuojantys, šokantys žaislai arba kiti kūrybiškai naudojami daiktai, slepiami kibirėlyje. Iš kibirėlio ištraukiami ir vaikams demonstruojami trys įdomūs žaislai ar daiktai. Šiame etape vaikai gali tik stebėti judančius ar šviečiančius daiktus, bet su jais nežaidžia. Veiklos vedėjo tikslas – vaikų dėmesį sutelkti į įdomų, intriguojantį objektą.

**2. Dėmesio išlaikymas.** Šiame etape vedėjas siekia išlaikyti vaikų dėmesį ilgesnį laiko tarpą (iki 5 min.). Taip pat jis turi būti paruošęs demonstracinę medžiagą, kad visus etapus sietų bendra tema. Siekiama vaizdžiai perteikti temos turinį naudojant įvairias medžiagas: smėlį, miltus, dažus, blizgučius, skutimosi putas, gamtines medžiagas ir t. t. Kaip pirmajame, taip ir šiame etape vaikai tik stebi.

**3. Keitimasis vaidmenimis.** Vedėjas vaizdžiai parodo užduotį, susietą su pamokos tema, ir pademonstruoja, kaip ją atlikti. Tada kviečia kitą suaugusįjį, kad šis pakartotų užduoties atlikimą ir pagilintų vaikų supratimą. Vaikai, kartodami matytą pavyzdį, atlieka užduotį.

**4. Savarankiška veikla.** Vedėjas pademonstruoja, kaip atlikti užduotį, ir visiems dalyviams, įskaitant ir suaugusiuosius, išdalyja reikalingas priemones. Tada suaugusieji kartu su vaikais eina prie bendro stalo ir kartu atlieka skirtingas užduotis. Suaugusiojo uždavinys – parodyti, kaip tinkamai atlikti užduotį, ir patiprinti vaiko motyvaciją dirbti savarankiškai. Šiame etape labai svarbu atsižvelgti į konkretaus vaiko gebėjimus ir parinkti tokias užduotis, kad jis gebėtų jas atlikti kuo savarankiškiau. Atlikę užduotį vaikai turi sutvarkyti darbo vietą ir darbą grąžinti vedėjui. Suaugusieji, kurie dirba su vaikais grupėje, demonstruoja, kaip grąžinti atliktą užduotį. Pagal suaugusiojo pavyzdį vaikai atkartoja veiksmų seką.

2018 m. Vilniaus Šilo mokykloje Lietuvos autizmo asociacija „Lietaus vaikai“ organizavo mokymus specialistams ir tėvams apie „Attention Autism“ metodo taikymą dirbant su vaikais ugdymo įstaigoje ir namuose. Mokyklos bendruomenei šis metodas pasirodė veiksmingas. Administracija rado lėšų praktiniams mokymams mokyklos pedagogams, dirbantiems su vaikais, turinčiais autizmo spektro sutrikimų, organizuoti. Susitikus su G. Davies ir aptarus bendradarbiavimo sąlygas, buvo sudaryta dvejų metų mokymų programa. Kad mokymai būtų efektyvūs ir suteiktų kuo daugiau praktinių žinių pedagogams,

nuspręsta pasikviesti dvi specialistes – Gina Davies ir jos kolegę Lyndsay Barlow. Reikia paminėti, kad „Attention Autism“ metodas neatsiejamas nuo efektyvios mokyklos vadybos, todėl G. Davies ir L. Barlow kiekvieno vizito metu teikia rekomendacijas, siūlymus ir įžvalgas mokyklos vadovams. Taigi, šios partnerystės tikslas – specialiojo ugdymo, švietimo pagalbos specialistų ir mokyklos administracijos profesinių bei asmeninių kompetencijų tobulinimas siekiant komandinio darbo.

Per pirmąjį dviejų dienų vizitą 2019 m. sausį Gina ir Lyndsay susipažino su Vilniaus Šilo mokyklos aplinka, administracija, stebėjo mokytojų vedamas pamokas, analizavo taikomus metodus, jų efektyvumą. Mokytojai dalyvavo teorinių žinių seminare ir susipažino su „Attention Autism“ metodu. Po šio vizito pedagogai turėjo atlikti namų darbus – nusiųsti specialistėms pamokos temą ir planą, kad per kitą vizitą jos galėtų stebėti pamoką ir joje taikomą „Attention Autism“ metodą. Pasitarus su mokyklos administracija, buvo išrinktos keturios klasės ir jų mokytojai, kurie mokysis ir aktyviai taikys „Attention Autism“ metodą savo pamokose. Specialistės pačios pademonstravo „Attention Autism“ metodo efektyvumą. Lygiagrečiai švietimo vadybos tema buvo konsultuojama mokyklos administracija.

Antrojo vizito 2019 m. gegužės pradžioje metu G. Davies ir L. Barlow vedė mokymus pedagogams, kurie buvo atrinkti dalyvauti programoje. Stebėjo mokytojų vedamas pamokas, vėliau jas aptarė su mokytojais ir administracija. Kiekviena mokytoja vedė po dvi pamokas. Vienoje iš jų mokytojos taikė „Attention Autism“ metodą. Per aptarimus specialistės siūlė keisti pamokos turinį ir jį pateikti taip, kad vaikai aktyviau įsitrauktų į ugdymo procesą. Po pamokų vyko refleksijos, o specialistės su mokytojomis aptarė metodo taikymą ir pastebėjo, kad jį taikant mokiniai daug labiau įsitraukė į veiklas ir geriau sutelkė dėmesį. G. Davies ir L. Barlow daug dėmesio skyrė mokytojų motyvacijai, pasitikėjimui savo jėgomis ugdyti.

Specialistės, norėdamos pastiprinti mokytojų motyvaciją, sudarė sąlygas savo veiklas filmuoti ir konsultuoti nuotoliniu būdu. Mokytojos turėjo iki kito vizito 2020 m. sausio parengti dvi pamokas taikant „Attention Autism“ metodą.

Po šio vizito mokytojos susibūrė į komandą, dalijosi savo priemonėmis, pamokų idėjomis, patirtimi. Mokykloje buvo įkurtas „Attention Autism“ kabinetas, kur buvo kaupiamos reikalingos priemonės, rengiami aptarimai ir dalijamasi gerąja patirtimi.

Pasak mokytojų, taikant šį metodą pamokos tapo žaismingesnės, mokiniai noriai dalyvavo pamokose, pastebimai geriau perprato ugdymo turinį. Pagerėjo jų socialiniai įgūdžiai, komunikaciniai gebėjimai. Mokytojos džiaugėsi pasiekimais ir kvietė kolegas stebėti jų vedamas pamokas, kad ir jie galėtų reflektuoti bei stebėti mokinių elgesio, motyvacijos pokytį.

Svarbu paminėti, kad šiam metodui taikyti reikalingi papildomi finansiniai resursai, mat reikia įvairių priemonių, pavyzdžiui, judančių, šviečiančių žaislų. Mokyklos administracijai siekiant kuo efektyviau taikyti metodą, reikėjo kūrybiškai peržiūrėti įgyvendinamų projektų finansinius išteklius ir ieškoti kitų šaltinių priemonėms įsigyti. Taigi ir šiuo atveju be galo svarbus lankstumas, kūrybiškas požiūris į kasdienes dalykus ir iššūkius.

2020 sausį G. Davies ir L. Barlow į Vilniaus Šilo mokyklą atvyko trečią kartą. Buvo sudarytas vedamų pamokų planas,

suformuluotos temos, mokymo tikslai ir uždaviniai. Mokytojų vedamas pamokas stebėjo Gina ir Lyndsay, taip pat mokyklos administracijos atstovai. Po pietų vykdavo aptarimai. Specialistės pasidžiaugė, kad mokytojai savo darbe aktyviai taikė metodą ir įgijo patirties. Mokinių ir mokytojų santykis tapo daug artimesnis, mokiniai geriau išlaikė dėmesį, suprato pamokos medžiagą, dirbo savarankiškai. Patobulėjo mokytojų ir jų padėjėjų komandinis darbas. Pagerėjo kai kurių mokinių įgūdžiai savarankiškai planuoti veiklą, naudotis tvarkaraščiais, spręsti problemas.

Vilniaus Šilo mokyklos administracija siekė, kad metodą taikytų kuo daugiau mokytojų. Todėl buvo nuspręsta, kad šio metodo taikymo patirties įgiję mokytojai turėtų tapti mentoriais savo kolegoms. Praėjusiais mokslo metais net aštuoni mokyklos mokytojai „Attention Autism“ metodą taikė kontaktinėse ir nuotolinio ugdymo pamokose.

Ketvirtas G. Davies ir L. Barlow vizitas įvyko prieš pat Lietuvoje paskelbiant karantiną – 2020 m. kovo pradžioje. Specialistės stebėjo jau aštuonių mokytojų veiklas. Vėliausiai prisijungę mokytojai gavo Ginos su Lyndsay parengtą teorinę medžiagą, stebėjo mentorių vedamas pamokas. Visi programos dalyviai ir mokyklos administracija dalyvavo aptarimuose.

Akivaizdu, kad tęstinis projektas pasiteisino. Pasak programoje dalyvaujančių mokytojų, su specialistėmis iš Jungtinės Karalystės užsimezgė artimas ryšys. Pedagogės jautė nuolatinę Ginos ir Lyndsay palaikymą ir profesionalią pagalbą konkrečiose situacijose.

Akivaizdu, kad šiame projekte dalyvavę mokytojai išmoko išgryninti konkrečios pamokos tikslus. Suprato, kad ugdymo turinį tikslinga pateikti mažais žingsneliais. Pavyzdžiui, pamoka apie paukščius pradama nuo paprastų dalykų: kokie būna lizdai, kokie skirtingi kiaušiniai, paukščių rūšys, kokia jų gyvenamoji vieta, jų balsai, gyvenimo ciklas. Palaipsniui pereinama prie vis sudėtingesnių dalykų.

Taip pat labai svarbu, kad per ugdymo procesą mokytojo padėjėjai taptų vaiko gyvenimo mokytojais. Jie, glaudžiai dirbdami su mokytoju, gali efektyviai taikyti netinkamo elgesio koregavimo metodus. Pavyzdžiui, gali atkartoti pasitaikantį netinkamą elgesį ir savo pavyzdžiu parodyti, kaip išėiti iš susidariusios padėties, išspręsti problemas.

Suprantama, kad mokyklos personalas ir anksčiau dalyvavo įvairiuose mokymuose apie autizmo spektro sutrikimus, tačiau gerosios patirties ir žinių nepakako. Kai mokytojui nuosekliai paaiškinama sistema ir suteikiama galimybė savarankiškai dirbti prižiūrint ekspertams, auga jo profesionalumas, pasitikėjimas savo jėgomis, didžiavimasis savo profesija.

Nuolatinis žinių papildymas ir kartojimas, aiškių tikslų išsikėlimas – tai ir yra tinkamiausi būdai pedagogo kompetencijoms tobulinti. Vaikai, turintys autizmo spektro sutrikimų, yra labai skirtingi, todėl juos ugdant reikia taikyti skirtingus metodus. Kai mokytojas jaučiasi kompetentingas, atsiveria daugiau galimybių pažinti ir padėti savo mokiniams. O tai kiekvieno mokytojo siekiamybė. Pasak Ginos ir Lyndsay, labai svarbu sudominti mokinius ir išlaikyti jų dėmesį. Jei mokinys nesidomi veikla, vadinasi, mokytojas turi keisti savo darbo stilių ir ugdymo turinį. Mokytojo užduotis – pirmiausia sudominti mokinį ir tik tada jį mokyti akademiniais dalykais ar gyvenimo įgūdžiais.

# Klaipėdiečiai Rita ir brolis Benediktas pajūryje buria autizmo paliestų šeimų bendruomenę

Julija Dargienė

Visais laikais žmonės žinojo, kad gyvenimo iššūkius lengviau išverti kartu. Vėl „Elgesio sprendimai“ ir Šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolyno vienuolių pakviesti, siekiant tikslo surėmus pečius padėti vieni kitiems, Klaipėdoje po truputį buriasi autistiškus vaikus auginančių šeimų ir jiems padedančių neabejingų žmonių bendruomenė. Vaikų ir tėvų mokymai, kasmetė vasaros stovykla „Rožių planeta“, Autizmo dienos minėjimai – tai tik dalis projektų, prie kurių galite prisijungti.

Vėl „Elgesio sprendimai“ – naujas Lietuvos autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ šeimos narys

Rita Karvelienė, Vėl „Elgesio sprendimai“ įkūrėja ir vadovė, pasakoja, kad prieš tryliką metų jos sūnui pradėta taikyti ABA terapija. Terapeutė pasiūlė Ritai pačiai užsiimti šia veikla su vaiku ir kartu padėti kitiems vaikams. Bėgant metams, atsirado tiek klientų, kad teko galvoti apie patalpas šiai veiklai. Taip prieš penkerius metus įkurtas Vėl „Elgesio sprendimai“.

Rita džiaugiasi: „Mūsų veiklos pradžia buvo tik ABA terapija. Tačiau vaikai augo, o vyresniems labiau tinka TEACCH terapija, kuri lavina darbinius įgūdžius. Pradėjome plėstis.

Šiuo metu galime pasiūlyti ir psichologo, ergoterapeuto bei kineziterapeuto paslaugas.“

Kineziterapijos paslaugą centre teikia vaikinai iš Indijos, kuris ir savo šalyje dirbo autizmo centre. Savo darbe jis taiko daugybę naujovių, kokių Lietuvoje dar nėra, o vaikams tai patinka. Kitas įstaigoje dirbantis vaikinai atvyko iš Gruzijos. Jis yra trečio kurso psichologijos studentas. Bendradarbiauti su „Elgesio sprendimais“ jis pradėjo savanoryste vasaros stovykloje.

„Elgesio sprendimai“ daugiausia dirba su autistiškais vaikais. Bet yra ir vaikų, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų, keli vaikai, turintys Dauno sindromą bei kitus sunkius sutrikimus. Rita sako, kad mažiausi klientai buvo pusantrų metų, ir pabrėžia, kad kuo anksčiau pradedamas darbas su vaiku, tuo geresnių rezultatų galima tikėtis.

„Elgesio sprendimai“ taip pat organizuoja savitarpio pagalbos grupes tėvams, bet jos ne tokios populiarios. Tėvai aktyviau įsitraukia per Šv. Pranciškaus bažnyčios bendruomenės veiklą. Kartu rengia pasisėdėjimus su kava, renginį „Joninių naktis“, kuris suteikė daug džiaugsmo visiems dalyvavusiems. Rita svarsto: „Gal mamos nori ne tiek pagalbos, kiek tiesiog buvimo kartu. Ne mokymų, o pasikalbėjimo. Susitikusios prie kavos mamos išskalba, palaiko viena kitą ir dažnai įsitraukia į bendruomenės veiklą.“

## Draugystė su Šv. Pranciškaus Asyžiečio bažnyčios bendruomene

Brolis Benediktas Jurčys, Mažesniųjų brolių ordino vienuolis, pilietinės iniciatyvos „Vilties miestas“ įkūrėjas, pasakoja, kad prieš penkerius metus sutiko draugą, kuris kartu su žmona augina autistišką sūnų. „Daug valandų praleidau maldose ieškodamas atsakymų, kaip galėtų mūsų vienuolija padėti šeimai, auginančiai tokį vaiką. Buvo įkurta Vėl „Elgesio sprendimai“. Klaipėdos šv. Pranciškaus Asyžiečio vienuolyno prieigos tapo kūrybiška erdve vasaros stovykloms. Labai džiaugiuosi mūsų bendradarbiavimu.“

Brolis Benediktas pabrėžia: „Svarbiausia – pagalba vaikams, tai mūsų visų pagalba juos auginantiems tėvams. Tėvai yra lyg dirvožemis, kuriame gyvybė pradėjo savo kelionę. Tėvus reikia prisotinti vilties, tikėjimo ir meilės: ne pažadais, o visomis įmanomomis pastangomis, susijusiomis su vaiko ateitimi.“

Pirmasis šių organizacijų bendras renginys buvo Autizmo dienos minėjimas. Šventė puikiai pavyko, ir buvo nuspręsta plėsti



bendrą veiklą bei organizuoti vasaros stovyklą ypatingiems vaikams. „Pirmaisiais metais, kai organizavome stovyklą, neturėjome nei didelių patalpų, nei daug priemonių. Bet labai prisidėjo bažnyčios žmonės, per pamokslus brolis Benediktas pasakojo ir pasakoja apie tai, kad šalia mūsų yra tokių vaikų, kviečia ateiti padėti“, – dalijasi prisiminimais Rita. Ir bažnyčios bendruomenė atsiliepė. Buvo įvairių atvejų. R. Karvelienė pasakoja apie moterį, kuri pabandžiusi savanoriauti atsiprašė ir pasakė: „Aš negaliu dalyvauti, man per sunku. Verčiau, negalėjau suprasti, kodėl ir už ką šiems vaikams tai.“ Ji prisidėjo finansiškai, o vėliau ir įsitraukė į veiklą tiesiogiai.

Ir Ritai, ir kitiems „Elgesio sprendimų“ specialistams bei vaikų tėvams tapo akivaizdu, kad vaikams gera ir naudinga, kai jie lankosi ne uždarame centre, o bendruomenėje, tarp kitų žmonių. Prie jų prieina suaugusieji, pakalbina, kviečia kartu pasivaikščioti. „Mes pamatėme, kad buvimas bendruomenėje padeda vaikams dar kitaip nei veiklos ir terapijos. Man pačiai tai buvo didelis įspūdis“, – sako „Elgesio sprendimų“ vadovė. „Mes viso miesto nepakeisime. Bet galime pakeisti tą vietą, kur esame. Brolis Benediktas per pamokslus papasakoja apie tokius vaikus, ir žmonės keičiasi, pradeda suprasti. Tada ta nedidelė žmonių grupė papasakoja savo draugams, atsiunčia savo vyresnius vaikus savanoriauti mūsų stovykloje. Tie vaikai papasakoja kitiems vaikams. Ir taip pamažu keičiasi visa Lietuvos visuomenė“, – įsitikinusi R. Karvelienė.



## Vasaros stovykla „Rožių planeta“ ypatingiems vaikams

Po pirmojo Autizmo dienos minėjimo „Elgesio sprendimų“ komanda kartu su Mažesniaisiais broliais vienuoliais ryžosi rimtesniam projektui – organizuoti vasaros stovyklą „Rožių planetą“. Kodėl „Rožių planeta“? Nes Autizmo dienos minėjimas vyko „Mažojo princo“ tema. Be to, čia, šalia Klaipėdos šv. Pranciškaus Asyžiečio bažnyčios, kur įsikūrusi stovykla, auga 2000 rožių ir pavadinimas „Rožių planeta“ jai labai tiko.

Stovyklos metu vaikams rengiami įvairūs užsiėmimai, taikoma ABA terapija ir organizuojamos kitos smagios veiklos. Prie „Rožių planetos“ veiklos prisijungė ir Klaipėdos baseinas. Kiekvieną penktadienį vaikai mokosi plaukti – vyksta treniruotės baseine. Dar yra muzikos, dailės ir sensorinės terapijos. Svarbu tai, kad stovykloje kviečiami dalyvauti ir ypatingų vaikų broliai bei seserys. Taip vaikai mokosi vieni iš kitų. Vienoje

stovyklos pamainoje būna nuo 10 iki 20 vaikų. Jeigu šeima negali sau leisti susimokėti už stovyklą, Rita ir jos komanda ieško sprendimų. Šių aktyvių žmonių nuomone, finansai neturi trukdyti vaikui suteikti pagalbą. Atsiranda ir bendruomenės narių, kurie siūlo sumokėti už kurio nors vaiko stovyklą.

Stovykloje įrengtas daržas, kur stovyklautojai gali sodinti, laistyti, pažinti augalus. Nemažai autistiškų vaikų turi valgymo sutrikimų. Kai kurie iš jų stovykloje pradėjo valgyti vaisius ir daržoves. Kiekvieną dieną liesdamas, pavyzdžiui, žirni, galiausiai įsideda į jį į burną. Išspjauna. Kitą kartą jau prakanda ir suvalgo. Kai vaikai mato visą augimo procesą, liečia daržoves, jiems lengviau prie jų priprasti.

Stovyklos darže auginamos ir vaistažolės. Vaikai jas irgi liečia ir uosto. Mažyliams labai patinka išsipurvinti, išsitepti. Šioje stovykloje jiems yra visos sąlygos tai daryti nevaržomai.

Prie teritorijoje augančių rožių dirba vyresni stovyklos auklėtiniai – jie padeda prižiūrėti augalus. Specialistai juos skatina, nes tiki, kad kai kuriems vaikams gali tiktai su sodininkyste susijęs amatas.

Po pirmosios „Rožių planetos“ stovyklos buvo didelės pažangos pavyzdžių. Kai kurie vaikai pradėjo daugiau kalbėti, jungėsi į bendraamžių veiklas. Mamos Ritai pasakojo, kad darželio auklėtojos sako: „Oi, čia ne tas pats vaikas! Jis pasikeitęs, dalyvauja grupės veikloje.“ Rita pabrėžia: „Su specialistu vaikas praleidžia valandą dvi. Vėliau grįžta į savo aplinką. Pas mus vaikai būna po penkias valandas, jie kryptingai užimami, įtraukiami į veiklas. Kiekvienas gauna savanorių dėmesio. Stovykloje savanoriai ir kalbina, ir naudoja vizualines priemones, skatina vaikus. Todėl ir matyti pažanga.“

## Savaitgalio mokyklėlėje – savarankiško gyvenimo įgūdžiai

Vasarą „Elgesio sprendimai“ organizuoja stovyklą, o likusį laiką – šeštadieninę mokyklėlę. Sekmadieniais didesni vaikai, kuriems stovyklos pramogos jau tampa nebeįdomios, padeda dalyti kavą bendruomenės nariams. Pasiėmę kavos ar arbatos, parapiljiečiai meta auką į aukų dėžutę. Iš šių pinigų vaikai nusiperka norimų daiktų. Jiems tai ne tik pramoga, bet svarbi savaitės dalis, savarankiško gyvenimo įgūdis. Vaikai suvokia tokią veiklą kaip pareigą, darbą, už kurį jiems bus atlyginta. Jie patys surenka indus, išplauna puodukus. Vienas nenori dalyti kavos, bet mielai paruošia stalą, kai nėra žmonių. Kitas labai mėgsta bendrauti, visus kviečia, rodo, paduoda puodelius. Net prisimena, kas geria kavą, o kas – arbatą. Ir niekam netrukdo jų kalbos trūkumas. Vaikai labai atsiskleidžia.

R. Karvelienė sako: „Mes dažnai neįgaliosius įspaudžiame į rėmus. Vaikas baigia mokyklą, tėvai jį nuveda mokytis profesijos. Dažnai primeta jam amatą – na, ką nors rūšiuos fabrike. O suteikus daugiau bandymų, galimybių ir pasirinkimo, atsiskleidžia, ką jie iš tikrųjų gali. Visame pasaulyje pereinama nuo institucijų, besirūpinančių ypatingais vaikais ir suaugusiaisiais, prie įtraukimo. Turime suprasti žmones su negalia, rasti jiems vietą bendruomenėje.“



Susisiekti su šia bendruomene galite el. paštu [elgesio.sprendimai@gmail.com](mailto:elgesio.sprendimai@gmail.com)

# „UNO Parks“ – pirmasis sertifikuotas pramogų parkas Europoje teikti paslaugas autistiškiems asmenims



Barbora Suisse

„UNO Parks“ nuotykių parkui Vilniuje („UNO Park Vilnius“) praėjusį rudenį suteiktas autizmo ir kitų sensorinių sutrikimų mokymų organizacijos „International Board of Credentialing and Continuing Education Standards“ (IBCCES) sertifikatas.



L. Nečėtūnienės nuotr.

„UNO Park Vilnius“ buvo įtrauktas į tarptautinę pramogų parkų, viešbučių ir lankytinų vietų „Certified Autism Center“ (CAC) grupę. CAC sertifikatas suteikiamas tik tomis organizacijoms, kurių personalas baigia specialius mokymus apie autizmą. Taip pat įvertinama ir paslaugos teikimo vieta. „UNO Park Vilnius“ įvykdė visus keliamus reikalavimus ir nuo šių metų liepos mėnesio, įdiegus ženklinimą, yra visiškai pritaikytas priimti autizmą ir sensorinių sutrikimų turinčius asmenis bei jų artimuosius.

„Tėvams, auginantiems autistiškus vaikus, sunku rasti vietų, kuriose būtų išmanomi jų vaikų poreikiai. Dažnai tenka spręsti ir saugumo užtikrinimo iššūkius, todėl matome žinių ir praktikos svarbą norint suteikti kokybišką paslaugą specialiujų poreikių turintiems vaikams ir jų šeimoms“, – sako Deimantė Tarvydienė, „UNO Parks“ verslo plėtros direktoriaus pavaduotoja Lietuvoje. Kaip teigia „UNO Parks“ darbuotojai, įgytas sertifikatas užtikrina aukštesnį paslaugų teikimo kokybės lygį ir gilesnį supratimą

apie specialius autistiškų klientų poreikius. Tai leidžia personalui jaustis tvirčiau aptarnaujant autizmą ir kitų sensorinių sutrikimų turinčius parkų lankytojus ir jų šeimas. „UNO Park Vilnius“ išleido sensorinį vadovą lietuvių kalba, siekdamas padėti žmonėms, turintiems autizmo ir kitų sensorinių sutrikimų, susiplanuoti sklandų ir malonų apsilankymą parke Vilniuje. Dokumente skaitytojai supažindinami su „UNO Park Vilnius“ aplinka, informaciniais ženklais ir parko žemėlapiu, terapine jo verte, taip pat parko darbuotojų kompetencijomis ir netgi pateikiama patarimų, kaip geriau pasiruošti apsilankymui. Be to, skaitytojai skatinami atkreipti dėmesį, kokios jausmų stimuliuojamos kiekvienoje trasoje. Vadovo ieškokite [www.unoparks.lt](http://www.unoparks.lt)

„UNO Park Vilnius“ kartu Lietuvos autizmo asociacija „Lietaus vaikai“ parengė edukacinį filmuką apie apsilankymą laipynių parke Vilniuje – tai trumpas parko aplinkos, taisyklių pristatymas ir – svarbiausia – vizualus paaiškinimas, kaip naudotis karabinų sistema trasose. Parko darbuotojai ragina prieš vizitą paskambinti ir užduoti rūpimus klausimus. Taip pat rekomenduoja pirmam vizitui pasirinkti laiką, kai parke lankosi mažiau žmonių – taip bus lengviau ir Jums, ir parko darbuotojai galės skirti visą dėmesį Jūsų vaikui.



Beveik 20 metų JAV įkurta IBCCES yra lyderė sveikatos priežiūros, švietimo ir verslo specialistų autizmo mokymo srityje visame pasaulyje. Organizacija sukūrė moksliniais tyrimais pagrįstas, individualiems poreikiams pritaikytas mokymo ir sertifikavimo programas. Daugiau informacijos <https://ibcces.org/>

# 2020-ųjų spalio numeryje skaitykite:

**TERAPINIAI GYVŪNAI:  
KAIP SUPRASTI,  
KOKS TIKTŲ JŪSŲ VAIKUI?**

**KALBAMĖS SU VAIKAIS  
APIE AUTIZMĄ**

**YPAČ SUNKŪS AUTIZMO ATVEJAI  
– KAS GALI JIEMS PADĖTI  
LIETUVOJE?**

#### **Norite įsigyti asmeninę spausdintą žurnalo kopiją?**

Elektroninė žurnalo versija yra prieinama ir nemokama visiems. Dėl ribotų finansinių galimybių negalime užtikrinti, kad kiekvienas norintis gautų ir asmeninę spausdintą kopiją. Tam reikalinga bent simbolinė Jūsų parama. Susisiekite su mumis el. paštu [prenumerata@lietausvaikai.lt](mailto:prenumerata@lietausvaikai.lt)

#### **Norite reklamuotis žurnale?**

Kviečiame paskelbti apie savo veiklą / produktus autizmo bendruomenei ir taip paremti Lietuvos autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ žurnalo projektą. Tai gali būti tiek reklaminis maketas, tiek straipsnis. Dėl kainų ir sąlygų kreipkitės el. paštu [barbora.s@lietausvaikai.lt](mailto:barbora.s@lietausvaikai.lt)

#### **Norite paremti žurnalo leidybą?**

Kviečiame pervesti norimą sumą į projekto sąskaitą. Kiekvienas Jūsų paaukotas euras mums yra svarbus – taip galėsime sukurti daugiau turinio ir padidinti išspausdintų numerių kiekį.

**Gavėjas: LAA Lietaus vaikai**

**Sąskaitos Nr. LT88 7300 0101 4302 1286**

**Swedbank, AB**

**Mokėjimo paskirtis: Parama žurnalui**

#### **Norite tapti Lietuvos autizmo asociacijos nariu?**

Apsilankykite mūsų interneto svetainėje [www.lietausvaikai.lt](http://www.lietausvaikai.lt) ir užpildykite joje esantį prašymą tapti nariu. Jūsų laukia draugiška ir aktyvi bendruomenė, vienijanti virš 300 narių – tiek tėvų, tiek specialistų, pasklidusių po visą Lietuvą.



# AUGI MAS

VADOVAS

SPECIALISTAMS IR TĒVAMS,  
KURIE SPRENDŽIA AUTIZMO  
IR BRENDIMO KLAUSIMUS



SOCIALINIS PAPASAKOJIMAS  
„MAN PRASIDĖS MĒNESINĖS“



ŽMONIŲ KATEGORIJOS



Medžiaga sukurta Latvijas Autisma apvienība

Project: Train the Trainers - Education for Social and Vocational Integration of Individuals with Autism Spectrum Disorders (ASD), iš dalies finansuojamas ES programos „Erasmus+“

Erasmus+

Paremkite Lietuvos autizmo asociaciją „Lietaus vaikai“ įsigydami unikalią leidinį apie lytinį ugdymą:

„AUGIMAS: VADOVAS  
SPECIALISTAMS IR TĒVAMS,  
KURIE SPRENDŽIA AUTIZMO  
IR BRENDIMO KLAUSIMUS“

12,99 EUR

✓ LEIDINĮ RASITE INTERNETINĖJE  
PARDUOTUVĖJE DROZTUKAS.LT