

HAASTE vadovas

IŠŠŪKIO vadovas padeda iššūkių keliančio elgesio asmenims ir jų artimiesiems paveikti tokią elgseną. Jame pateikiama informacija, patarimai ir nuorodos, kaip per IŠŠŪKIUS mažinti ir užkirsti kelią tokiam elgesiui.

Iššūkių keliantis elgesys

Kas yra iššūkių keliantis elgesys ir kodėl jis pasireiškia? Žinios padeda suprasti!

IŠŠŪKIO procesas

Iššūkių keliančio elgesio prevencijos ir jo apraiškų mažinimo veiksmų strategija.

Duomenų bazė

Vadovai ir kiti duomenys! Susipažinkite ir pasinaudokite!

IŠŠŪKIO PROJEKTAS (iššūkių keliančio elgesio prevencija ir jo apraiškų mažinimas) yra penkių organizacijų, kurios rūpinasi negalią turinčiais žmonėmis, bendradarbiavimo rezultatas. Tai projekto valdytojas Autizmo fondas, Keskuspuisto profesinė kolegija, Ūsimos paslaugų neįgaliesiems fondas, Helsinkio raidos sutrikimų paramos 57-oji registruota asociacija ir Kolpenės paslaugų centras. Projektas įgyvendintas 2011–2014 metais, jį finansavo Lošimo automatų asociacija.

IŠŠŪKIO projektas siekė užkirsti kelią ir mažinti žmonių, turinčių specialiųjų poreikių, iššūkių keliančio elgesio apraiškas, didinti integracijos galimybes, pagarbų elgesį ir padėti jų šeimoms.

Šis IŠŠŪKIO vadovas vainikavo IŠŠŪKIO projektą. Jame pateikiama informacija apie iššūkių keliantį elgesį, jį lemiančius veiksnius, prevenciją ir jo apraiškų mažinimą pasitelkiant IŠŠŪKIO procesą.

Išsamesnės informacijos dėl IŠŠŪKIO vadovo ir atsiliepimų kreipkitės info@autismisaatio.fi

Projekto darbo grupė

Autizmo fondas

Reetta Sollarvaara, projekto vadovė 2013–2014 m.

Nina Korventaival, projekto vadovė 2011–2013 m.

Pia-Maria Ala-Kihniä, plėtros koordinatore

Mirella de Bruijn

Seija Jokinen

Tiina Kinos

Paula Koskelainen-Nordberg

Saara Savolainen

Ūsimos neįgaliųjų paslaugų fondas

Else Kuivakangas

Maria Mielonen

Susanna Mäntynen
Sara Turunen

Keskuspuisto profesinė kolegija

Teija Mikkonen
Ilkka Sipola

Raidos sutrikimų paramos 57-oji registruota asociacija

Sanna Ahola
Riikka Pynnönen
Tanja Pyy
Elina Raike-Ojanen

Kolpenės paslaugų centras

Janne Flinck
Jukka Postila
Tiina Rauhala
Marja Tamio
Tarja Turunen

Ekspertai

Antti Aavikko, tarnybos vadovas, Keskuspuisto profesinė kolegija
Elina Havukainen, šeimos padėjėja, Autizmo fondas
Titi Härkönen, patarėja seksualumo klausimais, Autizmo fondas
Sanna Kara, ergoterapeutė (aukštesnioji profesinė mokykla), paslaugų teikimo vadovė, Autizmo fondas
Nina Lehtinen, vyresnioji gydytoja, vaikų neurologė, specialioji raidos sutrikimų medicinos mokslų kvalifikacija, Autizmo fondas
Tero Timonen, psichologė psichoterapeutė, Honkalampio fondas

Iššūkių keliantis elgesys

Iššūkių keliantis elgesys kenkia ir pačiam asmeniui, ir aplinkiniams ar fizinei aplinkai. Žala gali būti fizinė, psichologinė, socialinė arba ekonominė. Iššūkių keliantį elgesį nelengva apibrėžti, nes kiekvienas skirtingai patiria pasaulį. Vien kitoks nei įprastas elgesys, kad ir keliantis sumišimą ar nuostabą kitiems žmonėms, nėra iššūkių keliantis elgesys. Elgesys turi kelti tikrą grėsmę ar pavojų, kad būtų apibrėžtas kaip keliantis iššūkių. Atminkime – niekas nenori elgtis provokuojamai.

Kas laikoma iššūkių keliančiu elgesiu?

Iššūkių keliantis elgesys – tikras iššūkis pačiam asmeniui ir jo artimai aplinkai. Visi žmonės kartais pasielgia blogai, tačiau atsitiktinis blogas elgesys įprastai nepalieka pėdsakų asmeniui arba aplinkai. Ne visada paprasta nustatyti ribą tarp toleruojamo blogo ir iššūkių keliančio elgesio. Kada būtina įsikišti?

Vertinant kito žmogaus elgesį svarbu nustatyti, ar tas elgesys kenkia, ar yra sunkus. Jei kenkia pačiam asmeniui arba kitiems, vienintelė išeitis – įsikišti. Kai pasireiškia aplinkinius trikdančias elgesys, pavyzdžiui, šokinėjimas arba plojimas, yra daugiau metodų. Kita vertus, per vertinimą, kai sukuriama sąmoningo požiūrio atmosfera, elgesys, kuris įvardijamas kaip iššūkių keliantis, kelia mažiau iššūkių.

Patartina apmąstyti, kodėl elgesys atrodo iššūkių keliantis ir ką galima padaryti, kad nekenktų. Trikdantis elgesys gali būti svarbus pačiam asmeniui, nes galbūt jis tokį elgesį įprasmina kaip išlikimą palaikantį veiksmą. Skleidžiami garsai gali padėti suvaldyti aplinkinių dirgiklių jūrą, o šokinėjimas – patirti svarbių jutiminių pojūčių per raumenis ir sąnarius.

Iššūkių keliančiam elgesiui būdinga tai, kad jis yra netinkamas situacijoje, kurioje pasireiškia. Pavyzdžiui, šokinėjimas, kiti intensyvūs judesiai ne taip trukdo lauke kaip patalpoje, lauke fizinis aktyvumas laikomas netgi pageidautinu. Jei elgesys vertinamas kaip iššūkių keliantis, nors nekelia tikros žalos, pravartu apsvaistyti pačius paprasčiausius situacijos sprendimo variantus: kada ir kur žmogus galėtų taip elgtis, nekeldamas iššūkių kitiems.

Kodėl pasireiškia iššūkių keliantis elgesys?

Iššūkių keliantis elgesys visada susijęs su padidėjusiu stresu. Jis kyla, kai žmogaus gebėjimai ir vidiniai ištekliai neatitinka keliamų reikalavimų. Ši priešprieša vadinama streso veiksniumi. Įvairūs dalykai, ir teigiami, ir neigiami, gali sukelti stresą: vieniems – pernelyg įtemptas grafikas, antriems – įtempto grafiko ir tvarkos trūkumas. Bet koks dirgiklis gali kelti įtampą, jeigu žmogus neatsparus stresui. Kai kuriems stresą kelia smulkmenos, o kiti jį dėl augančių reikalavimų patiria tik paskutinę akimirką. Pagal situaciją įvairūs dirgikliai žmogų veikia skirtingai. Tikėtina, kad jau pakilęs stresas veikia taip, kad net silpnesni nei įprasti dirgikliai dar labiau didina įtampą.

Elvén (2010) išskiria dvi streso veiksnių grupes:

- Pagrindiniai – jie susiję su žmogaus gyvenimu, pavyzdžiui, jo sąlygomis ar situacija, ir yra ilgalaikiai arba beveik nuolatiniai. Vienus jų gali būti sunku arba neįmanoma paveikti, tačiau galima neutralizuoti arba jiems pasiruošti. Prie pagrindinių streso veiksnių galima priskirti kasdienio gyvenimo reikalavimus, struktūros trūkumą, miego sutrikimus, jutiminę perkrovą, paauglystę ir pagrindines gyvenimiškas situacijas. Veiklos valdymo sunkumai taip pat gali būti priskiriami prie pagrindinių streso veiksnių.
- Situaciniai streso veiksniai – tai trumpalaikiai, būdingi tik tam tikrai konkrečiai situacijai. Svarbu numatyti situacijas ir formuoti įgūdžius. Situaciniai streso veiksniai: konfliktai, skausmas, netikėtos situacijos ir pokyčiai, asmeniui keliami reikalavimai ir negebėjimas save išreikšti taip, kad būtų suprastas.

Niekas nesieltgia blogai be priežasties. Provokuojamai besielgiantis žmogus ne visada gali pats nustatyti arba išreikšti tokio elgesio priežastis. Siekiant išvengti ir sumažinti iššūkių keliantį elgesį būtina iširti streso priežastis: kodėl atsiranda konfliktas tarp gebėjimų, vidinių jėgų išteklių ir keliamų reikalavimų. Norint visam laikui užkirsti kelią ir mažinti iššūkių keliantį elgesį, reikia išanalizuoti visus žmogaus gebėjimų, vidinių išteklių ir paramos aspektus.

Kaip paveikti iššūkių keliantį elgesį?

Iššūkių keliantį elgesį galima paveikti nustatant, kokios pagalbos reikia žmogui, ir ją suteikiant. Keičiant elgseną būtina paties žmogaus pokyčio motyvacija. Ji auga, jeigu keisdami save jaučiame, kad

gyvenime atsiranda tai, kas patinka. Tada didėja žmogaus galimybės daryti įtaką ir įsitraukti į savo gyvenimą. Taip pat dažnai daugėja gebėjimų ir vidinių jėgų išteklių.

Šiame vadove pateikto IŠŠŪKIO proceso tikslas – padėti žmogaus, kurio elgesys kelia iššūkių, artimiesiems paveikti tokį elgesį. Proceso metu iššūkių keliantis elgesys ir jį lemiantys veiksniai nagrinėjami iš kelių perspektyvų – tiek individualios, tiek aplinkos. Darbo tikslas – užkirsti kelią iššūkių keliančiam elgesiui ir sumažinti jo apraiškas.

Teigiamas požiūris

Teigiamas požiūris



Užkertant kelią iššūkių keliančiam elgesiui ir mažinant jo apraiškas svarbu jį nagrinėti pro teigiamo požiūrio prizmę, nustatyti asmens, kurio elgesys kelia iššūkių, stipriąsias puses, dominančius dalykus ir įgūdžius.

Teigiamas požiūris reiškia, kad sąmoningai skatiname žmogų išnaudoti stipriąsias savo puses. Kiekvienas moka ką nors daryti gerai, turi teigiamų savybių ir yra gyvenimo situacijų, kuriose jam sekasi ir jis yra ypač stiprus. Sąmoninga stipriųjų pusių analizė ir jų įvardijimas didina pasitikėjimą savimi, leidžia susidaryti situacijoms, kuriose pasitikėjimas savimi gali augti.

Teigiamą požiūrį diegti įmanoma, jei aplinkos (mūsų visų) vertybės ir nuostatos grindžiamos nuoširdžia pagarba žmogui. Kai primame kitą teigiamai ir pagarbiai, svarbu įgyvendinti jo asmeninę nepriklausomybę ir jo gyvenimą padaryti kuo geresnį. Pagarbų kito priėmimą visada lydi suvokimas, kad gero gyvenimo sąvoką apibrėžti gali tik pats žmogus. Net puikus savo srities žinovas negali apibrėžti kito žmogaus gyvenimo tikslų arba teisingo gyvenimo būdo. Iškelus tikslą mažinti iššūkių keliančio elgesio apraiškas svarbu, kad asmuo, kurio elgesys kelia iššūkių, pats mato elgesio pokyčių naudą, ir tai jį motyvuoja pokyčiams.

Dėmesys stipriosioms savybėms

Pirmiausia matome tai, į ką kreipiame žvilgsnį. Galime sąmoningai nukreipti jį kitur arba, jei norime, pažvelgti į tai, ką matome, iš naujos perspektyvos. Iššūkių keliančio elgesio neįmanoma nepastebėti. Jis kelia sunkumų ir pačiam asmeniui, ir kitiems, todėl dėmesys dažnai sutelkiamas į iššūkį keliantį elgesį, net jei jis nėra problemiškas. Dažnai provokuojamo elgesio situacijos trunka neilgai, tik aktyvavimosi metu. Kas atsitinka, kai iššūkių keliantis elgesys nepasireiškia?

Iššūkių keliančio elgesio priežastys visada slypi žmogaus jausmuose, mintyse ir poreikiuose. Jis nepasireiškia vakuume ir niekas nesielgia provokuojamai be priežasties. Iššūkių keliantis elgesys rodo, kad žmogui reikia pokyčių. Teigiamas pokytis įmanomas tik tada, kai dėmesio centre yra pats provokuojamai besielgiantis žmogus. Norint patikėti pokyčiais reikia tikėti savimi. Tikėjimas savimi stiprėja, kai žmogus išmoksta atpažinti ir panaudoti stipriąsias savo puses. Aplinkinių parama kuriant teigiamą požiūrį apie save ypač svarbi. Visi jaučiasi geriausiai aplinkoje, kurioje priimama su teigiamomis nuostatomis, vertinama ir teigiamai atsiliepiama, kai elgiamės gerai.

Stresas

Iššūkių keliantis elgesys kyla dėl streso. Stresas – tai situacija, kurioje prisitaikyti pritrūksta vidinių išteklių. Žmogui ir taip keliami daug reikalavimų, jam prireikia labai daug pastangų susidoroti su situacija. Visi skirtingai išveria stresą. Vieniems jis kyla dėl smulkmenos, antriems dėl keliamų reikalavimų atsiranda paskutinę akimirką. Skirtingi dirgikliai stresą veikia pagal situaciją. Tikėtina, kad žmogus paveikiamas taip, kad net silpnesni nei įprasti dirgikliai dar labiau kelia stresą.

Stresą keliantys dalykai vadinami streso veiksniais, ir jie yra labai įvairūs. Gali būti ilgalaikiai, beveik nuolatiniai su žmogaus gyvenimo situacijomis arba sąlygomis susiję streso veiksniai. Kai kurių neįmanoma paveikti, bet juos galima malšinti arba jiems pasirošti. Streso veiksniai taip pat gali būti trumpalaikiai, pasireiškiantys pagal situaciją, tokiu atveju ypač svarbu prognozuoti, jiems pasirengti ir ugdyti įgūdžius.

Streso veiksnių pavyzdžiai:

- sunku suvokti visumą;
- sunku kontroliuoti veiksmus;
- trūksta struktūros;
- miego sutrikimai;
- sensorinė perkrova;
- kasdienio gyvenimo reikalavimai;
- paauglystė;
- vienvietė ir susvetimėjimas;
- skausmas;
- svarbios gyvenimo situacijos;

- konfliktai;
- negebėjimas išsireikšti taip, kad kiti suprastų;
- staigus triukšmas;
- pavaduotojai ir tarnybų personalo kaita;
- netikėti pokyčiai;
- šventės ir įvykiai;
- ribojimai.

Streso veiksniais gali tapti ne tik neigiamieji, bet ir teigiamieji įvykiai. Šventės gali būti linksmos, mėgstamos ir laukiamos, bet vis tiek kelti stresą, pavyzdžiui, Kalėdų karštinė ar atostogos. Imantis mėgstamos veiklos stresas gali pakilti, blogiausiu atveju – peraugti į iššūkių keliantį elgesį būtent tada, kai atvykstama į vietą.

Susikaupęs stresas provokuoja iššūkių keliantį elgesį. Dėl pavienių veiksnių atsiradęs stresas nebūtinai lems iššūkių keliantį elgesį, išskyrus atvejus, kai stresas labai didelis arba žmogus nepakantus stresui. Iššūkių keliantis elgesys dažniausiai atsiranda dėl laipsniškai augančio streso, kurį sukelia keli veiksniai.

Stresas kaupiasi

Kylantį stresą galima laikyti savotišku kaladėlių bokštu. Kiekvienas streso veiksnys padidina bokštą viena kaladėle, vienos yra didesnės, kitos mažesnės. Kai pridedama gana daug kaladėlių, bokštas neišlaiko ir griūva: pasiekiami chaoso riba, kurią peržengęs žmogus nebepajėgia kontroliuoti savo veiksmų ir ima provokuojamai elgtis.

Susikaupusio streso pavyzdys

Liisa – 11 metų mokinė. Vakar mokykloje išgirdo, kad klasė vyks į jos mėgstamą atrakcionų parką. Naktį mergaitė blogai miegojo, nes jaudinosi dėl išvykos, negana to, už lango buvo girdėti didelis eismo triukšmas. Atsirado pirma streso kaladėlė. Rytas mokykloje klostėsi gerai, mokytoja pasakojo apie išvyką. Kadangi Liisa jau buvo kiek susijaudinusi, o situacija – ypatinga, mergaitė neprisiminė ir nesuprato visko, ką pasakojo mokytoja, ir jai liko neaiškus kelionės planas: kada išvyks, kur ir su kuo eis, ką darys, kada ir kaip grįš. Atsirado antra streso kaladėlė, Liisos stresas kilo. Atrakcionų parke labai triukšminga: vaikai spygauja, įrenginiai irgi skleidžia garsus. Atsirado dar viena streso kaladėlė. Pasireiškė pirmi įspėjamieji streso ženklai: Liisa elgėsi neramiai ir atsisakė vykdyti nurodymus. Mokytoja pareikalavo, kad ji atsisėstų ant suoliuko ir lauktų grupės. Nauja streso kaladėlė pakėlė Liisos stresą virš chaoso ribos, ir ji pradėjo provokuojamai elgtis. Mokytoja nusprendė, kad mergaitė grįš į mokyklą su padėjėja. Streso kaladėlės pamažu nukrito po vieną, kai persikėlė į ramesnę aplinką ir grįžo prie normalios tvarkos. Po pamokų Liisa norėjo pažaisti lauke. Mama, kaip ir mokytoja, pareikalavo, kad dukra prisėstų ir palauktų, kol įdės maistą į orkaitę ir apsirengs. Nors dar buvo likusi viena streso kaladėlė (prastai išmiegota naktis), motinos reikalavimas ir jo sukeltas stresas nepakėlė Liisos streso net iki įspėjamųjų ženklų pasireiškimo.

Kai peržengiama chaoso riba, padėkite žmogui išlikti ramiam!

Kontroliuokite savo veiksmus ir elkitės ramiai, neperkelkite jam savo emocijų.

Venkite akių kontakto, kad konflikto neišprovokuotumėte akimis.

Venkite prisilietimų – tai gali sukelti negatyvių pojūčių.

Laikykitės atstumo, nesiartinkite arčiau nei per du metrus.

Nestovėkite veidas į veidą, į streso apimtą žmogų šiek tiek pasisukite šonu.

Nepabrėžkite savo jėgos, atpalaiduokite raumenis.

Prisėskite arba būkite žemesnėje už jį pozicijoje – taip padėsite atsipalaiduoti.

Kalbėkite ramiai, kuo mažiau ir tyliai.

Pritarkite ir nusileiskite, būkite lankstūs ir suteikite pasirinkimo variantų.

Keiskite artimą žmogų – tai suteiks jam galimybę pradėti situaciją iš naujo ir geriau.

Bendraukite, lyg kalbėtumėte su kažkuo kitu, jei asmeniui sunku atsakyti į tiesią kalbą.

Laukite, suteikite erdvės ir laiko.

Įspėjamieji streso ženklai

Įspėjamieji streso ženklai pasireiškia pakilus stresui. Anksčiau aprašytas kaladėlių bokštas pradeda svyruoti, kai atsiranda grėsmė griūti. Ypač svarbu atpažinti asmenų, kurių elgesys kelia iššūkių, įspėjamuosius streso ženklus, kad aplinkiniai matytų, kada stresas padidėjęs, ir gebėtų jį paveikti, sumažinti arba pašalinti streso veiksnius.

Įspėjamieji ženklai galėtų būti:

- žmogui sunku kalbėti
- sunku suprasti, kas kalbama
- sunku prašyti pagalbos
- mėgdžioja ir kartoja kito žmogaus žodžius
- silpnėja atmintis
- sutrinka miegas
- silpnėja bendravimo įgūdžiai
- gilinasi į savo specifinius pomėgius
- sunku būti šalia
- pabrėžia sensorinių funkcijų specifiką
- sunku pradėti ir baigti
- sunku pasirinkti
- kartojasi elgesys ir veiksmų ritualai
- pabrėžiama rutinos svarba

- atsiskiria
- agresija
- pasineria į savo pasaulį
- silpnėja mokymosi įgūdžiai
- sunku pakeisti veiksmų strategiją
- nerimas ir dirglumas

Įspėjamieji streso ženklai yra svarbūs

Įspėjamieji streso ženklai gali būti pozityvūs, negatyvūs arba neutralūs. Pozityvūs įspėjamieji ženklai mažina stresą. Tai gali būti: gilinimasis į savo pomėgius, didėjantis nuovargis, nagų kramtymas. Aplinkiniai, matydami šiuos įspėjamuosius ženklus, neturėtų kištis. O negatyvūs įspėjamieji ženklai (dirglumas, agresyvumas, miego sutrikimai) kelia stresą, juos pastebėję aplinkiniai turėtų įsikišti, kad situacija neblogėtų. Neutralūs įspėjamieji ženklai nei kelia, nei mažina streso. Prie jų galima priskirti, pavyzdžiui, pakilus stresui dingstančius arba susilpnėjančius įgūdžius, kurie grįžta stresui praėjus.

Įspėjamieji streso ženklai gali būti ir vadinamieji asmeniniai, norint juos identifikuoti reikia pažinti žmogų ir stebėti jo elgseną. Pavyzdžiui, tai gali būti žodžiai, garsai, mėgdžiojimas arba netgi save žalojantis elgesys. Jų poveikis stresui ir intervencijos poreikis yra individualūs.

Pagrindiniai veiksniai

Niekas nesielgia provokuojamai be priežasties. Provokuojamai besielgiantis žmogus ne visada gali pats nustatyti arba išreikšti tokį elgesį lemiančius veiksnius ir priežastis. Gali būti daugybė veiksnių, lemiančių iššūkių keliantį elgesį, tačiau jiems nustatyti ir paveikti yra pagrindinis veiksnys, leidžiantis užkirsti kelią iššūkių keliančiam elgesiui arba mažinti jo pasireiškimą.

Lengviausiai nustatomos provokuojamo elgesio priežastys yra situacinės. Tačiau už jų visada yra didesnis pagrindinis veiksnys – tai, su kuo ypač sunku susidoroti. Pavyzdžiui, niekas nesielgia provokuojamai dėl troškulio, skausmo arba baimės, jei moka išreikšti savo poreikius ar jausmus kitais būdais arba veikti pagal poreikius.

Taigi paveikslėlyje pavaizduotos situacinės priežastys savaime nepaaiškina iššūkių keliančio elgesio. Jeigu nebūtų specialiosios paramos poreikio, šie veiksniai nesukeltų iššūkių keliančio elgesio. Specialiosios paramos poreikiai gali būti susiję su, pavyzdžiui, komunikacijos, bendradarbiavimo, fizinės ir psichologinės gerovės, veiksmų kontrolės, jutiminių funkcijų ypatumų, seksualumo, negalios arba ligos specifiniais apribojimais.

Pagrindiniai veiksniai

Niekas nesielgia provokuojamai be priežasties. Taip besielgiantis žmogus ne visada gali pats nustatyti arba išreikšti tokį elgesį lemiančius veiksnius ir priežastis. Jų gali būti daugybė, tačiau jiems nustatyti ir paveikti yra pagrindinis veiksnys, leidžiantis užkirsti kelią iššūkių keliančiam elgesiui ar mažinti jo pasireiškimą.

Lengviausiai nustatomos provokuojamo elgesio priežastys yra situacinės. Tačiau už jų visada yra didesnis pagrindinis veiksnys – tai, su kuo ypač sunku susidoroti. Pavyzdžiui, niekas nesielgia

provokuojamai dėl troškulio, skausmo arba baimės, jei moka išreikšti savo poreikius arba jausmus kitaip arba veikti pagal poreikius.

Taigi situacinės priežastys, kurias matote paveikslėlyje, savaime nepaaiškina iššūkių keliančio elgesio. Šie veiksniai neskatinę iššūkių keliančio elgesio, jeigu nebūtų specialiosios paramos poreikio, pavyzdžiui, komunikacijos, bendradarbiavimo, fizinės ir psichologinės gerovės, veiksmų kontrolės, jutiminių funkcijų ypatumų, seksualumo, negalios arba ligos specifinių apribojimų.

Komunikacija

Komunikacija reiškia sąmoningą žmonių sąveikavimą skelbiant, priimant ir analizuojant informaciją. Įprastai komunicuojama gestais, išraiškomis, garso tonais ir veiksmais. Yra ir kitų komunikacijos priemonių, ne vien kalbėjimas, kuris gali būti palaikomas arba visiškai pakeistas kalbėjimą palaikančiais arba pakaitiniais AAC (angl. *Alternative and Augmentative Communication*) metodais, pavyzdžiui, ženklinės ir vaizdinės komunikacijos sistemomis.

Komunikacijai reikia:

- gebėjimo palaikyti kontaktą su pokalbio partneriu, sulaukti savo eilės, kol partneris pasisakys, ir sąveikauti su juo;
- gebėjimo per įvairias jusles priimti kitų perduodamą informaciją;
- kalbinio gebėjimo perteikti informaciją ir analizuoti kitų pranešimus;
- informacijos perteikimo priemonės;
- gebėjimo naudotis komunikacinėmis priemonėmis ir jomis skleisti informaciją.

Bendravimo sutrikimų priežastys

Gali būti įvairių bendravimą sunkinančių priežasčių. Palaikyti kontaktą gali būti sunku dėl, pavyzdžiui, autizmo spektrui būdingos specifikos. Asmens kalbiniai įgūdžiai gali būti paveikti kalbos vystymosi sutrikimų (disfazijos arba raidos sutrikimo). Informacijos pateikimą itin sunkina motoriniai kalbėjimo sunkumai. Asmens bendravimo galimybes gali riboti ir kiti, tarkim, klausos arba regos, sutrikimai.

Pagrindiniai bendravimo įgūdžiai

Gebėjimui bendrauti reikia trijų pagrindinių dalykų: **priemonės, pamatų ir pagrindinių įgūdžių**, t. y. kalbos vartojimo. Bendravimo motyvacija auga juos įvaldžius. Pagrindiniai bendravimo įgūdžiai reiškia, kad žmogus geba komunikuoti įvairiais būdais. Prašymas, pagalbos prašymas, atsisakymas, sutikimas, gyvybiškai svarbių nurodymų vykdymas, dienotvarkės laikymasis ir perkėlimo vykdymas yra gyvybiškai svarbūs sėkmingo asmens bendravimo įgūdžiai. Taip pat svarbūs geri vartotojo pamatai, t. y. **iniciatyvumas, dėmesys ir atkaklumas** (*Nivarpää-Hulkki, Tanskanen, Tarpila, 2012*). Tinkamai parinkta ir valdoma yra išraiškos ir supratimo **priemonė**. Bendravimo priemonės turėtų būti tokios, kad jomis būtų galima naudotis savarankiškai (kurti turinį), jos būtų suprantamos, aiškios,

veiksmingos ir socialiai priimtinos, kad asmuo gebėtų jomis išreikšti save, suprasti kitus ir būti suprastas, nepaisant laiko, vietos ir draugijos.

Aplinkos parama

Asmenys, kuriems sunku bendrauti ir kurie negeba savarankiškai išreikšti savęs, turi teisę į aplinkinių paramą. Jos kiekis ir forma nustatomi individualiai. Bendravimo teisė negali būti atimta iš asmens dėl negalios arba specifinio sutrikimo kokybės ir sunkumo.

Visų kalbų mokomasi sąveikaujant su kitais, kalbėjimą papildančiai ar pakaitinei komunikacijai išmokti taip pat reikia kvalifikuoto vartotojo pavyzdžio. Praktikoje tai reiškia, kad aplinkiniai modeliuoja pagalbinę komunikacijos priemonę asmeniui, kuriam reikia pagalbos, t. y. naudoja pagalbinę priemonę taip pat ir saviraiškai.

Už geros bendravimo aplinkos kūrimą visada atsakingas kvalifikuotas komunikacijos specialistas. Bendravimo aplinkos kūrimas prasideda nuo individualių poreikių ir stipriųjų pusių pažinimo, **tikro abipusio bendravimo noro** ir supratimo, kas yra komunikacija ir kam ji naudojama.

Sąveikavimas

Sąveikavimas – tai ryšys su kitu žmogumi. Tinkamas sąveikavimas sukuria gerą komunikacijos pagrindą. Socialinio sąveikavimo ir ryšių poreikis yra individualus. Kiekvieno žmogaus sąveikavimo poreikis taip pat gali skirtis laiku. Asmenys, susiduriantys su sąveikavimo sunkumais, turi teisę į aplinkinių paramą. Sąveikavimo teisė negali būti atimta iš asmens dėl jo negalios arba specifinio sutrikimo kokybės ir sunkumo.

Sąveikavimo įgūdžiai veikia asmens funkcionavimą grupėje. Jie apima klausymosi ir stebėjimo, argumentavimo įgūdžius, gebėjimą palaikyti, rasti žodį ir kalbėti, pratęsti kito žmogaus kalbą ir palaikyti pokalbį. Svarbi sąveikavimo įgūdžių dalis yra emociniai įgūdžiai, gebėjimas funkcionuoti ir komunikuoti grupėje. Emociniai įgūdžiai – tai gebėjimas atpažinti, suprasti, išreikšti ir nukreipti emocijas. Grupiniai įgūdžiai: grupės taisyklių laikymasis, atsižvelgimas į kitus, grupės dinamikos atpažinimas ir savo vietos radimas.

Sąveikavimo sunkumai

Sąveikavimo įgūdžių trūkumas gali trukdyti sukurti tinkamus socialinius ryšius ir smarkiai pakenkti gyvenimo kokybei. Aplinka atsakinga už tai, ar žmogui suteikiama galimybė komunikuoti, ar sąveikavimo turinys jam įdomus.

Sąveikavimo įgūdžių mokymasis

Norint išmokti bendrauti, reikia būti, veikti ir mokytis kartu. Praktikoje tai reiškia, kad aplinkiniai turi suteikti galimybę žmonėms, kuriems reikia paramos, būti sąveikavimo situacijose. Sąveikavimo įgūdžius reikia praktikuoti natūralioje asmens aplinkoje, kasdienėse situacijose. Vadovas ar kitas artimas žmogus turi būti susipažinęs su asmeniui tinkamais komunikaciniais metodais ir mokėti jais naudotis, kad juos perprastų. Artimos aplinkos žmonės yra svarbiausi palaikant, reabilituojant ir

vertinant sunkiausią negalią turinčių asmenų sąveikavimą. Svarbu sąmoningai perimti sąveikavimo partnerio naudojamas priemonės, atsižvelgti į individualius įgūdžius ir poreikius. Gerinant sąveikavimo aplinką reikėtų stebėti įvairiais kanalais atkeliaujančias bendravimo iniciatyvas ir į jas atsakyti. Stebėjimas suteikia informacijos apie žmogų motyvuojančius dalykus.

Socialinės istorijos ir pasakojimai

Specialiųjų poreikių asmenims dažnai sunku suprasti greitai besikeičiančias situacijas ir komunikaciją, kurioje gausu kalbėjimo, gestų ir išraiškų. Vartojami palyginimai ir prielaidos apie kito asmens mintis sunkina sąveikavimą ir kelia įtampą. Gali būti, kad specialiųjų poreikių turintis asmuo pasitrauks iš situacijos, jam nebus aiški pagrindinė informacija ir jis atsisakys ateityje būti tokiose situacijose. Socialinė istorija – tai darbo metodas, padedantis mokytis socialinių situacijų.

Socialinių istorijų darbo metodą (angl. *Social Stories*) 1991 metais sukūrė Carol Gray, kad padėtų autizmo spektro sutrikimą turintiems vaikams. Vėliau ji peržiūrėjo socialinėms istorijoms kurti naudojamas gaires (2004). Socialinės istorijos tikslas – suteikti asmeniui, turinčiam specialiųjų poreikių, žinių apie socialines situacijas ir jausmus pozityvia, jam suprantama forma. Istorijos turi sutelkti dėmesį į asmens gerai mokamus dalykus, kad taptų mėgstama priemone, o ne pabrėžtu tai, ko jis negali daryti. Taikydami šį metodą asmenys, turintys specialiųjų poreikių, taip pat gali papasakoti, kaip jie patiria įvairias situacijas.

Socialinė istorija – tai darbo metodas, kuris padeda išmokyti socialinių įgūdžių. Jį taikant supratimą ir struktūrinimą palaiko vizualinės priemonės. Vizualinė parama gali būti ir tekstas, ir paveikslėliai (piešinys, nuotrauka, laikraščio nuotrauka, vaizdo ryšio simboliai ir t. t.) arba jų derinys. Socialinėje istorijoje situacija, įvykis ar veiksmas skaidomi į mažas dalis – tada lengviau suprasti. Istorija parengiama prieš tikrą įvykį ir peržiūrima kartu su specialiųjų poreikiu asmeniu. Kartais istorija daug kartų kartojama prieš faktinį veiksmą. Su tikra situacija susipažįstama per paveikslėlius ar tekstą – taip situacijos eiga lengviau sekama. Numatyta situacija tampa labiau pažįstama ir saugesnė, o teigiama istorijos pabaiga didina asmens pasitikėjimą, kad jis pajėgs toje situacijoje elgtis taip, kaip suplanuota.

Socialinė istorija visada kuriama individualiai. Kuriant istoriją specialiųjų poreikių asmeniui padėti gali artimas žmogus (vyresnis draugas, specialistas). Dažnai siekiama, kad asmuo perprastų ir naudotų istoriją kaip prognozavimo priemonę bei išmoktų ja naudotis tada, kai savarankiškai palaiko savo laimėjimus. Istorija apima tiek, kiek reikia, o žmogus gali ją suprasti. Ją sudaro temą apibūrinanti įžanga, turinys, kuriame pateikiama daugiau informacijos šia tema, ir baigiamoji dalis, kurioje apibendrinama informacija ir nauji pasiūlymai. Socialinių istorijų kalba visada yra teigiama, o požiūris – konstruktyvus. Jose pasakojama, kaip reikėtų, o ne kaip draudžiama elgtis. Į istorijas galima įtraukti žmonių mintis ir jausmus.

Fizinė gerovė

Fizinę gerovę sudaro fizinis pajėgumas, sveikatos būklė ir gyvenimo būdas.

Ji daugiausia grindžiama pakankamu fiziniu krūviu, mityba ir poilsiu, taip pat veiksniais, palaikančiais fizinę gerovę. Fizinė gerovė lemia bendrą asmens savijautą.

Fizinės būklės problemos, tokios kaip nuolatinis skausmas arba nemiga, gali pakeisti elgesį. Specialiųjų poreikių asmeniui gali būti sunku nurodyti vietą, kurioje jaučia skausmą. Gali būti, kad jis nė nemoka įvardyti kūne jaučiamų nemalonių pojūčių (skausmo), o net jei ir atpažįsta, dėl bendravimo sutrikimų negali papasakoti.

Sveikata

Sveikata apibrėžiama kaip fizinės, psichologinės ir socialinės gerovės būseną. Ją veikia fizinė ir socialinė gyvenamoji aplinka, ji nuolat kinta. Sveikata jaučiama individualiai – žmogus gali jaustis sveikas, nors tuo metu sirgti sunkiausiomis ligomis. Asmeniui gali prireikti kitų pagalbos, kad sužinotų ar nustatytų savo sveikatos būklę.

Fizinis aktyvumas

Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas grindžiamas reguliarumu ir kasdieniais įpročiais. Fizinį krūvį galima kasdien didinti po truputį, pavyzdžiui, kilti laiptais, o ne liftu, važiuoti dviračiu ar vaikščioti pėsčiomis, užuot važiavus automobiliu ar autobusu. Jau seniai žinoma, kad pusvalandis mankštos per dieną palaiko fizinę būklę. Norint ją pagerinti, papildomai reikia pusvalandžio efektyvesnės mankštos tris kartus per savaitę. Tačiau visada reikia prisiminti, kad fizinio aktyvumo poreikis yra individualus.

Mityba

Mityba labai svarbi fizinei gerovei. Sveika, reguliari ir visavertė mityba užtikrina reikalingą energijos ir maistinių medžiagų kiekį. Mitybos specialistai pasitelkia lėkštės modelį, pagal kurį pusę patiekalo sudaro daržovės, pavyzdžiui, tarkuotos, virtos arba salotos. Salotos gardinamos keliais lašais padažo aliejaus pagrindu. Ketvirtadalį lėkštės užima bulvės, makaronai arba ryžiai, o kitą ketvirtadalį – neriebi žuvis, vištiena arba kita mažai sūdyta mėsa. Vegetarai mėsą keičia žirniais arba lęšiais.)

Miegas

Miego poreikis priklauso nuo žmogaus biologijos. Jis veikia ir palaiko tiek fizinę, tiek dvasinę savijautą. Dėl didelio miego trūkumo silpnėja smegenų duomenų apdorojimo funkcija, blogėja nuotaika, kyla stresas ir atsiranda neigiamų gliukozės apykaitos pokyčių. Be to, dėl miego trūkumo sutrinka mokymosi procesas ir atmintis, kūrybinis mąstymas. Taip pat jis sukelia endokrininės sistemos pokyčių ir silpnina imuninę sistemą, t. y. organizmą labiau veikia uždegimai. Be to, sutrinka apetito reguliavimas, todėl žmogus tunka ir net atsiranda rizika susirgti suaugusiųjų diabetu.

Pagalbinės priemonės

Kartais prie fizinės gerovės taip pat priskiriamos ir pagalbinės priemonės. Tai įrenginiai, skirti papildyti arba palaikyti funkcinį asmens pajėgumą, kai jis susilpnėjęs dėl negalios arba ligos. Pagalbinės priemonės padeda ir suteikia įvairių veiklų galimybę skirtingose gyvenimo situacijose, tokiose kaip fizinis aktyvumas, apsirengimas, prausimasis, komunikacija, namų ruošą ir mokymasis. Neįgalųjų vežimėlis, rankinės replės ir komunikacijos priemonės padeda specialiųjų poreikių turinčiam žmogui gyventi savarankiškiau, o, pavyzdžiui, keltuvas palengvina jo pagalbininkų darbą.

Aplinkos parama

Žmonės, turintys specialiųjų poreikių, ne visada gali pasirūpinti savo fizine gerove. Artimieji turi pasirūpinti tinkama mityba, fiziniu aktyvumu ir miegu, užtikrinti organizmo sutrikimų (pavyzdžiui,

uždegimų, skausmų ir žaizdų) gydymą bei palaikyti savarankišką kasdienę veiklą. Palaikymas reikalingas fizinio aktyvumo sąlygoms sukurti, kad asmuo judėtų ir veiktų. Būtina pažinti išskirtines asmens savybes, kad jo fizinė gerovė būtų apsaugota.

Senėjimas

Ilgėjant gyvenimo trukmei, Suomijoje per 40 metų specialiųjų poreikių žmonių skaičius tolygiai augo (Aalto, 2002; Patja, 2001). Apskaičiuota, kad šalyje šiuo metu yra apie 11 500 specialiųjų poreikių žmonių, vyresnių nei 40 metų, 0,4 proc. – vyresnių nei 65 metų. Tikėtina, kad šis skaičius ateityje išliks toks pats didelis, nes vis daugiau specialiųjų poreikių žmonių gyvena ilgiau kaip 65 metus.

Senėjimas įvairiai paveikia funkcinį daugelio sričių pajėgumą. Senstant silpsta fizinis ir psichomotorikos funkcinis pajėgumas. O psichiniai ir socialiniai funkciniai pajėgumai keičiasi skirtingai. Nors pastebima, kad su amžiumi silpnėja kognityvinės funkcijos, manoma, jog yra funkcinų psichikos pajėgumų sričių, kurios vystosi visą gyvenimą (Karjalainen, 1999).

Raidos sutrikimas neabejotinai riboja asmens funkcinį pajėgumą. Be to, specialiųjų poreikių žmogui senėjimas tiesiogiai ir netiesiogiai (pavyzdžiui, dėl ligų) papildomai sunkina funkcinį pajėgumą, ir ši našta kelia naujų išgyvenimo ir priežiūros iššūkių.

Funkcinį pajėgumą taip pat veikia raidos sutrikimai ir jaunystėje prasidėjusios ligos. Vyresniems žmonėms, turintiems raidos sutrikimų, psichologinės problemos, ypač elgesio sutrikimai ir depresija, dažnai pasireiškia prieš prasidedant demencijai.

Šiuolaikiniai tyrimai vis labiau palaiko mintį, kad raidos sutrikimas savaime nereiškia, jog greičiau nei įprastai senstama. Pastebima, kad specialiųjų poreikių žmonių funkciniai pajėgumai greičiau nyksta dėl gyvenimo būdo. Pavyzdžiui, fizinio aktyvumo trūkumas ir bloga fizinė būklė veda prie antsvorio ir funkcinio pajėgumo apribojimų. Be to, dėl raidos sutrikimų sunkiau interpretuoti simptomus, todėl su senėjimu susiję pokyčiai, silpninantys funkcinį pajėgumą, gali likti nedidžiuoti ir negydyti (pvz., regos ir klausos silpnėjimas, demencija) arba klaidingai suprasti.

Dabar neabejojama fizinio aktyvumo svarba vyresnio amžiaus žmonių sveikatai ir gerovei. Jis ypač svarbus dar ir todėl, kad dauguma vyresnių žmonių funkcinų pajėgumų problemų vienaip ar kitaip susijusios su fizinio aktyvumo ir mankštos trūkumu.

Psichinė gerovė

Psichinio funkcinio pajėgumo sąvoka yra labai plati, o apibrėžimas – painus. Kalbama apie žmogaus vidinius išteklius ir gebėjimą susidoroti su kasdienybės iššūkiais bei kritinėmis situacijomis. Gyvenimo valdymas, psichikos sveikata ir gerovė apima žinojimą, mąstymą bei su jais susijusias funkcijas. Asmuo turėtų gebėti gauti ir apdoroti informaciją, jausti, patirti bei planuoti savo gyvenimą, gebėti priimti sprendimus ir pasirinkti. Psichiškai veiksnus žmogus geba formuoti suvokimą apie save ir supantį pasaulį, jis jaučiasi gerai ir vertina save. Iššūkių keliančių situacijų atsiranda, kai žmogus negeba savarankiškai susidoroti su kasdienėmis situacijomis ir negali priimti su jomis susijusių sprendimų (Aalto, 2011).

Savigarba

Psichinė gerovė susideda iš daugelio susijusių veiksnių. Vienas svarbiausių – savigarba. Ji pasireiškia, pavyzdžiui, per žmogus santykį su aplinka ir galimybes ja paveikti. Tinkama aplinka labai svarbi žmogaus psichinei gerovei. Dažnai provokuojamas elgesys silpnėja, kai atsižvelgiama į individualius asmens poreikius.

Pasitenkinimas gyvenimu ir sveikata

Gerovę lemia žmogaus pasitenkinimas gyvenimu ir sveikata bei galimybė susidoroti su kasdieniais reikalavimais. Sudėtingose situacijose svarbi šeimos ir artimųjų parama. Pasitenkinimas gyvenimu kyla ir dėl pomėgių bei draugų. Specialiųjų poreikių žmonėms gali būti sunku aprėpti visas gyvenimo sritis, kasdieniai reikalavimai dažniausiai būna per sunkūs. Tokiose situacijose pabrėžiama artimųjų parama ir individualūs poreikiai. Asmeniui gali būti sunku suvokti, kaip gyvenimą veikia galimybės, ir prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Galimybė planuoti gyvenimą ir išreikšti savo nuomonę užkerta kelią iššūkių keliančioms situacijoms.

Dienos režimas

Reguliarus ir individualiai suplanuotas dienos režimas padeda žmogui geriau funkcionuoti kasdiniame gyvenime, patinkanti veikla suteikia sėkmės jausmą. Pernelyg dideli reikalavimai arba lūkesčiai kelia įtampą, o tai gali lemti iššūkių keliantį elgesį. Pavyzdžiui, gyvenant grupėje aplinkiniai garsai, šviesos ir kvapai gali kelti stresą. Tarkim, kito kambario gyventojas įjungia radiją, kai einama miegoti, ir tai trukdo užmigti, trikdo miego režimą.

Reguliarus režimas – tai ir maitinimas bei su juo susiję iššūkiai. Specialiųjų poreikių žmogui, turinčiam valgymo problemų, reikia pagalbos ir priežiūros, kad būtų palaikoma tinkama mityba. Patartina gerų valgymo įpročių išmokyti jau vaikystėje ir siekti, kad valgymo laikas būtų reguliarus.

Pavyzdžiui, žmonių, turinčių Prader-Willi sindromą, sutrikęs alkio ir sotumo centras smegenyse, todėl jie visada jaučiasi alkani, be to, jiems reikia mažiau energijos nei įprasta. Maisto kvapas ir nereguliarus valgymo laikas gali kelti nerimą ir iššūkių keliantį elgesį, kai tenka riboti valgymą. Patartina kiekvienam asmeniui jo energijos poreikius atitinkančią dietą planuoti kartu su dietologu. Maistu niekada negalima apdovanoti už ką nors, jis turėtų būti kuo natūralesnis kasdienybės įvykis (UVPS).

Aplinkinių atsakomybė

Neurologinės specialiųjų poreikių asmens ligos gali lemti psichikos sutrikimus. Be to, jiems gali kilti su dėmesio sutrikimu susijusių problemų arba hiperaktyvumas (Arvio ja Aaltonen, 2011). Artimieji ir su specialiųjų poreikių asmeniu dirbantys žmonės turi pasirūpinti jo sveikatos būkle, jeigu jis pats negali išgerti vaistų arba nuvykti pas gydytoją. Reikėtų stebėti, kaip asmuo, kurio elgesys kelia iššūkių, vartoja vaistus, kad jis nepasijustų prastai dėl galimo šalutinio medikamentų poveikio, perdozavimo arba per mažos dozės. Tinkamą vaistų kiekį ir poreikį visada vertina gydytojas.

Jeigu pats specialiųjų poreikių žmogus nesugeba papasakoti apie savo būklę, jo aplinkos žmonės turi įvertinti, ar jam reikia pagalbos, taip pat gebėti gana aiškiai gydytojui papasakoti apie paramos poreikį. Įprastai jie pažįsta asmenį ir žino jo išskirtines savybes. Aplinkinių parama labai svarbi saviraiškai, jeigu asmuo naudojami bendravimą palaikančiomis arba pakaitinėmis priemonėmis.

Stipriųjų savybių palaikymas

Valdyti savo gyvenimą gali būti sunku dėl, pavyzdžiui, silpnų komunikacijos arba sąveikavimo įgūdžių. Naujos situacijos sukelia stresą ir trikdo. Iššūkių keliančios aplinkybės gali kilti būtent dėl šių stresinių situacijų, jei asmuo nežino, kas vyks toliau, arba nemoka išsakyti savo norų. Asmuo gali susidurti su pasikartojančiomis nesėkmėmis dėl specifinių sutrikimų, jo gyvenimo patirtys dažniausiai būna negatyvios ir jis gali susidurti su patyčiomis. Todėl reabilitacija turi būti sutelkta į stipriųjų savybių ir savigarbos palaikymą bei galimybes patirti sėkmingas patirtis.

Veiksmų kontrolė

Veiksmų kontrolė – tai gebėjimas dirbti patinkančiu būdu įvairiose situacijose ir elgtis pagal situaciją. Ji apima veiksmų planavimą, pradžią, įgyvendinimą bei vertinimą. Veiksmų kontrolės taip pat reikia veiksmams taisyti ir perplanuoti. Taigi kalbama apie savikontrolę.

Veiksmų kontrolės sunkumai

Įprastai su veiksmų kontrolės ir dėmesio sunkumais susiduria žmonės, turintys ADHD ir autizmo spektro sutrikimų, reabilitacijos centrų pacientai bei žmonės, sergantys atminties ligomis. Šie sunkumai pasireiškia dėmesio nelaikymu, kognityviniu nelankstumu, sunkumu suvokti laiką, laikytis socialinių normų, pradėti ir baigti veiksmus.

Veiksmų kontrolės palaikymas

Veiksmų kontrolės sunkumus galima lengvinti tinkamai padedant. Darbo aplinkos struktūroje palaikoma veiksmų kontrolė ir gyvenimo valdymas. Struktūra vadinamas visų gyvenimo aspektų struktūrinimas.

Prognozavimas

Prognozavimas reiškia orientaciją į ateitį. Tai pasitikėjimas ateitimi, jos planavimas. Įprastai žmogus nuo mažų dienų išmoksta iš užuominų nuspėti kitą įvykį ir pasiruošti naujoms situacijoms. Žmogui, turinčiam raidos sutrikimų, dažnai sunku išverti staigmenas, pokyčius ir naujas situacijas. Jam reikia palaikymo prognozuojant. Prognozavimas – tai priemonė arba nuostata, kuri dirbant su specialiujų poreikių žmogumi lengvina abipusį bendravimą ir supratimą, kaip mąsto ir elgiasi kitas žmogus. Taip pat padeda užkirsti kelią ir mažinti iššūkių keliančias situacijas. Už iššūkių keliančio elgesio gali slypėti tai, kad asmuo nesupranta aplinkos užuominų ir kaip reikėtų elgtis. Jis nebūtinai supranta žodžių reikšmes arba būsimus įvykius, o tai gali kelti baimę ir chaosą.

Prognozavimo tikslas – įvykio eigos struktūrinimas. Kaip pagalbinę priemonę galima naudoti dienos planą, veiksmų nurodymus su paveikslėliais, piešimą ir socialines istorijas su paveikslėliais. Šios priemonės padidina specialiujų poreikių žmogaus savivoką, jam paaiškina priežasties ir pasekmės ryšius. Sugebėdamas numatyti ateitį žmogus taip pat gauna galimybę išsakyti savo nuomonę ir valią, išreikšti tiek neigiamą, tiek teigiamą nuomonę.

Specialiujų poreikių žmogui dažnai sunku planuoti savo veiksmus pokyčio situacijoje. Jam sunku suprasti ir priimti pokyčius, reikia laiko apmąstyti ateitį ir sukurti savo santykį su būsimais įvykiais. Jeigu pokyčiai yra pernelyg netikėti, jis nebūtinai sugebės pasiruošti, todėl gali atsisakyti arba

priešintis net patinkančiai veiklai. Pernelyg griežti reikalavimai gali stabdyti arba provokuoti iššūkių keliantį elgesį. Įprastos asmens tvarkos pokyčiai turi būti suplanuoti iš anksto ir pristatyti asmeniui.

Pažįstama ir saugi aplinka suteikia galimybę veikti savarankiškai. Įprasta veikla yra šalia ir pažįstamose vietose. Persikėlus į naują vietą specialiųjų poreikių asmenims prisitaikyti prie naujos patalpos, apsiprasti ir ramiai susipažinti su nauja aplinka reikia laiko. Aplinkos užuominos, pavyzdžiui, kavinuko švilpimas arba maisto kvapas, padeda numatyti įvykius ir lengvina prisitaikymą.

Kiekvienas nori gyventi aplinkoje, kurioje jaučiasi patogiai. Taip pat ir specialiųjų poreikių asmens aplinka turi būti jauki ir pagal jo poreikius. Vieniems reikia paprastos aplinkos, kurią lengva suvokti, kiti nori, kad būtų daugiau daiktų. Aplinka turi palaikyti savarankiškesnio žmogaus funkcionavimo galimybes. Struktūrinant aplinką galima padėti asmeniui suvokti, kokia yra patalpa ir kas joje veikiama. Suvokti erdvę dažnai išmokstama per praktines veiklas, tam gali būti pasitelkiamas struktūrinimas ir pavieniai paveikslėliai. Kiekvienam reikia savo aplinkoje turėti vietą, kurioje laiką leistų savarankiškai, ir antrą, kurioje veiktų ką nors kartu su kitais. Kuriant aplinką reikia atsižvelgti į saugumą ir asmens individualumą.

Struktūrinimas

Struktūra vadinamas skaidymas ir skirstymas į mažesnes, lengviau suvokiamas dalis. Ji sukuria veiklos schemą, kuri padeda įgyvendinti tikslus. Struktūra reiškia reguliarių vietos, laiko ir užduočių organizavimą. Pasitelkiant struktūrą siekiama išsiaiškinti, kas, kur, kada ir kaip bus daroma, kas ir su kuo darys, kiek užtruks veikla ir kas įvyks po jos.

Daugelis struktūrina savo gyvenimus, to nevadindami struktūrinimu. Kalendoriai, užduočių sąrašai, turinio žymėjimas ant spintelėje saugomų stiklainių ir tvarkaraščiai – daugeliui žinomi struktūrinimo pavyzdžiai. Specialiųjų poreikių žmonėms dažnai reikia struktūros daugiau nei kitiems, spintelės turinys žymimas jos išorėje, dienos veiklų ir užduočių sąrašai skaidomi į mažas dalis, apibrėžiama poilsio pertraukėlių trukmė ir daugelis kitų dalykų.

Planai gali būti kuriami įvairiais tikslais, pavyzdžiui, mokymuisi ir supratimui palaikyti, saviraiškai, socialiniams ryšiams ir stresui valdyti. Planas turėtų būti sukurtas pagal asmens gebėjimus, įgūdžius ir silpnybes, gyvenimo sąlygas ir įvairias jo kompetencijos sritis palaikančius veiksnius. Planas žmogui turi būti pristatytas tinkamai, labai dažnai jo struktūra įgyvendinama užrašytais žodžiais arba paveikslėliais. Struktūrinti galima pasitelkiant daiktus. Dienos arba savaitės planas gali būti pakabintas arba nešiojamas kartu.

Planas nekeičia žmogaus, bet leidžia jam augti ir pasitelkti vidinius išteklius. Lieka laiko ir energijos, nes nereikia apmąstyti būsimų įvykių ir dėl jų stresuoti, planas padeda susitelkti į tai, kas vyksta šiuo metu, o tai dažnai padeda ramiai išgyventi situacijas ir didina pasitenkinimą. Be to, savarankiškiau galima funkcionuoti pagal nustatytą veiklą. Planai visada yra individualūs ir padeda valdyti gyvenimą.

Juslės

Juslės yra labai svarbi žmogaus gyvenimo dalis. Jos suteikia informacijos tiek apie išorinį, tiek apie vidinį pasaulį, per jas kuriame aplinkos ir savęs, kaip jos dalies, vaizdinį. Kai norime pažinti iššūkių keliantį elgesį lemiančius veiksnius, reikėtų atkreipti dėmesį į sensorinių funkcijų specifiką.

Juslės svarbios kiekvienam. Jos veikia kaip nuoroda tarp mūsų ir aplinkos, per jas suvokiame save ir aplinką. Neįmanoma įsivaizduoti gyvenimo be jutiminių patirčių. Labai sunku palyginti savo ir kitų žmonių jutimines patirtis, taip pat įvertinti sensorinių funkcijų specifiką. Vis dėlto matoma žmogaus veikla suteikia žinių apie jo jutiminę patirtį.

Sensorinių funkcijų nuokrypiai

Sensorinių funkcijų nukrypimus galima pastebėti matomoje elgsenoje. Nukrypimus apytikriai suskirstysime į keturias kategorijas:

- žemas jautrumas (reaguoja tik į stiprius dirgiklius);
- padidėjęs jautrumas (reaguoja į labai silpnus dirgiklius);
- jutiminių pojūčių paieška (reikia daug dirgiklių);
- jutiminių pojūčių vengimas (reikia labai nedaug dirgiklių).

Kiekviena minėta sensorinių funkcijų ypatybė gali tam tikroje situacijoje tapti iššūkių keliančio elgesio priežastimi. (Visų sričių) jutiminiai pojūčiai gali, pavyzdžiui, kelti skausmą, nors asmeniui, kurio juslės funkcionuoja įprastai, sunku tai suprasti. Siekis patirti skausmą gali atrodyti kaip iššūkių keliantis elgesys, jei asmens naudojamos priemonės yra netinkamos pagal situaciją.

Jutiminių pojūčių paieška, kaip ir vengimas, gali provokuoti iššūkių keliantį elgesį. Dėl sensorinių funkcijų kilusio iššūkių keliančio elgesio pavyzdžiai – didelis jutiminių patirčių poreikis, kai aplinka joms nepalanki, arba atsiskyrimas dėl patirčių vengimo.

Sensorinė integracija

Jutiminės informacijos struktūrinimas naudojimosi tikslais vadinamas sensorine integracija. Ji sujungia per skirtingus jutiminius kanalus gautą informaciją, yra būtina, kad būtų įmanoma judėti, mokytis ir prasmingai elgtis.

Aplinkos parama

Asmeniui, kuris nerado, kaip susidoroti su sensorinių funkcijų ypatumais priimtinu ir sau tinkamu būdu, reikia artimųjų pagalbos. Jis gali būti aprūpintas priemonėmis, kad išvengtų pernelyg didelių jutiminių dirgiklių ar patirčių, kurių jam trūksta. Norint atsižvelgti į jutiminius ypatumus nepakanka vien skirtingų priemonių. Reikia atkreipti dėmesį į visas asmens veiklos aplinkas, su jomis susijusius žmones, veiklos būdus ir režimą. Kaip ir miegui, jutiminėms patirtims reikia laiko.

Daugelis taip susiduria su sensorinių funkcijų specifiką, kad nė nebekreipia dėmesio. Visada patartina atsižvelgti į sensorinių funkcijų ypatumus, tačiau nereikėtų kištis, jeigu jie netrukdo pačiam asmeniui, akivaizdžiai nekenkia aplinkai, netrukdo mokytis ir dalyvauti veiklose. Jei daroma žala, kurios

neįmanoma švelninti, ir vis dėlto įtariama, kad turima reikalų su sensorinių funkcijų nukrypimais, patariama kreiptis į ergoterapeutą, kad įvertintų ar konsultuotų.

Seksualumas

Seksualumas – tai žmogiškumo dalis nuo gyvenimo pradžios iki galo. Jis auga, vystosi ir kinta visą gyvenimą. Seksualumas nėra atskira žmogaus dalis, savybė, kurią apibrėžti gali tik jis pats. Kiekvienas yra savaip seksualus. Seksualumas žmogui turi reikšti galimybę ir teigiamą dalyką. Jo negalima atsisakyti arba atimti iš kito žmogaus.

Informacijos gavimo poreikis

Specialiųjų poreikių žmonės dažnai susiduria su žinių apie seksualumą trūkumu, tokios informacijos labai reikia. Žmogus gali jausti stiprų poreikį būti su kuo nors, nepaisant lyties, ar jaustis priklausęs abiem lytims, kažkuo tarp vyro ir moters arba esąs belytis. Jis ne visada gali žinoti, su kuo ir kur gali pasišnekėti apie seksą ir su seksualumu susijusius dalykus. Jeigu tema iškeliamą netinkamoje situacijoje, svarbu papasakoti, kur, kada ir su kuo bus galima apie tai pasišnekėti. Jeigu trūksta kompetencijos atsakyti į šiuos klausimus, asmuo turi teisę sužinoti, kas galėtų į juos atsakyti.

Neįprasta seksualumo raiška

Specialiųjų poreikių žmogaus seksualumas gali būti išreiškiamas neįprastai. Pavyzdžiui, stiprūs jausmai, nukreipti į kokį nors objektą, gali trikdyti ir gąsdinti aplinkinius. Kartais daiktai keičia santykius su žmonėmis, tačiau šiuo atveju gali būti, kad siekiama gauti jutiminių pojūčių arba objektas ypač domina. Kartais žmogus gali jausti poreikį nuolat liesti kitus žmones, vietas, laikomas nederamomis liesti. Tokiu atveju jam sunku suvokti savo ir kito žmogaus kūnų atskyrimą ir ribas. Asmuo taip pat nebūtinai žino, kur gali būti liečiamas ir kur nedera liesti kitų žmonių.

Pagrindiniai veiksniai

Seksualumas kartais vertinamas kaip problema, nors iššūkius ir sunkumus gali lemti tokie veiksniai kaip sensorinės stimuliacijos keliamas stresas, nusivylimas, kontekstinis aklumas, mąstymo modelio arba žinių stygius. Jeigu kreipsime dėmesį tik į matomus veiksmus, tikrosios priežasties galima nepastebėti. Pavyzdžiui, kai nuolat liečiama lytinių organų sritis, tai gali reikšti grybelinę infekciją arba sauskelnių sukeltą niežulį.

Apmąstymui

Darbuotojai nepaaiškina ir nesuteikia pagalbos dėl viešos masturbacijos. Ar pasirūpino kliento lytiniu švietimu? Ar jam papasakojo, kur ir kada jis gali masturbotis? Ar jis moka atskirti viešąsias vietas nuo privačių? Galbūt turima reikalų su kontekstiniu aklumu? Galbūt trūksta jutiminės stimuliacijos arba sensorinė stimuliacija sukėlė stresą ir žmogus mėgina palengvinti savo būseną jam žinomu būdu?

Kaip ir elgesio analizės metu, iššūkių keliančio elgesio situacijose galime pamąstyti, kas nutiko prieš, jo metu ir po iššūkių keliančio seksualinio impulso? Galbūt provokuojamas elgesys suteikė galimybę pasitraukti iš tam tikros veiklos? Ar dėl savo elgesio sulaukė dėmesio, kurio kitaip nebūtų gavęs?

Teisė į seksualumą

Žmogus turi teisę į seksualumą. Lytinis švietimas – svarbi asmenybės formavimo dalis. Labai padeda vien dalykų ir reiškinių normalizavimas. Daugelis situacijų mums atrodo sudėtingos, nes nebuvo atsižvelgta į neurokognityvines elgesio ypatybes.

Su negalia arba liga susiję veiklos ribojimai

Neįgalumas riboja tam tikras fizines arba socialines asmens veiklas. Dėl to jam gali prireikti individualios paramos. Kasdieniame gyvenime ir keliant tikslus būtina atsižvelgti į su negalia arba liga susijusius ribojimus bei paramos poreikį. Su neįgalumu taip pat gali būti susijęs genetinis polinkis į gretutines ligas. Pavyzdžiui, Dauno sindromą turintis žmogus dažnai susiduria su širdies nepakankamumu, epilepsija, polinkiu į infekcijas ir žarnyno ligas. Prader-Willi sindromui būdingos kraujagyslių ligos, širdies ydos ir diabetas. Taip pat reikia atminti, kad žmonės, turintys negalią, gali sirgti ir kitomis ligomis – nuo peršalimo iki psichikos sutrikimų. Į jų poveikį funkciniam įgūdžiams taip pat reikia atkreipti dėmesį. Nė vienas negali atskleisti geriausių savybių, kai jaučiasi blogai. Tai pasakytina ne tik apie veiklą, bet ir apie elgesį.

Fizinių funkcinių įgūdžių ribojimai

Fiziniai funkciniai įgūdžiai reiškia žmogaus gebėjimą susidoroti su pagrindinėmis kasdienėmis veiklomis, tokiomis kaip valgymas, gėrimas, miegas, apsirengimas, maudymasis, ėjimas į tualetą, fizinis aktyvumas ir reikalų tvarkymas. Dėl fizinių funkcinių įgūdžių ribojimų sunkiau su jomis tvarkytis. Pavyzdžiui, žmogaus fizinius funkcinius įgūdžius silpnina judėjimo negalia, raumenų ir neurologinės ligos.

Kognityvinių funkcinių įgūdžių ribojimai

Kognityvinės funkcijos susijusios su informacijos apdorojimu. Kognityviniai funkciniai įgūdžiai reiškia gebėjimą apdoroti informaciją ir apima atmintį, mokymąsi, susikaupimą, orientaciją, pastabumą, nuovokumą, problemų sprendimą, veiksmų kontrolę ir kalbinę funkciją. Šių įgūdžių silpnėjimas gali būti nulemtas, pavyzdžiui, raidos sutrikimo, psichinių ar atminties ligų.

Aplinkos formavimas

Žmonėms, kurių veiklą riboja negalia arba liga, reikia pritaikytos aplinkos. Jeigu pats asmuo negali suformuoti savo aplinkos pagal ypatingus poreikius, svarbu, kad artimieji žinotų negalios arba ligos nulemtus ribojimus ir suprastų jų poveikį gyvenimo kokybei. Taip pat patartina atkreipti dėmesį į vyresniame amžiuje galbūt atsirasiančias gretutines ligas ir dėl jų kilsiančius poreikius.

I – iššūkių keliančio elgesio apibrėžimas

Koks elgesys vadinamas iššūkių keliančiu?

Proceso pradžioje apmąstoma, kas yra iššūkių keliantis elgesys, kaip jis pasireiškia konkretaus žmogaus atveju skirtingoje aplinkoje ir iš įvairių žmonių perspektyvos. Iššūkių keliantis elgesys skirtingose aplinkose gali pasireikšti skirtingai. Pavyzdžiui, mokykloje asmuo gali elgtis taip, kaip nesielgia namuose, ir atvirksčiai. Be to, vienas žmogus gali vertinti tokį elgesį kaip keliantį iššūkių,

o kitas – ne. Atsižvelgiama į visas įžvalgas ir svarstoma: kelia iššūkių ar tiesiog nepageidaujamas elgesys.

Iššūkių keliančių elgesiu vadinamas elgesys, kuris kelia iššūkių ne tik pačiam žmogui, bet ir kitiems. Prie jo priskiriamas elgesys, kuris pastebimai skiriasi nuo visuomenės elgesio modelių ir normų. Vis dėlto neįprasto elgesio nederėtų priskirti prie iššūkių keliančio, jei jis nedaro tikros žalos pačiam žmogui arba aplinkai. Iššūkių keliančio elgesio apibrėžimas visada priklauso nuo situacijos, jis nagrinėjamas iš paties žmogaus ir visuomenės perspektyvos. Žala, kylanti iš iššūkio keliančio elgesio, padaroma pačiam žmogui, kitiems arba fizinei aplinkai.

Žala gali būti:

- socialinė, pavyzdžiui, atsiribojimas nuo visuomeninės veiklos, sumažėjusios dalyvavimo galimybės, bendravimo sunkumai;
- fizinė, pavyzdžiui, mėlynės, nubrozdinimai, sumušimai;
- psichinė, pavyzdžiui, baimė, nerimas, depresija, nuovargis;
- ekonominė, pavyzdžiui, sugadinti daiktai ir suniokoti pastatai.

Svarbiausia šioje stadijoje padaryti pertrauką ir išklausti visų šalių nuomones bei patirtis. Apibrėžiant iššūkių keliantį elgesį susitelkiama į raiškos formas ir žalą, bet dar nesigilinama į priežastis.

Toliau pateiktas klausimynas padės įgyvendinti IŠŠŪKĮ.

Kaip pasireiškia iššūkių keliantis elgesys?

Kam toks elgesys kelia didžiausią žalą?

Kokią žalą kelia toks elgesys?

T – temos nustatymas

Pasirenkama viena elgesio forma

Šio etapo tikslas – **pasirinkti vieną iššūkių keliančio elgesio formą**, kurią bus norima paveikti IŠŠŪKIO metu ir pagal kurią bus formuojamas tikslas. Dažniausiai tiksliniu darbo objektu

pasirenkamas elgesys, kuris vertinamas kaip darantis daugiausia žalos. Susitelkimas tik į vieną iššūkių keliančio elgesio formą proceso dalyviams padės geriau sutelkti dėmesį darbo metu, nustatyti ribas ir geriau kontroliuoti iššūkį.

Sunku paveikti kelias iššūkių keliančio elgesio formas tuo pačiu metu. Sutelkus dėmesį į vieną elgesio formą, iššūkių keliančio elgesio raiška silpnėja ir kitose srityse. Perimetro efektas grindžiamas tuo, kad įvairiai pasireiškiantį iššūkių keliantį elgesį dažnai lemia tas pats pagrindinis veiksnys. Išsiaiškinus lemiančią priežastį ir ją paveikus, iššūkių keliantis elgesys silpnėja arba net baigiasi.

Pradedama stebėti elgesį

Papildomai **pradedama stebėti pasirinktą iššūkių keliantį elgesį**, taip siekiama gauti skaičiais išreikštus duomenis apie elgesio pasireiškimo dažnį, priežastis ir padarinius. Stebima viso IŠŠŪKIO metu. Galima pasinaudoti IŠŠŪKIO stebėjimo klausimynu. Atidus stebėjimas – svarbi sėkmingo proceso dalis. Nestebėdami negausime tikslių duomenų apie iššūkių keliančio elgesio pasireiškimą ir galimus pokyčius. Pasireiškimų pokyčiai parodo, kaip sekasi procesas ir ar darbas yra paveikus.

IŠŠŪKIO stebėjimo klausimyne pasirinkta iššūkių keliančio elgesio forma stebi:

- laiką: ar iššūkių keliantis elgesys pasireiškia reguliariai tam tikru metu, pavyzdžiui, tą pačią savaitės dieną, tuo pačiu metu, tuo pačiu metų laiku;
- ankstesnę situaciją: ar situacijos prieš iššūkių keliantį elgesį turi bendrų požymių, pavyzdžiui, tas pats kambarys, ta pati veikla, tas pats jutiminis dirgiklis;
- elgesio padarinius: ar žvelgiant iš asmens perspektyvos po tokio elgesio visada seka tokia pati situacija, pavyzdžiui, jis lieka vienas, būna sulaikomas.

Toliau pateiktas klausimynas padės įgyvendinti IŠŠŪKĮ.

Kuri iššūkių keliančio elgesio forma pasirenkama kaip darbo objektas?

Kokią tikslią žalą daro pasirinktas elgesys?

Kaip dažnai pasireiškia pasirinktas elgesys?

Kokioje socialinėje aplinkoje arba situacijoje pasirinktas elgesys pasireiškia?

A – analizė

Analizės etape siekiama susipažinti su pagrindiniais veiksniais, lemiančiais iššūkių keliantį elgesį. Pavyzdžiui, asmeninėje istorijoje matomais veiksmais, aplinkinių suteikiama parama arba ypatingais sunkumais, su kuriais susiduria žmogus. Taip pat analizuojamos stipriosios asmens savybės ir kaip jos galėtų mažinti iššūkių keliančio elgesio apraiškas. Renkant duomenis verta atkreipti dėmesį į procese nedalyvaujančius artimuosius, nes jie gali turėti naudingos informacijos apie stipriąsias asmens savybes bei paramos poreikį. Taip pat pravartu susipažinti su ankstesnėmis rekomendacijomis – galbūt jose atsiras nepanaudotų naudingų duomenų.

Pagrindinių veiksnių pavyzdžiai:

- komunikacijos ir sąveikavimo problemos;
- problemos, susijusios su fizine ir psichine gerove;
- veiksmų kontrolės problemos;
- sensorinių funkcijų ypatumai;
- problemos, susijusios su seksualumu;
- su negalia arba liga susiję veiklos ribojimai;
- pernelyg aukšti ir daug kasdienio gyvenimo reikalavimų;
- su amžiumi susiję veiksniai;
- pokyčiai gyvenimiškose situacijose.

Siekiant nustatyti pagrindinius veiksnius galima pasitelkti įvairius vertinimo ir analizės metodus:

- IŠŠŪKIO analizę;
- ABC – skiriamąjį ar atsiejamąjį stebėjimą, kas įvyksta prieš pasireiškiant elgesiui, ko juo siekiama;
- Zigurato analizę – konkrečių sunkumų nustatymas;
- AAPEP / TTAP – funkciniai asmens įgūdžiai;
- komunikacijos trikampį / INCH vertinimą – asmens bendravimo įgūdžiai ir pasiruošimas.

Analizės stadijos įgyvendinimas

Analizės etapas pradedamas užpildant IŠŠŪKIO analizę, kuri nustato asmens, kurio elgesys kelia iššūkių, paramos poreikius ir aplinkos gebėjimą į juos reaguoti. IŠŠŪKIO analizė – tai darbo įrankis, nukreipiantis mąstymą į tai, kaip žmogus gyvena savo kasdienėje aplinkoje. Į analizės klausimus atsakoma „taip“, „ne“ arba „nežinau“. Jeigu nesate tikras dėl atsakymo, pasvarstykite, ar pasiseks,

suveiks šis dalykas asmens atžvilgiu visose aplinkose ir visada. Jeigu nepasiseks arba nepavyks, geriau atsakykite „nežinau“ – tai reiškia, kad tema turi būti išnagrinėta išsamiau. Taip pat atsakykite į toliau pateikto klausimyno klausimus.

Toliau pateiktas klausimynas padės įgyvendinti IŠŠŪKĮ.

Kokios yra stipriosios asmens savybės?

Kokie yra ypatingi šio žmogaus pomėgiai arba jam svarbūs dalykai?

Kokiose kasdienėse situacijose jam sekasi ypač gerai?

Koks yra sąveikavimas, kai sekasi gerai?

Kuo skiriasi aplinka ir sąveikavimas tarp labai sklandžių ir iššūkių keliančių situacijų?

Kaip žmogų mato jo aplinka?

Kada prasidėjo pasirinktas iššūkių keliantis elgesys?

Kaip elgiasi aplinkiniai iššūkių keliančio elgesio situacijoje?

Kokių duomenų apie asmenį gauta iš kitų artimųjų?

Kokių duomenų gauta iš ankstesnių rekomendacijų?

Kokios, be IŠŠŪKIO analizės, priemonės taikomos pasirinkto iššūkių keliančio elgesio veiksniams nustatyti?

P – priežasčių paieška

Priežastys nustatomos apibendrinant ankstesnių etapų informaciją ir ieškant joje iššūkių keliančio elgesio priežasčių. Šiame etape surenkami visi nustatyti lemiantys veiksniai. Norint atskirti iššūkių keliantį elgesį ir kitus lemiančius veiksnius, svarbu išanalizuoti skirtingų lemiančių veiksnių poveikį vienas kitam ir jų tarpusavio ryšius. Taip pat svarbu įvertinti, kurie lemiantys veiksniai gali būti paveikiami, o kurie – ne (negalia arba liga, praeities įvykiai). Ne visi nustatyti elgesį lemiantys veiksniai yra tiesioginės iššūkių keliančio elgesio priežastys, tačiau jie gali jas paveikti. Vienas iš būdų yra sudaryti žemėlapi, pagrįstą funkcinę analizę.

Be įvairių analizų ir vertinimų, reikėtų nutraukti pasirinkto iššūkių keliančio elgesio stebėjimą. Norint suprasti priežastis, svarbūs kokybiniai stebėjimo duomenys:

- Koks buvo asmens charakteris ir kuo jis užsiėmė prieš pasireiškiant iššūkių keliančiam elgesiui?
- Ar elgesys kartojasi tuo pačiu metu (pavyzdžiui, visada tuo pačiu dienos, savaitės, mėnesio ar metų laiku)?
- Ar elgesys kartojasi tose pačiose situacijose?
- Ar kartojasi ir sutampa prieš situacijas pasireiškiantys veiksniai?
- Ar elgesys kartojasi visoje asmens aplinkoje arba su tais pačiais žmonėmis?
- Kokie yra elgesio padariniai pačiam asmeniui?

Iššūkių keliantis elgesys visada pasireiškia sąveikaujant su aplinka ir kaip nors paveikia asmenį, tai reiškia, kad visada yra elgesio priežastis ir poreikis. Nustačius rezultatą galima mokyti asmenį teisingo elgesio strategijos, kad pasiektų norimų rezultatų.

Stresas skatina iššūkių keliantį elgesį

Iššūkių keliantį elgesį visada lydi stresas: kai stresas viršija toleravimo arba vadinamąją chaoso ribą, prasiveržia iššūkių keliantis elgesys. Specialiųjų poreikių asmenų stresas gali labai kisti dienos metu, o skirtumas tarp normalios būsenos ir chaoso ribos – nedidelis. Įspėjamieji streso ženklai gali būti pastebėti asmens charakteryje ir elgesyje. Identifikavus svarbu juos naudoti iššūkių keliančio elgesio prevencijai ir jo apraiškoms mažinti.

Toliau pateiktas klausimynas nukreips įgyvendinant IŠŠŪKĮ.

Ką asmuo sako apie savo provokuojamo elgesio priežastis?

Kokie pagrindiniai veiksniai nustatyti analizės etape?

Išsiaiškinkite aptiktų pagrindinių veiksnių tarpusavio ryšius, pavyzdžiui, pasitelkdami minčių žemėlapi arba kitą santrauką, padėsiančią išryškinti pagrindinių veiksnių tarpusavio ryšius. Kurios priežastys atrodo svarbiausios, t. y. kokias priežastis veiksime pirmiausia?

Kokie yra individualūs išpėjamieji asmens streso ženklai?

Kokie yra teigiami išpėjamieji asmens streso ženklai?

Kokie yra neigiami išpėjamieji asmens streso ženklai?

Kokie yra neutralūs išpėjamieji asmens streso ženklai?

Kurie veiksniai gali veikti padidėjusį stresą?

V – veiksmas

Veiksmo etape sudaromas iššūkių keliančio elgesio mažinimo planas. Kaip bus formuojama aplinka, kokie kontrolės metodai bus taikomi? Kokių naujų įgūdžių reikės išmokti?

Proceso tikslo formavimas

Šiame etape apibrėžiamas darbo tikslas. Iš tikrųjų tikslą gali iškelti tik pats asmuo, tačiau žmonėms, turintiems specialiųjų poreikių, gali prireikti pagalbos. Kartais tikslą tenka apibrėžti aplinkiniams, tačiau pats asmuo turi kuo daugiau dalyvauti. Rekomenduojama iškelti tikslą per kalbą, t. y. pasakojant, kokių veiksmų tikimasi, kokio asmens elgesio laukiama. Iškeliant tikslą taip pat svarbu konkretizuoti pozityvius tokio elgesio nutraukimo padarinius ir rezultatą pasikeitus elgesiui. Iškeliant tikslą reikia prisiminti, kad jis turi būti įveikiamas ir motyvuojantis žmogui, kurio elgesys kelia iššūkių. Pokytis įmanomas tik tada, kai jis nori pats. Pokyčių noras grindžiamas supratimu, kodėl jie reikalingi. Specialiųjų poreikių turinčiam asmeniui dažnai sunku suvokti priežasties ir pasekmės ryšius, todėl jam reikia tikslingos paramos, kad tikslas būtų suprantamas ir aiškiai pagrįstas. Teigiamas rezultatas turi būti svarbus ir motyvuoti patį asmenį, t. y. ko pats žmogus tikisi ir nori.

Veiksmo etapas vyksta taip:

1. Suformuojamas proceso tikslas (kaip norima pakeisti elgesį).
2. Sudaromas ankstesniame etape pasirinktų priežasčių veikimo planas ir sutariama dėl bendrų veiksmų metodų.
3. Planas įgyvendinamas ir stebima, kaip jis veikia iššūkių keliantį elgesį.

4. Renkama informacija apie skirtingos aplinkos efektyvumą ir vertinama, ar sutarti metodai padarė norimą poveikį, t. y. ar pasiektas pradinis tikslas.
5. Jei nėra rezultatų, sudaromas naujas planas. Esant poreikiui, galima grįžti į analizės ir prižasčių nustatymo etapą.
6. Jeigu rezultatas pasiektas, pereinama prie prevencijos.

Toliau pateiktas klausimynas nukreips įgyvendinant IŠŠŪKĮ.

Kas yra proceso tikslas? Kokio asmens elgesio tikimasi vietoj iššūkių keliančio elgesio?

Kaip siekiama pritaikyti aplinką prie asmens poreikių?

Kokie yra sutarti bendri veiksmų metodai?

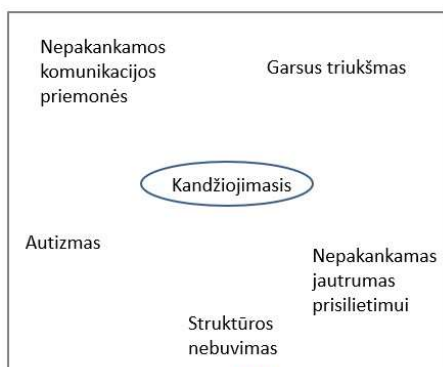
Kaip aplinka atsižvelgia ir reaguoja į įspėjamuosius streso ženklus?

Kaip aplinka padeda asmeniui mažinti stresą?

Poveikio santykių žemėlapis

Bendra funkcinė analizė grįsto poveikio santykių žemėlapis padeda suprasti pagrindinių veiksmų tarpusavio santykius ir poveikį iššūkių keliančiam elgesiui.

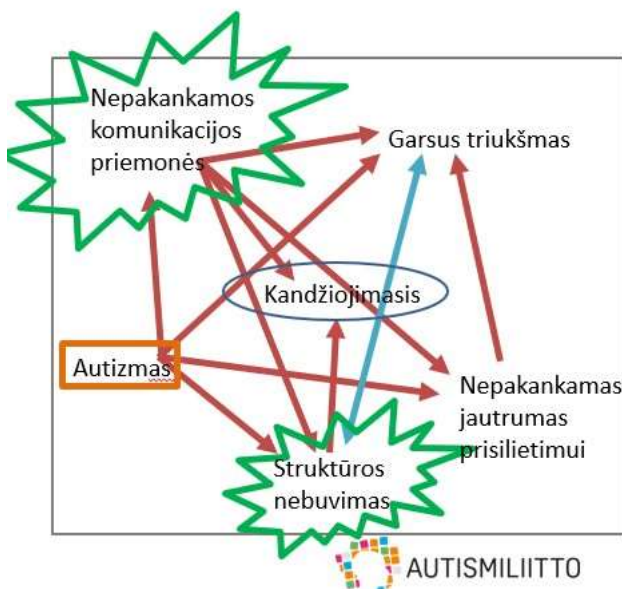
Žemėlapis pradamas piešti popieriaus lapo centre užrašant pasirinkto iššūkių keliančio elgesio formą:



Toliau ieškoma IŠŠŪKIO analizės metu iškilusių sričių, kuriose reikalinga parama, bei ypatingų sunkumų. Skritulinėje IŠŠŪKIO analizės diagramoje matyti sritys, į kurias reikia ypač atkreipti dėmesį. Tai gali būti ir teminių sričių visuma (sąveikavimas), ir pavienės sritys, kuriose reikalinga parama (sunku laikytis nurodymų, stiprių jutiminių pojūčių paieška). Popieriuje surašykite, ką nustatėte analizės metu.

Toliau papildykite žemėlapi, kas iškilo analizės etape. Gali būti informacija apie tai, kas veikia išgyvenimą (pavyzdžiui, diagnozė, praeities dalykai), vertinimo arba rekomendacijų žinios, tai, ką pats asmuo arba jo artimieji vertina kaip svarbiausia. Šiame etape taip pat nagrinėjami iššūkių keliančio elgesio padariniai: ar yra pasikartojančių dalykų, kuriuos galima vertinti kaip lemiančius iššūkių keliantį elgesį (laikas, situacija prieš pasireiškimą, elgesio pasekmės). Užrašykite žemėlapyje.

Kai pagrindiniai veiksniai bus surašyti žemėlapyje, pradedami analizuoti tarpusavio poveikio santykiai. Jie pažymėti rodyklėmis. Rodyklės brėžiamos iš kiekvieno žemėlapijo taško į tašką, kurį jie veikia. Poveikio santykis gali būti išreikštas abiem kryptimis. Nubraižykite rodykles žemėlapyje:



Patarimas: peržiūrėkite popieriaus lape surašytus punktus po vieną ir palyginkite jų santykį su kitais punktais. Pavyzdžiui, pradedame nuo „Analizė 1“: ar šis punktas veikia punktus „Kita informacija 1“, „Analizė 2“, „Iššūkių keliantis elgesys“ ir t. t.

Nubraižius visas rodykles, laikas žemėlapijo analizei ir tikrųjų priežasčių paieškai. Iš kurio punkto nubraižyta daugiausia rodyklių, t. y. kas atrodo kaip paveikiausias dalykas? Pasirinkite iš žemėlapijo 1–3 svarbiausias priežastis, su kuriomis bus dirbama veiksmo etape.

Patarimas: rekomenduojama pasirinkti tik 1–3 svarbiausias priežastis, kad darbas veiksmo etape nebūtų pernelyg sunkus. Kai šios priežastys bus pašalintos, esant poreikiui galima pereiti prie darbo ir su kitomis iškeltomis priežastimis.

P – prevencija

Prevencijos stadija pradedama, kai vyksta teigiami pokyčiai ir rasti efektyvūs veikslių metodai. Šio skyriaus tikslas – surinkti proceso metu sukauptas žinias ir patirtis, kad ateityje pasireiškus iššūkių keliančiam elgesiui būtų galima kreipti dėmesį tik į svarbiausius dalykus. Gautas žinias ir patirtis padeda surinkti, pavyzdžiui, IŠŠŪKIO pasas – juo paprasta perduoti duomenis įvairioms aplinkoms ir žmonėms. Susipažinkite su IŠŠŪKIO pasu.

Toliau pateiktas klausimynas nukreips įgyvendinant IŠŠŪKĮ.

Kokie nauji išmokti įgūdžiai bus palaikomi ir tobulinami ateityje?

Kaip ateityje bus stebimas iššūkių keliantis elgesys?

2 Anamnezė

Kliento vardas, pavardė: _____

Procese kartu dalyvaujantys asmenys:

Už procesą atsakingas
asmuo: _____

Kliento aprašymas:

3H = iššūkių keliančio elgesio apibrėžimas. Proceso pradžioje apmąstoma, kas yra iššūkių keliantis elgesys ir kaip jis pasireiškia konkretaus žmogaus atveju skirtingoje aplinkoje bei iš įvairių žmonių perspektyvos. Taip pat svarbu apmąstyti, kas yra iššūkių keliantis elgesys konkretaus žmogaus atveju, o kas tik nepageidaujamas elgesys. Kaip pasireiškia iššūkių keliantis elgesys? Kam konkrečiai iššūkių keliantis elgesys daro žalą? Kokią žalą daro iššūkių keliantis elgesys? Problema yra pats elgesys ar aplinkinių požiūris į jį? Ar turima reikalų su iššūkių keliančiu elgesiu? Iššūkių keliantis elgesys – tai elgesys, kuris kelia iššūkių ir pačiam žmogui, ir kitiems. Tai elgesys, kuris pastebimai nukrypsta nuo visuomenės kultūrinių elgesio modelių ir normų. Vis dėlto neįprasto elgesio nederėtų priskirti prie iššūkių keliančio, jei nedaro tikros žalos pačiam žmogui arba aplinkai. Iššūkių keliančio elgesio apibrėžimas visada priklauso nuo situacijos, nagrinėjamas iš paties žmogaus ir visuomenės perspektyvos.

4A = temos apibrėžimas. Apibrėžus iššūkių keliančio elgesio sąvoką apmąstoma, kuri iššūkių keliančio elgesio forma daro daugiausia žalos. Ji apmąstoma ir iš paties žmogaus, ir iš aplinkinių perspektyvos. Šiame etape nusprendžiame, kuriai iššūkių keliančio elgesio formai bus skiriama daugiausia dėmesio kartu su pačiu asmeniu ir jo artimaisiais. Taigi pasirenkamas tik vienas dalykas. Kuri iššūkių keliančio elgesio forma pasirenkama kaip darbo objektas? Kokią konkrečią žalą daro pasirinktas elgesys? Kaip dažnai pasireiškia pasirinktas elgesys? Kokiose socialinėse aplinkose ar situacijose pasirinktas elgesys pasireiškia? Pradedamas stebėti pasirinktas iššūkių keliantis elgesys (pavyzdžiui, IŠŠŪKIS), tikslas – gauti skaičiais išreikštus duomenis ne tik apie elgesio pasireiškimą, bet ir apie jo intensyvumą, priežastis bei pasekmes. Stebima viso proceso metu. Sunku paveikti kelias iššūkių keliančio elgesio formas tuo pačiu metu. Sutelkus dėmesį į vieną elgesio formą, iššūkių keliančio elgesio raiška silpnėja ir kitose srityse. Perimetro efektas grindžiamas tuo, kad dažnai daug įvairių būdų pasireiškiantis iššūkių keliantis elgesys yra lemiamas pagrindinio veiksnio. Išsiaiškinus lemiančią priežastį ir ją paveikus, iššūkių keliantis elgesys silpnėja arba net baigiasi.

5A = analizė. Analizės stadijoje siekiama susipažinti su pagrindiniais veiksniais, lemiančiais iššūkių keliantį elgesį. Pavyzdžiui, su asmeninėje istorijoje matomais veiksniais, aplinkinių parama (ar pakanka) arba ypatingais sunkumais, su kuriais susiduria žmogus. Taip pat analizuojamos stipriosios asmens savybės ir kaip jos galėtų mažinti iššūkių keliančio elgesio apraiškas. Renkant duomenis verta atkreipti dėmesį į tuos asmens artimuosius, kurie nedalyvauja šiame procese, ir anksčiau specialistų

pateiktas rekomendacijas. Kokios yra stipriosios asmens savybės? Kokie ypatingi jo pomėgiai arba jam svarbūs dalykai? Kokiose kasdienėse situacijose jam sekasi ypač gerai? Kaip sąveikauja, kai sekasi? Kuo skiriasi aplinka ir sąveikavimas tarp labai sklandžių ir iššūkių keliančių situacijų? Kaip žmogų mato jo aplinka? Kada prasidėjo pasirinktas iššūkių keliantis elgesys? Kaip elgiasi aplinkiniai iššūkio keliančio elgesio situacijoje? Kokių duomenų apie asmenį gauta iš kitų artimųjų? Kokių duomenų gauta iš ankstesnių rekomendacijų? Kokios priemonės naudojamos pagrindiniams pasirinkto iššūkių keliančio elgesio veiksniams nustatyti? Pagrindinių veiksnių pavyzdžiai. Komunikacijos ir sąveikavimo problemos. Problemos, susijusios su fizine ir psichine gerove. Veismų kontrolės problemos. Sensorinių funkcijų ypatumai. Problemos, susijusios su seksualumu. Su negalia arba liga susiję veiklos ribojimai. Pernelyg aukšti ir daug kasdienio gyvenimo reikalavimų. Su amžiumi susiję veiksniai. Pokyčiai gyvenimiškose situacijose. Metų laikų kaita.

6 Nustatant pagrindinius veiksnius galima pasitelkti įvairius vertinimo ir analizės metodus, pavyzdžiui, IŠŠŪKIO analizę: specialios paramos poreikis, aplinkos pasirošimas reaguoti į poreikius. IŠŠŪKIO stebėjimo nagrinėjimas: kas vyksta prieš pasireiškiant elgesiui, ko siekiama tokiu elgesiu. Zigurato analizė – konkrečių sunkumų nustatymas. AAPEP / TTAP – funkciniai asmens įgūdžiai. Komunikacijos trikampis / INCH vertinimas – asmens bendravimo įgūdžiai ir pasirošimas

7S = priežasčių nustatymas. Priežastys nustatomos apibendrinant ankstesnių etapų informaciją ir joje ieškant iššūkių keliančio elgesio priežasčių. Šiame etape surenkami visi nustatyti įtakos turintys veiksniai. Taip pat svarbu įvertinti pagrindinių veiksnių tarpusavio santykius (kuris veikia kurį) ir tai, kurie veiksniai gali būti paveikti, o kurie – ne (negalia arba liga, praeities įvykiai). Stebint IŠŠŪKĮ atkreipti dėmesį: koks buvo asmens charakteris ir kuo jis užsiėmė prieš pasireiškiant iššūkių keliančiam elgesiui? Ar elgesys kartojasi tuo pačiu paros metu? Ar elgesys kartojasi tose pačiose situacijose? Ar kartojasi ir sutampa prieš situacijas pasireiškiantys veiksniai? Ar elgesys kartojasi visoje žmogaus aplinkoje? Kokie yra elgesio padariniai pačiam žmogui? Iššūkių keliantis elgesys visada pasireiškia sąveikaujant su aplinka ir kaip nors paveikia asmenį, vadinasi, visada yra elgesio priežastis ir poreikis. Nustačius rezultata galima išmokyti asmenį teisingo elgesio strategijos norimiems rezultatams pasiekti. Be įvairių analizių ir vertinimų, reikėtų nebestebėti iššūkių keliančio elgesio. Norint rasti priežastis, svarbu ieškoti kokybinių stebėjimo duomenų.

8 = iššūkių keliantį elgesį visada lydi stresas: kai asmens stresas viršija toleravimo arba vadinamąją chaoso ribą, prasiveržia iššūkių keliantis elgesys. Specialiųjų poreikių asmenų stresas gali labai kisti dienos metu, o skirtumas tarp normalios būsenos ir chaoso ribos – nedidelis. Įspėjamieji streso ženklai gali būti pastebėti asmens charakteryje ir elgesyje. Identifikavus svarbu naudoti juos iššūkių keliančio elgesio prevencijai ir jo apraiškoms mažinti. Ką pats asmuo sako apie savo provokuojamo elgesio priežastis? Kokie yra individualūs įspėjamieji asmens streso ženklai? Kokie yra teigiami įspėjamieji asmens streso ženklai? Kokie yra neigiami įspėjamieji streso ženklai? Kokie yra neutralūs įspėjamieji streso ženklai? Kurie veiksniai gali paveikti streso pakilimą? Elvèn (2010) skirsto įspėjamuosius streso ženklus į asmeninius, pozityvius, negatyvius ir neutralius pagal reikšmę pačiam žmogui. Įspėjamieji ženklai kitam žmogui gali atrodyti kaip specifiniai ar net pavojingi. Tačiau jų reikšmė žmogaus stresui yra labai svarbi: Pozityvūs įspėjamieji ženklai padeda mažinti stresą, tad juos pravartu atpažinti, bet jie nereikalauja įsikišimo. Negatyvūs įspėjamieji ženklai kelia stresą, tad jie reikalauja įsikišimo. Neutralūs įspėjamieji ženklai nei kelia, nei mažina stresą. Jie reiškia įgūdžius, kurių žmogus netenka kylant stresui. Jie grįžta stresui sumažėjus. Asmeniniai įspėjamieji ženklai gali

ir kelti, ir mažinti, ir neturėti jokio poveikio stresui. Jie būdingi tik šiam žmogui ir gali būti sudėtingi. Asmeninius įspėjamuosius streso ženklus ir jų reikšmes įmanoma atpažinti tik pažinus patį žmogų.

9 Kokie pagrindiniai veiksniai buvo nustatyti analizės etape? Pasitelkdami elgesio analizę arba kitą santrauką, padėsančią išryškinti pagrindinių veiksnių tarpusavio ryšius, išsiaiškinkite aptiktų pagrindinių veiksnių tarpusavio ryšius. Kurios priežastys atrodo svarbiausios, t. y. kokių priežasčių poveikimo imsime pirmiausia?

10T = veiksmas. Veiksmo etapo metu sudaromas iššūkių keliančio elgesio mažinimo planas. Kaip bus formuojama aplinka, kokie kontrolės metodai taikomi? Kokių naujų įgūdžių reikės išmokti? Pirmiausia siekiama paveikti ankstesniame etape pasirinktas priežastis, kurios iš tiesų galėtų būti svarbiausi iššūkių keliančio elgesio veiksniai. Šiame etape taip pat apibrėžiama, koks yra proceso tikslas, kaip norima pakeisti elgesį. Veiksmo etapas vyksta taip: 1. Suformuojamas proceso tikslas (kaip norima pakeisti elgesį). 2. Sudaromas pasirinktų priežasčių veikimo planas ir sutariama dėl bendrų veiksmų metodų. 3. Planas įgyvendinamas ir stebima, kaip jis veikia iššūkių keliantį elgesį. 4. Renkama informacija apie skirtingų aplinkų efektyvumą ir vertinama, ar sutarti metodai turėjo norimą poveikį, t. y. ar pasiektas pradžioje apibrėžtas tikslas (ar pavyko pasiekti pokyčių norima linkme). 5. Jeigu nėra rezultato, sudaromas naujas planas. Esant poreikiui galima grįžti į analizės ir priežasčių nustatymo etapą. 6. Jeigu rezultatas pasiektas, pereinama prie prevencijos etapo. Kas yra proceso tikslas? Kokio elgesio tikimasi iš asmens vietoj iššūkių keliančio elgesio? Kaip siekiama pritaikyti aplinką prie individo poreikių? Kokie sutarti bendri veiksmų metodai? Kaip įsikiša aplinkiniai, pastebėję negatyvius įspėjamuosius streso ženklus? Kaip aplinka padeda žmogui mažinti stresą?

11E = prevencija. Prevencijos stadija pradedama, kai jau vyksta teigiami pokyčiai ir rasti efektyvūs veiksmų metodai. Šio skyriaus tikslas – surinkti proceso metu sukauptas žinias ir patirtis, kad ateityje pasireiškus iššūkių keliančiam elgesiui būtų galima kreipti dėmesį tik į esminius dalykus. Gautas žinias ir patirtis galima rinkti, pavyzdžiui, su IŠŠŪKIO pasu. Juo lengviau perduoti duomenis tarp įvairių aplinkų ir žmonių. Ar asmuo turi kopijavimo priemonių? Kokių priemonių jis mokomas? Kokie nauji išmokti įgūdžiai bus palaikomi ir tobulinami ateityje? Kaip ateityje bus stebimas iššūkių keliantis elgesys?

IŠŠŪKIO analizė

Kliento vardas, pavardė: _____

Data: _____

IŠŠŪKIO analizė – tai įrankis, padedantis atkreipti dėmesį į galimai iššūkių keliantį elgesį lemiančias priežastis. Įvertinkite asmens elgesį kasdienio gyvenimo situacijose, palygindami su jo raida. Atsakykite į teiginius „taip“, „ne“ arba „nežinau“. Jeigu esate bent truputį neužtikrintas dėl atsakymo, atsakykite „nežinau“.

1. Komunikacija

Komunikacija susideda iš pranešimų, kurie siunčiami ir priimami tam tikromis ryšio priemonėmis. Kiekvienas žmogus turi teisę išreikšti save, suprasti ir būti suprastas, nepaisant laiko, vietos ir draugijos. Komunikacijai įgyvendinti būtina aplinka, kurioje asmuo palaikomas, suprantamas ir kurioje su juo norima bendrauti. Sėkmingai komunikacijai reikia bendravimo ir sąveikavimo įgūdžių, mokėti naudotis ryšio ir galimomis pagalbėmis priemonėmis.

Žmogui turi būti suteikta galimybė funkcionuoti ir tokiose situacijose, kai komunikacija yra ydinga. Tačiau susidorojimas su situacija savaime nėra pakankamų bendravimo įgūdžių rodiklis, pavyzdžiui, keli žodžiai ar ženklai nelaikomi efektyvia komunikacijos priemone. Šio skyriaus tikslas – nukreipti analizę į komunikacijos įgyvendinimą, taip galimai paveikiant iššūkių keliančio elgesio apraiškas.

1. Žmogui prieinama suprantama, aiški ir efektyvi savarankiškos raiškos priemonė.

2. Žmogus bendrauja savo iniciatyva.

3. Žmogus skiria savo pranešimus kitam žmogui.

4. Bendraudamas žmogus yra atkaklus, t. y. kartoja savo pranešimą ir esant poreikiui ieško kito žmogaus ar komunikacijos priemonės.

5. Žmogus moka paprašyti pagalbos, atsisakyti, sutikti, laikosi gyvybiškai svarbių nurodymų ir laikosi savo dienos plano.

6. Žmogus supranta jį supančių žmonių komunikaciją.

2 SAŲVEIKAVIMAS

Sąveikavimas – tai ryšys su kitu žmogumi. Tinkamas sąveikavimas sukuria gerą komunikacijos pagrindą. Socialinio sąveikavimo ir ryšių poreikis yra individualus. Sąveikavimo poreikis kinta. Todėl niekas negali nuspręsti, kiek sąveikauti būtina kitam žmogui.

Sąveikavimo įgūdžių trūkumas gali trukdyti sukurti tinkamus socialinius ryšius. Taip sąveikavimo įgūdžių trūkumai gali smarkiai pakenkti asmens gyvenimo kokybei. Šio skyriaus tikslas – išsiaiškinti, ar už iššūkių keliančio elgesio slypi su sąveikavimu susijusios problemos.

1. Sąveikaujama visuotinai priimtiniu būdu.

2. Geba dirbti grupėje.

3. Atpažįsta savo emocines būsenas.

4. Aiškiai išreiškia savo jausmus.

5. Moka reguliuoti savo emocines būsenas.

6. Atpažįsta kitų žmonių emocines būsenas.

3 FIZINĖ GEROVĖ

Fizinė būklė – svarbi žmogaus gerovės visumos dalis. Fizinės būklės problemos, tokios kaip nuolatinis skausmas, gali tapti elgesio pokyčių priežastimi. Specialiųjų poreikių asmeniui gali būti sunku nurodyti vietą, kurioje jaučia skausmą. Gali būti, kad jis nė nemoka kaip skausmo įvardyti kūne jaučiamų nemalonių pojūčių. Šio skyriaus tikslas – užtikrinti, kad iššūkių keliančio elgesio nesukėlė su fizine gerove susiję veiksniai, pavyzdžiui, uždegimas, skausmas arba niežulys.

1. Pakankamai juda dienos metu.

2. Motorinių įgūdžių pakanka kasdienėms veikloms įgyvendinti.

3. Pakanka miego (nei per mažai, nei per daug).

4. Atlikti pagrindiniai sveikatos patikrinimai.

5. Fizinės iššūkių keliančio elgesio priežastys yra pašalintos.

6. Moka atpažinti savo fizinę savijautą, pavyzdžiui, skausmą.

7. Moka išreikšti savo fizinę būklę.

8. Parinktos tinkamos negalios arba ligos pagalbinės priemonės.

4 PSICHINĖ GEROVĖ

Psichinė gerovė susideda iš daugelio susijusių veiksnių. Vienas iš svarbiausių – savigarba. Ji lemia žmogaus priimamus sprendimus ir pasireiškia, pavyzdžiui, žmogaus santykiu su aplinka ir galimybėmis ją paveikti.

Tinkama aplinka labai svarbi žmogaus psichinei gerovei. Dažnai provokuojamas elgesys silpnėja pagal individualius asmens poreikius. Šio skyriaus tikslas – nukreipti analizę į tuos psichinės gerovės veiksnius, kuriuos įmanoma paveikti, ir taip gerinti gyvenimo kokybę.

1. Kasdienė nuotaika yra santykinai stabili.

2. Atrodo patenkintas savo gyvenimu.

3. Budrumo būseną dažniausiai atitinka situaciją.

4. Stresą lemiantys veiksniai nustatyti.

5. Įspėjamieji streso ženklai nustatyti.

6. Vaistinių medžiagų vartojimas yra pagrįstas.

5 VEIKSMŲ KONTROLĖ

Veiksmų kontrolė – tai gebėjimas dirbti patinkančiu būdu įvairiose situacijose ir elgtis pagal situaciją. Ji apima veiksmų planavimą, pradžią, įgyvendinimą ir įvertinimą. Veiksmų kontrolės sunkumai pasireiškia, pavyzdžiui, sunkiai išlaikomu dėmesiu, kognityviniu nelankstumu, sunkumu suvokti laiką, laikytis socialinių normų arba pradėti ir užbaigti veiksmus. Sensoriniai sutrikimai gali kenkti veiksmų kontrolės įgūdžiams. Šio skyriaus tikslas – nukreipti analizę į iššūkių keliantį elgesį veikiančias veiksmų kontrolės sritis ir suteikti veiksmų kontrolės paramą ir per praktikavimąsi, ir per aplinkos formavimo priemones.

1. Laikosi tvarkaraščių (pavyzdžiui, dienos režimo).

2. Laikosi nurodymų.

3. Moka planuoti savo veiksmus.

4. Supranta veiksmo reikšmę.

5. Nukreipia dėmesį į tinkamą dalyką.

6. Esant poreikiui pakeičia savo veiksmų strategiją.

Kiekvienam žmogui reikia malonių pojūčių. Dėl jutiminės informacijos apdorojimo skirtumų reakcija į jutiminius dirgiklius gali skirtis nuo įprastos. Jutiminė informacija veikia žmogaus aplinkos patyrimą, todėl iššūkių keliantis elgesys gali kilti dėl sensorinių funkcijų nukrypimų.

Šio skyriaus tikslas – nukreipti analizę į galimų iššūkių keliančio elgesio ir sensorinių funkcijų bendrumų paiešką. Vertinant sensorines funkcijas ir jas reabilituojant dažnai prireikia įvairių specialistų bendradarbiavimo.

1. Neįprastai vertina ar reaguoja į judėjimą, pavyzdžiui, eskalatoriuje, lifte, automobilyje.

2. Neaiški pusiausvyros jausmo funkcija.

3. Neįprastai vertina ar reaguoja į kai kuriuos jutiminius pojūčius.

4. Siekia patirti stiprių jutiminių pojūčių.

5. Neįprastai vertina ar reaguoja į kai kuriuos skonius.

6. Valgo ne tik tai, kas skirta valgyti.

7. Neįprastai vertina ar reaguoja į kai kuriuos garsus, pavyzdžiui, prisidengia ausis.

8. Atkreipia dėmesį į garsus, į kuriuos kiti nekreipia dėmesio.

9. Dažnai pats skleidžia garsus, pavyzdžiui, pratrūksta juoku arba pliaukši liežuviu.

10. Neįprastai vertina ar reaguoja į kai kuriuos kvapus, pavyzdžiui, užsikemša nosį, aktyviai uostinėja ar nuo kvapų jam pradeda skaudėti galvą.

11. Atkreipia dėmesį į kvapus, kurių kiti neužuodžia.

12. Naudoja raumenų jėgą atitinkamai pagal situaciją.

13. Neįprastai vertina ar reaguoja į vaizdinius signalus (pavyzdžiui, primerkia akis, spokso į ryškius arba judančius objektus).

7 SEKSUALUMAS

Lytinis švietimas – tai svarbi asmenybės formavimo dalis. Seksualumas – žmogiškumo dalis nuo gyvenimo pradžios iki pabaigos. Tai savybė, kurią apibrėžti gali tik pats žmogus. Seksualumo negalima atsisakyti arba atimti iš kito. Žmogus turi teisę į seksualumą. Labai padeda kalbėjimas apie įvairius dalykus ir reiškinius. Daugelis situacijų mums atrodo sudėtingos, nes nebuvo atsižvelgta į neurokognityvines elgesio ypatybes.

1. Žmogus jaučia, kad turi leidimą savo seksualumui.

2. Žmogus turi užtektinai žinių apie lytinę sveikatą.

3. Žmogus turi užtektinai įgūdžių savo seksualumui atskleisti.

8 SU NEGALIA ARBA LIGA SUSIJĘ VEIKLOS APRIBOJIMAI

Neįgalumas apriboja tam tikrą fizinę arba socialinę veiklą. Dėl to asmeniui gali prireikti individualios paramos. Negalia gali būti susijusi su genetiniu polinkiu į gretutines ligas. Asmuo gali sirgti kokia nors nuo negalios nepriklausančia liga. Šio skyriaus tikslas – nukreipti analizę į dėl negalios arba ligos kylančių veiklos apribojimų ir iššūkių keliančio elgesio bendrumus.

1. Žmogus turi funkcinį pajėgumą veikiančią negalią ar ligą.

2. Žmogus turi kognityvinius funkcinius įgūdžius veikiančią negalią arba ligą.
