Originalus leidinys

Lietuviškas leidimas

METODINĖ MEDŽIAGA

AUTISTIŠKIEMS VAIKAMS IR JŲ ŠEIMOMS

KARAS IR PRIVERSTINIS PERSIKĖLIMAS



SOCIALINIAI PASAKOJIMAI



VAIZDINĖ PAGALBA



STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Originalus leidinys

Lietuviškas leidimas

LEIDINIO INFORMACIJA

ORIGINALUS LEIDINYS

Resources for Autistic Individuals and their Families Impacted by War and Displacement

Autoriai: Kara Hume, Victoria Waters, Becky Dees, Lindsay Rentschler, Ann Sam, Jessica Steinbrenner, Taylor Kennedy, Brianne Tomaszewski, Stephanie Reszka, Yolanda Perkins, Sallie Nowell ir Barbara Bossen.

The Autism Hub at UNC, 2022.

LIETUVIŠKAS LEIDIMAS

Į lietuvių kalbą vertė Guoda Verbliugevičienė

Lietuvišką leidimą adaptavo ir papildė, trečiąją pasakojimų versiją parengė Kristina Košel-Patil ir Vaida Maziukiene

Redagavo Sigita Bertulienė

Maketavo Kristina Košel-Patil

Lietuviškame leidime tekstas peržiūrėtas ir pritaikytas prie Lietuvos konteksto, pakeista dalis vaizdinių simbolių, taip pat sukurta trečioji socialinių pasakojimų versija, parengta lengvai suprantama kalba ir papildyta vaizdiniais simboliais.

LEIDIMAS IR TEISĖS

Lietuviškas leidimas parengtas gavus originalaus leidinio autorių leidimą. Leidimą versti ir adaptuoti originalaus leidinio autorių komandos vardu patvirtino dr. Kara Hume, UNC.

Originalaus leidinio autorių teisės saugomos.

Originalus leidinys

Lietuviškas leidimas

APIE LEIDINĮ

NUO ORIGINALAUS LEIDINIO AUTORIŲ

Nuo karo ir priverstinio persikėlimo nukentėję vaikai ir šeimos patiria sunkias traumas. Jų reakcijos gali būti įvairios: nerimas, liūdesys, gėda, negebėjimas susikaupti, sustingimas, nepasitikėjimas ir fizinis skausmas. Šios reakcijos gali itin sustiprėti autistiškiems vaikams. Šią metodinę medžiagą sudaro trys pagrindinės kategorijos: socialiniai pasakojimai, vaizdinė pagalba (kasdienės rutinos ir pasirinkimų šablonai) ir streso įveikos strategijos. Ji skirta padėti įprasminti situaciją tokiu chaotišku laikotarpiu ir pasiūlyti rutiną, kuri autistiškiems vaikams galėtų suteikti ramybės ar pažįstamumo jausmą.

NUO LIETUVIŠKO LEIDIMO RENGĖJŲ

APIE SOCIALINIUS PASAKOJIMUS

Socialinis pasakojimas paprastais žodžiais ir vaizdiniais simboliais gali padėti paaiškinti, kas vyksta arba gali vykti, ko galima tikėtis ir ką galima daryti. Aiškiai pateikta informacija gali padėti vaikui geriau suprasti situaciją ir suteikti daugiau ramybės, kai sunku žinoti, kas bus toliau.

KAIP PASIRINKTI PASAKOJIMĄ

Vaikai informaciją supranta skirtingai. Vieniems lengviau suprasti tekstu pateiktą informaciją, kitiems padeda tekstą papildantys vaizdiniai simboliai. Kai kuriems vaikams lengviau suprasti trumpus sakinius, kai viename puslapyje pateikiama mažiau informacijos ir naudojami aiškūs simboliai.

Todėl socialiniai pasakojimai pateikiami trimis būdais:

I	pasakojimai tekstu
II	pasakojimai su vaizdiniais simboliais
III	lengvai suprantami pasakojimai su simboliais ir tekstu

Visi vaikai skirtingi, todėl pasirinkite vaikui tinkamiausią pasakojimo versiją. Nebūtina skaityti visų leidinyje pateiktų pasakojimų – pasirinkite tą, kuris atitinka vaiko patiriamą situaciją. Jei įmanoma, pasakojimą geriau skaityti ramesniu metu, kai vaikui lengviau priimti informaciją, o ne tada, kai jis labai išsigandęs. Kai kuriems vaikams tą patį pasakojimą gali reikėti perskaityti daugiau nei vieną kartą.

SVARBU, KAD VAIKAS ŽINOTŲ

- jo jausmai yra suprantami;
- bijoti, liūdėti, pykti ar nerimauti yra normalu;
- jis gali pasakyti, kaip jaučiasi, ir paprašyti pagalbos;
- šalia esantys suaugusieji stengiasi padėti jam būti saugiam.

Nuoširdžiai linkime, kad nė vienam vaikui šių pasakojimų neprireiktų. Tačiau jei jų vis dėlto prireiks, tikimės, kad jie padės vaikui bent šiek tiek geriau suprasti, kas vyksta, suteiks daugiau nuspėjamumo ir padės rasti būdų jaustis saugiau labai nenuspėjamoje situacijoje.

Kristina Košel-Patil ir Vaida Maziukiene

Originalus leidinys

Lietuviškas leidimas

TURINYS

SOCIALINIAI PASAKOJIMAI 5

I - pasakojimai tekstu (5)
II - pasakojimai su vaizdiniais simboliais (15)
III - lengvai suprantami pasakojimai su simboliais (35)

TEMA	I	II	III
Karas	6	16	36
Būti saugiam	7	18	38
Triukšmingoje vietoje	8	20	40
Skubus išvykimas	9	22	42
Apsiprasti naujoje vietoje	10	24	44
Miegas naujoje vietoje	11	26	46
Aš bijau	12	29	48
Stiprūs jausmai ir kaip elgtis švelniai	13	31	50
Artimojo netektis	14	34	52

VAIZDINĖ PAGALBA 54

Ką daryti susižeidus 55
Vaizdinė dienotvarkė: I šablonas 56
Vaizdinė dienotvarkė: pavyzdys 57
Vaizdinė dienotvarkė: II šablonas 58
Pratimų veiklos 59
Dienos veikla I 60
Dienos veikla II 61
Šablonas „Dabar / po to“ 62
Kasdienė rutina: vonia / tualetas 63
Kasdienė rutina: apsirengimas 64

STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJOS 65

Streso įveikos strategijos 66
Nusiraminimo rutina 68
Sąmoningas pojūčių stebėjimas 69
Jogos pozos 70
Kūrybinė veikla 71
Padų pratimai 72
Pienės kvėpavimas 73

Nuorodos / šaltiniai 74
Padėkos ir rekomenduojamas citavimas 75

Originalus leidinys

Lietuviškas leidimas

SOCIALINIAI PASAKOJIMAI

I PASAKOJIMAI TEKSTU

Vaikams, kuriems lengviau suprasti tekstu pateiktą informaciją.



Pasirinkite vaikui tinkamiausią pasakojimo versiją.

KARAS I



Mano šalyje vyksta karas. Karas labai pavojingas.

Per karą galiu girdėti sprogimus, šūvius ir matyti smurtą. Gali nukentėti žmonės.

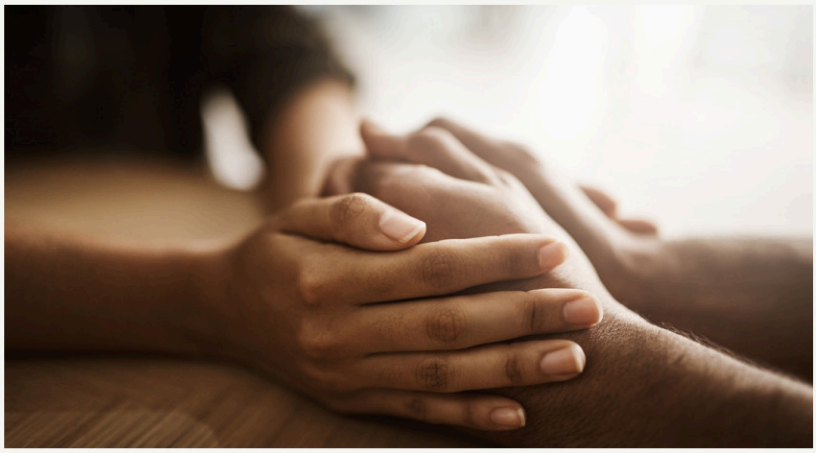
Karas tai labai baisu. Galiu verkti, šaukti arba dejuoti. Man gali skaudėti pilvą. Galiu supykti, įtūžti ir liūdėti. Mano šeima, kiti suaugusieji ir vaikai gali jaustis taip pat. Pykti, jaudintis ir liūdėti yra normalu.

Gali būti, kad mums teks išvykti iš savo namų, kad būčiau saugus. Galbūt mums su šeima reikės ilgai važiuoti, kad rastume saugią vietą.

Kad būčiau saugus, svarbu klausyti savo šeimos ar kitų pažįstamų suaugusiųjų ir elgtis taip, kaip jie sako. Galiu giliai įkvėpti, paprašyti stipriai suspausti mano ranką arba pasakyti, kad man reikia pagalbos.

Karas pavojingas ir baisus, bet tikrai yra žmonių, kuriuos aš pažįstu,
ir kurie pasirūpins mano saugumu ir paguos mane.

BŪTI SAUGIAM I



Būti saugiam reiškia vengti pavojaus, kai tai įmanoma. Kai esu pavojingoje aplinkoje, mano širdis gali plakti stipriau, aš galiu suprakaituoti arba man gali skaudėti pilvą.

Taisyklės, kaip būti saugiam ir, jei įmanoma, vengti pavojaus:

- Likti su šeimos nariu arba pažįstamu suaugusiuoju.
- Laikyti už rankos šeimos narį arba pažįstamą suaugusįjį.
- Klausyti ir daryti tai, ką sako mano šeimos nariai arba pažįstamas suaugusysis.

Kad užtikrintų mano saugumą, mano šeimos nariai arba kiti suaugusieji gali man pasakyti, kad turiu ką nors daryti. Kai mano šeimos narys sako, kad turiu ką nors daryti, aš turiu greitai vykdyti nurodymus, kad būčiau saugus. Kartais man gali nepatikti nurodymai, bet aš vis tiek turiu jų klausyti, kad būčiau saugus.

Jei jaučiu, kad man gresia pavojus arba yra nesaugu, aš galiu apie tai papasakoti savo šeimos nariui arba pažįstamam suaugusiajam. Galiu palaikyti šeimos nario ranką. Galiu giliai įkvėpti arba paprašyti šeimos nario stipriai suspausti mano ranką.

Kai laikausi saugumo taisyklių, mano šeimos nariai arba man pažįstami suaugusieji gali padėti man būti saugiam.

TRIUKŠMINGOJE VIETOJE I



Kartais būna triukšminga. Galiu girdėti trenksmus, pokšėjimą, sirenas, žmonių verksmą ar šūksnius. Tai gali gąsdinti.

Žmonėms gali būti baisu, kai aplink daug triukšmo arba kai jie mato kitus verkiančius žmones. Jausti baimę yra normalu.

Kai vaikai girdi stiprius garsus, jie gali išsigąsti arba jausti pilvo ar galvos skausmus. Garsai gali sukelti ausų, galvos ar viso kūno skausmą. Jie gali jausti stiprų norą pasislėpti.

Kai girdžiu stiprius garsus, galiu išsigąsti arba norėti pasislėpti. Galiu pasilikti su savo šeima arba su kitais suaugusiais žmonėmis. Taip pat galiu užsidengti ausis ir giliai įkvėpti, kad iškvėpčiau ir atsikratyčiau baimės. Galiu įkvėpti pro nosį ir lėtai iškvėpti pro burną. Galiu pažiūrėti į savo šeimos narius arba į kitą man pažįstamą suaugusįjį. Galiu pasilikti su savo šeima arba kitu man pažįstamu suaugusiuoju.

Galiu didžiuotis savimi, nes stengiausi atpalaiduoti savo kūną ir likau kartu su savo šeima arba pažįstamu suaugusiuoju, kai buvo labai triukšminga.

SKUBUS IŠVYKIMAS I



Mums gali reikėti skubiai išvykti. Tai gali gąsdinti.

Kiti žmonės gali būti išsigandę arba pikti, jei reikia staiga susiruošti arba jei staiga kilo pavojus. Žmonės gali išrėkti nurodymus ir greitai rinkti daiktus, o gali palikti daiktus. Žmonės gali bėgti arba reikalauti greitai eiti.

Kai vaikams staiga reikia išeiti iš jiems pažįstamos vietos, jie gali jausti nemalonius pojūčius pilve. Jie gali jausti baimę, nerimą arba pyktį. Jiems gali būti liūdna išeiti iš pažįstamos vietos. Jie gali norėti judėti arba jaustis, lyg būtų sustingę. Jiems gali būti liūdna dėl to, kad paliko savo daiktus.

Kai man staiga reikia išvažiuoti, pabėgti ar išeiti, aš galiu jausti baimę ir nemalonius pojūčius kūne. Mano kūnas gali būti įsitempęs, o širdis labai stipriai plaka. Bijoti ir nerimauti yra normalu.

Galiu paimti už rankos savo šeimos narį ir stebėti, ką veikia mano šeima. Galiu kartoti jų veiksmus ir sekti paskui juos. Galiu nueiti į saugią vietą su savo šeima arba man pažįstamu suaugusiuoju. Kai pasieksiu naują vietą, galiu giliai įkvėpti ir lengvai suspausti rankas arba kūną. Tai gali padėti mano kūnui.

Aš galiu skubiai išvažiuoti ir nuraminti savo kūną atvažiavęs į naują vietą.

APSIPRASTI NAUJOJE VIETOJE I



Man teko palikti senuosius namus ir išvykti į naują vietą. Aš išvykau į naują vietą, kad būčiau saugus. Važiuoti į naują vietą gali būti sunku.

Kai esu naujoje vietoje, ten galiu girdėti kitus garsus. Ten gali būti garsiau arba tyliau nei man įprastoje vietoje. Ten gali būti kitų garsų, kurių aš anksčiau niekada negirdėjau. Jei man nepatinka nauji garsai, galiu užsidengti ausis, kad pailsėčiau nuo jų.

Kai esu naujoje vietoje, ten galiu jausti skirtingus kvapus. Kai kurie kvapai gali būti malonūs, o kai kurie – nemalonūs. Jei man nepatinka nauji kvapai, galiu trumpam prisidengti nosį.

Kai esu naujoje vietoje, ten gali būti skirtingų žmonių. Ten gali būti man pažįstamų ir nepažįstamų žmonių.

Būti tarp naujų žmonių gali būti baisu. Jei man bus baisu, apie tai galiu papasakoti pažįstamam žmogui ir likti kartu su juo. Bendravimas su naujais žmonėmis gali reikšti ir gerus dalykus. Galiu sutikti žmogų, kuris man patiks.

Kai esu naujoje vietoje, neturiu savo įprastų daiktų. Man teko viską palikti. Dėl to galiu jaustis liūdnas arba piktas. Aš negalėsiu atgauti savo įprastų daiktų, bet galiu kam nors papasakoti, kad ilgiuosi savo daiktų.
Sunku būti naujoje vietoje. Yra žmonių, kurie nori man padėti prisijaukinti naują vietą. Galiu jiems papasakoti apie savo jausmus ir paprašyti pagalbos.

MIEGAS NAUJOJE VIETOJE I



Kartais mums tenka miegoti naujoje vietoje. Mes turime miegoti naujoje vietoje, nes ten saugiau nei įprastoje vietoje, kur mes gyvenome anksčiau.

Miegoti naujoje vietoje sunku, nes tai kitokia vieta. Svarbu prisiminti, kad mes miegame naujoje vietoje tam, kad būtume saugūs.

Naujoje vietoje gali būti nepažįstamų garsų ir kvapų. Jei mane tai neramina, galiu užsidengti ausis ar nosį.

Naujoje vietoje galiu miegoti ne lovoje, o, pavyzdžiui, ant grindų, kilimėlio ar miegmaišyje. Žmonės bando rasti kažką, kad man būtų patogiau, bet gali būti, kad man tai nebus patogu.

Naujoje vietoje gali būti įvairių žmonių. Buvimas kartu su naujais žmonėmis gali man sukelti nerimą. Galiu paprašyti pažįstamų žmonių pabūti šalia manęs arba palaikyti mano ranką, kol aš užmigsiu.

Naujoje vietoje gali būti daug žmonių. Jei žmonių daug, ten gali būti triukšminga arba gali būti įjungta šviesa, kai stengsiuosi užmigti. Jei triukšminga, galiu užsidengti ausis. Jei per daug šviesos, galiu užsidengti galvą.

Kai miegu naujoje vietoje, vyksta daug pokyčių. Jei man reikia pagalbos užmiegant naujoje vietoje, aš galiu apie tai kam nors papasakoti. Galiu paprašyti pažįstamų žmonių padainuoti man dainą ar papasakoti istoriją. Taip pat galiu paprašyti pažįstamų žmonių paglostyti man nugarą.

AŠ BIJAU I



Kartais galiu jausti baimę arba išgąstį. Jausti baimę yra normalu.

Man gali būti baisu, kai pasigirsta stiprus garsas, kai esu toli nuo namų arba aplink mane kas nors keičiasi. Man gali būti baisu, kai matau kitus žmones, kurie irgi bijo arba yra liūdni.

Kai jaučiu baimę, man gali būti negera arba gali skaudėti pilvą, mano širdis plaka daug greičiau. Gali būti, kad norėsiu pasislėpti arba pabėgti.

Kai jaučiu baimę, galiu rasti suaugusįjį, kuriuo pasitikiu, ir jis man padės. Jei noriu, galiu suspausti jo rankas arba apkabinti. Kad pasijusčiau saugus, galiu apkabinti pats save.

Kad padėčiau savo kūnui nusiraminti, galiu nueiti į saugią vietą su žmogumi, kuriuo pasitikiu. Galiu giliai įkvėpti pro nosį ir iškvėpti pro burną, kad padėčiau sau numalšinti baimę.

Bijoti yra normalu. Kai man baisu, galiu paprašyti pagalbos, kad nusiraminčiau.

STIPRŪS JAUSMAI IR KAIP ELGTIS ŠVELNIAI I



Dabar gyvenimas labai sudėtingas. Jis ne toks, koks buvo anksčiau. Kai viskas sudėtinga ir kitaip, žmonės jaučia daugybę jausmų.

Galiu jaustis piktas, liūdnas, pasimetęs arba išsigandęs. Kartais mano jausmai būna labai stiprūs. Kartais, kai jaučiu stiprius jausmus, sukeliu skausmą sau arba kitiems žmonėms. Kai jaučiu stiprius jausmus, labai svarbu, kad saugočiau save bei kitus.

Jei jaučiu stiprius jausmus, aš galiu pagalvoti apie tai, kaip sau padėti, kaip susidoroti su stipriais jausmais ir saugoti save bei kitus žmones.
Galiu save apkabinti arba paprašyti kito žmogaus mane apkabinti. Tai būdas saugoti save ir kitus, kai aš jaučiu stiprius jausmus.

Galiu prispausti vieną ranką prie kitos arba prie kito žmogaus rankų. Galiu spausti rankomis sieną arba grindis. Tai būdas saugoti save ir kitus, kai jaučiu stiprius jausmus.

Galiu giliai ir lėtai įkvėpti pats. Galiu giliai ir lėtai įkvėpti su kitais. Galiu užsimerkti arba užsidengti ausis, kai giliai ir lėtai įkvepiu. Galiu saugoti save ir kitus, kai jaučiu stiprius jausmus.

Galiu verkti arba su kuo nors pasikalbėti apie savo jausmus. Galiu saugoti save ir kitus, kai jaučiu stiprius jausmus.

Dabar stiprūs jausmai yra visiškai suprantami. Jausti stiprius jausmus yra normalu. Kai jaučiu stiprius jausmus, stengiuosi būti švelnus su savimi ir kitais.

ARTIMOJO NETEKTIS I



Kai miršta mylimas žmogus, tai reiškia, kad jo daugiau nepamatysiu. Kai nematau mylimų žmonių, man būna sunku. Yra dalykų, kurie man padeda juos prisiminti.

Galiu galvoti apie juos ir apie tą laimingą laiką, kai kažką veikdavome kartu. Galiu mintyse kalbėti su jais arba kalbėti apie juos su kitais žmonėmis.

Kai miršta mano mylimas ir artimas žmogus, galiu jausti labai stiprius jausmus. Jausti liūdesį, pyktį ar baimę yra normalu. Verkti yra normalu.

Kai jaučiu stiprius jausmus, yra dalykų, kurie man gali padėti pasijusti geriau. Galiu giliai įkvėpti. Galiu galvoti apie dalykus, kurie man suteikia laimę, ir būti su žmonėmis, kuriuos myliu.

Jaustis pasimetusiam, kai kas nors miršta, yra normalu. Galiu užduoti klausimus, kurie padės man tai suprasti. Galiu pasikalbėti su kitais apie tai, ką jaučiu.

Net jei netekau mylimo žmogaus, čia yra kitų žmonių, kurie vis dar mane myli. Mane mylintys žmonės padės man pasijusti geriau.

Originalus leidinys

Lietuviškas leidimas

II

PASAKOJIMAI SU VAIZDINIAIS SIMBOLIAIS

Pasakojimo tekstas papildytas vaizdiniais simboliais. Simboliai padeda suprasti svarbiausius žodžius, veiksmus ir pasakojimo seką.



Pasirinkite vaikui tinkamiausią pasakojimo versiją.

KARAS II



Mano šalyje vyksta karas. Karas yra pavojingas.

Galiu girdėti garsius sprogimus ir šaudymą.

Galiu matyti baisius dalykus.

Žmonės gali būti sužeisti.

Karas gali mane išgąsdinti.

Galiu jaustis liūdnas, piktas arba išsigandęs.

Galiu verkti, šaukti arba jausti pilvo ar galvos skausmą.

Mano šeima ir kiti žmonės gali jausti tą patį.




Normalu jausti baimę, liūdesį ar



pyktį.




Kad būčiau saugus, gali tekti palikti



namus.




Gali reikėti ilgai keliauti su šeima į



saugią vietą.




Kad būčiau saugus, turiu klausyti



savo šeimos arba



pažįstamų suaugusiųjų.

Galiu:



- giliai kvėpuoti;



- paprašyti, kad mane stipriai apkabintų;



- paprašyti pagalbos.





Karas yra baisus ir pavojingas,

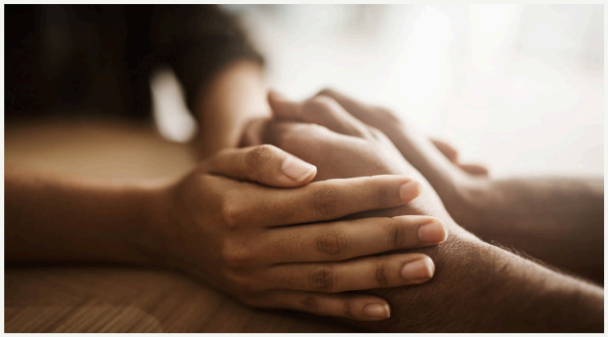



bet mano šeima ir kiti žmonės



padės man būti saugiam.

BŪTI SAUGIAM II



Būti saugiam reiškia pagal galimybes vengti pavojaus.

Kai man gresia pavojus, mano širdis gali plakti stipriau, aš galiu suprakaituoti arba man gali skaudėti pilvą.

Yra taisyklių, kurios padeda man būti saugiam:

- likti su šeimos nariu arba man pažįstamu žmogumi;
- laikyti už rankos šeimos narį arba man pažįstamą žmogų;
- klausyti ir daryti tai, ką sako.

Kad būčiau saugus, mano šeima ar kitas žmogus gali liepti man ką nors padaryti.



Kartais man gali nepatikti, kai man

liepia ką nors daryti, bet svarbu





klausyti, kad likčiau saugus.

Jei jaučiuosi nesaugiai ar man gresia





pavojus, apie tai pasakysiu artimam

žmogui.



Galiu laikyti už rankos šeimos narį.





Galiu giliai įkvėpti ir iškvėpti.



Galiu stipriai apkabinti man artimą žmogų.



Kai laikausi saugumo taisyklių, mano





šeima ar pažįstamas žmogus gali padėti



man išlikti saugiam.

KAI APLINK DAUG TRIUKŠMO II



Kartais aplink būna daug triukšmo.

Gali būti stiprūs garsai: sirenos, sprogimai, trenksmai, žmonių verksmas ar šauksmai.

Tai gali būti baisu.

Žmonės gali bijoti, kai aplink triukšmas.

Žmonės gali bijoti, kai mato, kad kiti verkia.

Normalu bijoti.

Kai vaikai girdi stiprius garsus, jie gali išsigąsti.

Jie gali jausti skausmą galvoje ar pilve.

Stiprūs garsai gali skaudinti ausis, galvą ar kūną.

Vaikai gali norėti pasislėpti.



Kai girdžiu stiprius garsus, galiu





išsigąsti arba norėti pasislėpti.



Aš galiu būti su savo šeima arba



pažįstamu žmogumi.



Aš galiu užsidengti ausis.





Aš galiu giliai kvėpuoti, kad iškvėpčiau

baimę.





Aš galiu įkvėpti pro nosį ir lėtai iškvėpti

pro burną.



Aš galiu pažiūrėti į savo šeimą arba į kitą



pažįstamą žmogų.



Aš būsiu su savo šeima arba kitu



pažįstamu žmogumi.



Aš galiu didžiuotis savimi, kad bandžiau



nuraminti savo kūną.



Aš galiu didžiuotis savimi, kad likau šalia



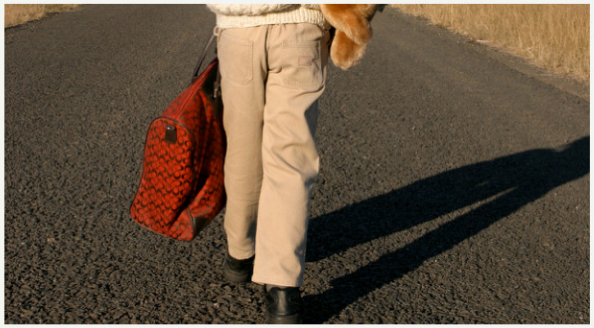


šeimos ar pažįstamo žmogaus, kai aplink



daug triukšmo.

SKUBUS IŠVYKIMAS II



Kartais mums reikia skubiai išvykti. Tai gali gąsdinti. Žmonės gali būti išsigandę arba pikti, jei reikia staiga susiruošti arba jei staiga kilo pavojus. Žmonės gali bijoti ar pykti, kai mums reikia išvykti arba kai kyla pavojus. Žmonės gali šaukti apie tai, ką reikia daryti, skubiai susirinkti daiktus arba palikti juos. Žmonės gali eiti greitai arba bėgti. Kai vaikai turi greitai išvykti, jie gali jausti pilvo skausmą. Jie gali jaustis išsigandę, sunerimę ar supykę. Jie gali jaustis liūdni palikdami savo daiktus. Jie gali nenorėti eiti arba jaustis, kad negali eiti.



Kai aš turiu greitai išvykti, galiu jaustis





išsigandęs ir kūne pajusti nerimą. Mano

kūnas gali būti pilnas energijos, o širdis





plakti greitai. Bijoti ir nerimauti yra

normalu.





Aš galiu paimti šeimos narį už rankos ir

žiūrėti, ką jis daro. Aš galiu daryti tą patį,



ką daro mano šeima. Aš galiu vykti į





saugią vietą su savo šeima ar kitu



pažįstamu žmogumi. Kai atvyksiu į naują



vietą, galiu giliai kvėpuoti arba švelniai





paspausti rankas ar kūną. Tai gali padėti



mano kūnui nusiraminti. Aš galiu greitai





išvykti ir nuraminti savo kūną, kai būsiu



naujoje vietoje.

APSIPRASTI NAUJOJE VIETOJE II



Man teko palikti savo namus ir persikelti į naują vietą. Aš išvykau į naują vietą, kad būčiau saugus. Būti naujoje vietoje gali būti sunku.

Kai esu naujoje vietoje, galiu girdėti įvairius garsus. Ten gali būti garsiau arba tyliau nei mano namuose. Ten gali būti tokių garsų, kurių niekada negirdėjau. Jei man nepatinka nauji garsai, galiu užsidengti ausis ir nuo jų pailsėti.

Kai esu naujoje vietoje, galiu jausti įvairius kvapus. Kai kurie kvapai gali būti malonūs, o kai kurie – nemalonūs. Jei man nepatinka kvapai, galiu trumpam prisidengti nosį.



Kai esu naujoje vietoje, galiu sutikti įvairių

žmonių. Kai kurie žmonės gali būti



pažįstami. Kai kurie žmonės gali būti





nepažįstami. Būti su naujais žmonėmis





gali būti baisu. Jei jaučiuosi išsigandęs,



galiu apie tai pasakyti pažįstamam



žmogui ir būti šalia jo. Būti su naujais



žmonėmis gali būti geras dalykas. Galbūt



sutiksiu ką nors, kas man patiks.



Kai esu naujoje vietoje, su savimi neturiu



savo mėgstamų daiktų. Turėjau juos palikti.





Dėl to galiu jaustis liūdnas ar piktas.

Negalėsiu atgauti savo mėgstamų daiktų, bet



galiu kam nors pasakyti, kad jų pasiilgau.





Sunku būti naujoje vietoje. Čia yra žmonių,



kurie nori man padėti apsiprasti naujoje





vietoje. Galiu jiems pasakyti, kaip jaučiuosi,



ir paprašyti pagalbos.

MIEGAS NAUJOJE VIETOJE II



Kartais man reikia miegoti naujoje vietoje.

Aš miegu naujoje vietoje, nes čia saugiau nei mano namuose.

Miegoti naujoje vietoje gali būti sunku, nes viskas yra kitaip.

Bet aš galiu sau priminti, kad miegu čia, kad būčiau saugus.

Naujoje vietoje gali būti įvairių garsų ar kvapų.

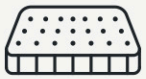
Jei man tai nepatinka, galiu:

- Užsidengti ausis. Užsidėti ausines.
- Prisidengti nosį. Kvėpuoti pro burną.

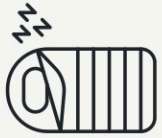
Naujoje vietoje gali tekti miegoti ne taip,

kaip esu įpratęs.

Gali tekti miegoti:

 ant čiužinio,

 ant grindų

 arba miegmaišyje.



Žmonės stengiasi padėti man jaustis

geriau, bet kartais vis tiek gali būti

nepatogu.

Naujoje vietoje gali būti kitų žmonių.

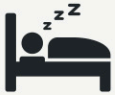
Su kitais žmonėmis gali būti neramu.



Galiu paprašyti, kad pažįstamas žmogus



būtų šalia ir palaikytų mane už rankos,



kol aš užmigsiu.

Naujoje vietoje gali būti daug žmonių.

Tai gali reikšti:

- daug triukšmo. Galiu užsidėti ausines.




- labai šviesu – galiu užsidengti akis.



Jei man sunku užmigti, galiu paprašyti:




- ✔ kad man padainuotų;




- ✔ kad man paskaitytų;




- ✔ kad man paglostytų nugarą.




Miegoti naujoje vietoje yra sunku, bet




žmonės man padeda.

AŠ BIJAU II






Kartais jaučiuosi išsigandęs arba man baisu.



Normalu bijoti.



Aš galiu išsigąsti, kai:



- girdžiu staigius garsus.
- esu toli nuo namų.



- viskas yra kitaip.





- kiti žmonės bijo arba verkia.

Kai man baisu:



- mano širdis gali plakti greitai;



- man gali skaudėti pilvą;




- galiu norėti pabėgti arba pasislėpti.



Kai bijau, aš galiu:



- rasti žmogų, kuriuo pasitikiu;





- palaikyti jo ranką arba jį apkabinti;



- apkabinti save.



Kad nusiraminčiau, galiu:





- nueiti į saugią vietą su žmogumi,

kuriuo pasitikiu.





- įkvėpti pro nosį ir iškvėpti pro burną.



Tai padės man nuraminti mintis.



Bijoti yra normalu.





Kai bijau, galiu paprašyti pagalbos, kad



nusiraminčiau.

STIPRŪS JAUSMAI IR KAIP ELGTIS ŠVELNIAI II





Dabar gyvenimas atrodo labai sudėtingas.

Mano gyvenimas labai pasikeitė.





Kai viskas yra sunku ir kitaip, žmonės



jaučia daug jausmų.

Aš galiu jaustis:



piktas



liūdnas



sutrikęs



išsigandęs.



Kartais mano jausmai būna labai stiprūs.

Kartais, kai jaučiu stiprius jausmus, galiu





sužeisti artimą žmogų ar patį save.

Kai jaučiu stiprius jausmus, svarbu būti





švelniam su savimi ir kitais.



Jei jaučiu stiprius jausmus, galiu pagalvoti,




kaip sau padėti ir būti švelniam su savimi



bei kitais žmonėmis.

Kai jaučiu labai stiprius jausmus, galiu




save stipriai apkabinti. Galiu apkabinti

man artimą žmogų.

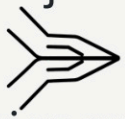


Tai padeda man būti švelniam su savimi ir



kitais, kai mane apima stiprūs jausmai.

Kai jaučiu labai stiprius jausmus, galiu



prispausti savo delną prie kito žmogaus



delno arba galiu suspausti kito žmogaus

ranką.



Galiu daryti atsispaudimus nuo sienos



arba grindų.




Tai padeda man būti švelniam su savimi ir

kitais, kai mane apima stiprūs jausmai.




Galiu giliai įkvėpti ir iškvėpti. Galiu giliai





kvėpuoti kartu su kitais. Kai kvėpuoju




giliai ir lėtai, galiu užsimerkti ir užsidengti

ausis.




Tai padeda man būti švelniam su savimi ir

kitais, kai mane apima stiprūs jausmai.




Galiu verkti arba papasakoti apie savo



jausmus kitiems.

Šiuo metu jausti stiprius jausmus yra

visiškai normalu. Kai jausiu stiprius jausmus,



prisiminsiu, kad reikia būti švelniam su




savimi ir kitais.

KAI MIRŠTA ARTIMAS ŽMOGUS II



Kai miršta artimas žmogus, aš jo

niekada nebepamatysiu.

Bet aš galiu galvoti apie jį savo mintyse.

Kai kas nors miršta, liūdėti arba pykti

yra normalu.

Kai miršta artimas žmogus, normalu jaustis

liūdnam arba piktam.

Jei man liūdna, aš galiu verkti.

Kai man liūdna arba pikta, aš galiu giliai

įkvėpti ir iškvėpti.

Aš galiu būti su žmonėmis, kuriuos myliu.

Žmonės, kurie mane myli, padės man

pasijusti geriau.

Kai miršta artimas žmogus, žmonės, kurie

mane myli, bus šalia ir padės man jaustis

saugiai.

Originalus leidinys

The Autism Hub UNC

THE UNIVERSITY of NORTH CAROLINA at CHAPEL HILL

Lietuviškas leidimas

lietausi vaikai Lietuvos autizmo asociacija

III

LENGVAI SUPRANTAMI PASAKOJIMAI SU SIMBOLIAIS

Pasakojime vartojami trumpi sakiniai, pateikiama mažiau teksto ir naudojami aiškūs vaizdiniai simboliai. Viename puslapyje pateikiama nedaug informacijos.

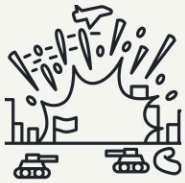


Pasirinkite vaikui tinkamiausią pasakojimo versiją.

KAI VYKSTA KARAS III




Mano šalyje vyksta karas.

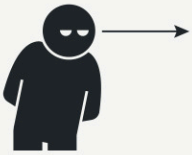



Karas yra pavojingas.





Galiu girdėti sprogimus ir šaudymą.




Galiu matyti baisius dalykus.




Žmonės gali būti sužeisti.



Man gali būti baisu.

KAI VYKSTA KARAS III




Namus reikia palikti.



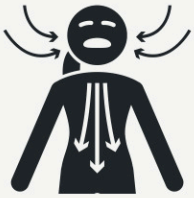

Mes keliaujame į saugią vietą.



Kelionė gali būti ilga.




Aš klausau suaugusiojo.



Galiu giliai kvėpuoti.



Galiu paprašyti pagalbos.




Suaugusysis man padės.

BŪTI SAUGIAM III



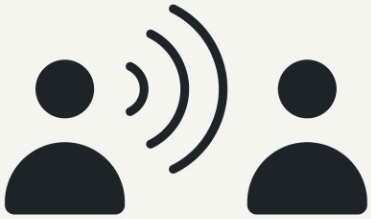
Kartais gali būti pavojinga.



Aš būnu su suaugusiuoju.



Galiu laikyti suaugusjjį už rankos.



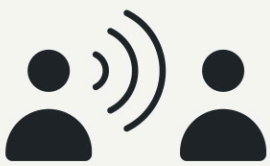
Aš klausau suaugusiojo.



Aš darau, ką sako suaugusysis.



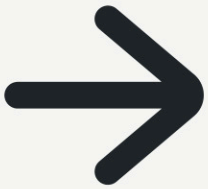
Man gali nepatikti,



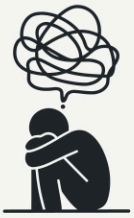
ką sako suaugusysis.

1/2

BŪTI SAUGIAM III


Bet turiu jo klausyti. Ir aš būsiu saugus.




Jei man neramu, pasakau suaugusiajam.




Galiu stipriai apkabinti save arba kitą žmogų.

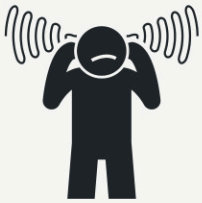



Galiu giliai įkvėpti ir iškvėpti.




Suaugusysis man padės būti saugiam.

KAI YRA LABAI GARSU III



Kartais aplink yra labai garsu.



Galiu girdėti sirenas.



Galiu girdėti sprogimus.

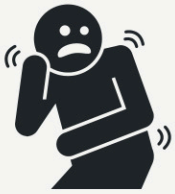


Žmonės gali šaukti

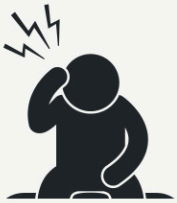
ar



verkti.

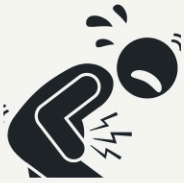


Galiu išsigąsti.



Man gali skaudėti galvą

ar



pilvą.

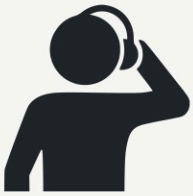
KAI YRA LABAI GARSU III



Aš būnu su suaugusiuoju.

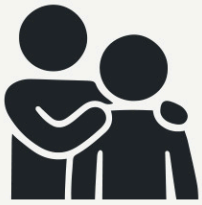


Galiu užsidengti ausis.





Galiu užsidėti ausines.



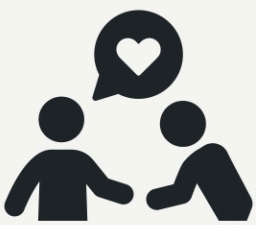


Su suaugusiuoju galiu eiti į tylesnę vietą.



Galiu giliai kvėpuoti.





Suaugusysis man padės.

KAI REIKIA GREITAI IŠVYKTI III



Gali būti pavojinga.



Gali reikėti greitai išvykti.





Suaugusieji gali kalbėti garsiai.



Žmonės

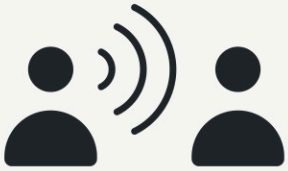


gali greitai eiti

ar



bėgti.



Man gali pasakyti



palikti savo daiktus.







Man gali būti baisu, pikta arba liūdna.

1/2

KAI REIKIA GREITAI IŠVYKTI III



Aš būnu su suaugusiuoju.



Galiu paimti suaugusįjį už rankos.



Aš klausau suaugusiojo.



Mes greitai išvykstame.





Mes vykstame į saugią vietą.



Suaugusysis



man padės.

KAI ESU NAUJOJE VIETOJE III



Dabar aš esu naujoje vietoje.



Aš atvykau čia,



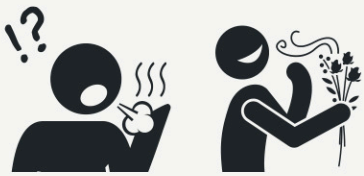
kad būčiau saugus.



Čia daug kas yra kitaip.



Čia gali būti naujų garsų.

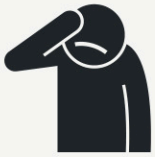


Čia gali būti naujų kvapų.



Čia gali būti naujų žmonių.

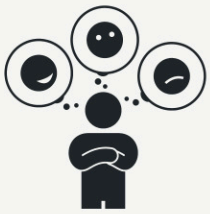
KAI ESU NAUJOJE VIETOJE III




Su savimi galiu neturėti mėgstamų daiktų.



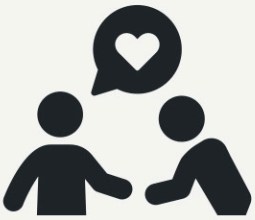

Galiu būti liūdnas ar piktas.

Galiu pasakyti, kaip jaučiuosi.



Galiu būti šalia suaugusiojo.

Suaugusysis man padės.

KAI MIEGU NAUJOJE VIETOJE III




Dabar aš miegu naujoje vietoje.

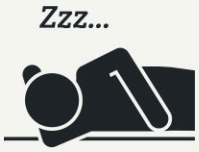


Čia yra saugu.

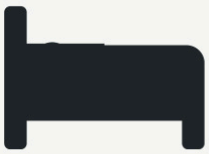
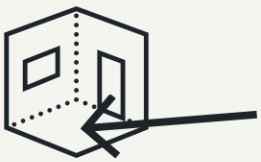
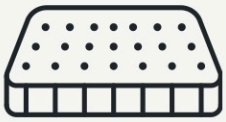
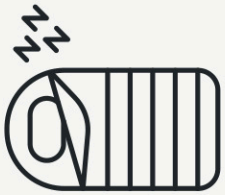




Miegoti naujoje vietoje gali būti sunku.



Aš galiu miegoti:

Lovoje, ant grindų, ant čiužinio, miegmaišyje.





Jei man yra per šviesu, galiu užsidengti akis.

KAI MIEGU NAUJOJE VIETOJE III

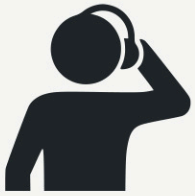


Čia gali būti daug žmonių.



Jei man per garsu,







galiu užsidėti ausines.



Man gali būti labai neramu.



Suaugusysis bus šalia.



Suaugusysis gali mane apkabinti

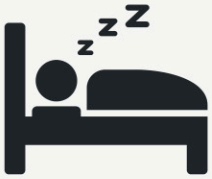
arba



palaikyti už rankos.



Suaugusysis



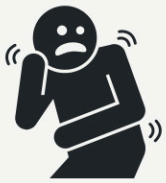
man padės užmigti.

2/2

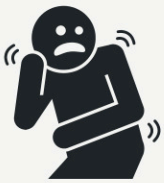
AŠ BIJAU III

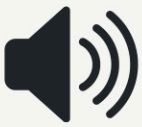


Kartais man būna baisu.

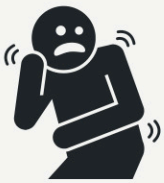


Bijoti yra normalu.





Galiu bijoti garsų.





Galiu bijoti būti naujoje vietoje.



Man gali greitai plakti širdis.

Man gali skaudėti pilvą.



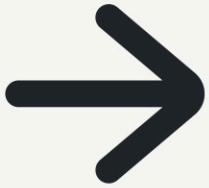


Galiu norėti pabėgti arba pasislėpti.

AŠ BIJAU III



Kai man baisu,





einu pas suaugusįjį.



Galiu paprašyti pagalbos.



Galiu laikyti suaugusiojo ranką.

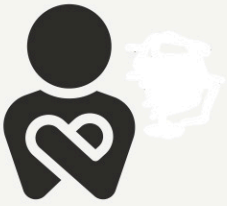




Su suaugusiuoju galiu eiti į saugią vietą.



Galiu giliai kvėpuoti.



Galiu apkabinti save.





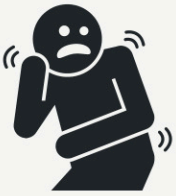
Suaugusysis man padės nusiraminti.

KAI MANO JAUSMAI LABAI STIPRŪS III





Mano gyvenimas pasikeitė ir man labai sunku.



Galiu būti išsigandęs.



Galiu būti liūdnas.



Galiu būti piktas.



Kartais mano jausmai būna labai stiprūs.

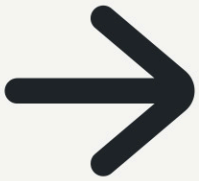


Galiu susižeisti



ar užgauti kitą žmogų.

KAI MANO JAUSMAI LABAI STIPRŪS III


Kai man labai sunku, einu pas suaugusįjį.



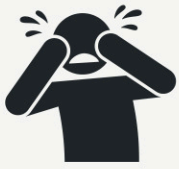

Galiu stipriai apkabinti save arba kitą žmogų.



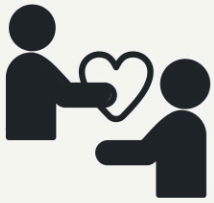

Galiu prispausti delnus prie sienos arba atsispausti nuo grindų.




Galiu giliai įkvėpti ir iškvėpti.



Galiu verkti.

Suaugusysis man padės.

KAI MIRŠTA ARTIMAS ŽMOGUS III



Kartais artimas žmogus miršta.



Kai žmogus miršta, aš jo daugiau



nepamatysiu.



Galiu apie jį galvoti.



Galiu būti liūdnas.



Galiu būti piktas.



Galiu verkti.

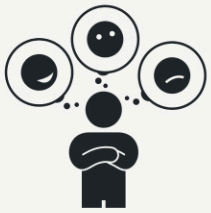
KAI MIRŠTA ARTIMAS ŽMOGUS III



Galiu būti su suaugusiuoju.



Galiu pasakyti,



kaip jaučiuosi.



Galiu paprašyti



apkabinti mane.



Galiu



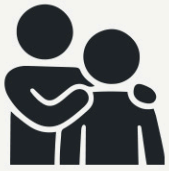
giliai įkvėpti ir iškvėpti.



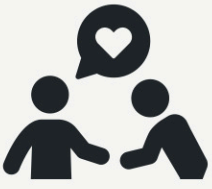
Žmonės,



kurie mane myli,



bus šalia



ir padės.

Originalus leidinys

The Autism Hub UNC

THE UNIVERSITY of NORTH CAROLINA at CHAPEL HILL

Lietuviškas leidimas

Lietuvos autizmo asociacija

METODINĖ MEDŽIAGA

VAIZDINĖ PAGALBA



Vaizdinė informacija gali padėti nuspėti įvykius ir susigaudyti net ir chaotiškais bei neaiškiais laikais.
Naudojant vaizdinę dienotvarkę, šabloną „Dabar / po to“ arba vaizdinį priminimą apie užduoties atlikimo etapus, galima padėti asmeniui orientuojantis į kitą veiklą ir organizuoti pažįstamą rutiną.
Jei įmanoma, pasirinkimo galimybė taip pat gali sukurti kontrolės jausmą krizės metu. Gali būti leidžiama pasirinkti, KAIP bus atliekama veikla (pvz., pirmiausia nuplauti dešinę ar kairę ranką) arba KAS bus atliekama (suvalgyti krekerį ar vaisių; padainuoti šią ar kitą dainą). Tai veikia, net jei veiklos pasirinkimo galimybė yra itin menka arba jos visai nėra.

Atmintinė

padeda prisiminti, ką daryti konkrečioje situacijoje.

Dienotvarkės

padeda suprasti, kas bus dabar ir vėliau.

Pasirinkimai

suteikia bent mažą kontrolės jausmą.

Rutinos

rodo veiksmus aiškia, nuspėjama seka.

KĄ DARYTI SUSIŽEIDUS



Jei kraujuoja, stipriai spausk švariu audiniu.



Nudegimą vėsink tekančiu vandeniu.



Įtariamo lūžio vietos nejudink.

VAIZDINĖ DIENOTVARKĖ

I šablonas

Veikla	Atlikta
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

VAIZDINĖ DIENOTVARKĖ

pavyzdys

Veikla	Atlikta
 KELIUOSI	☐
 VALAUSI DANTIS	☐
 APSIRENGIU	☐
 VALGAU	☐
 SKAITAU	☐
 MANKŠTINUOSI	☐
 EINU PASIVAIKŠČIOTI	☐

VAIZDINĖ DIENOTVARKĖ

II šablonas

DATA: _____

LAIKAS	VEIKLA	PRIMINIMAS	PABAIGTA	ATLIKSIU RYTOJ
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐

PRATIMŲ VEIKLOS



Kilnoti sunkumus



Atsispausti nuo sienos



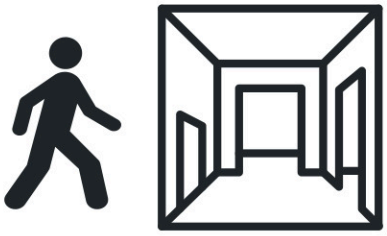
Šokti



Mankštintis



Lipti laiptais



Eiti koridoriumi pirmyn ir atgal



Praktikuoti jogą

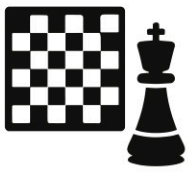


Šokinėti per šokdynę

DIENOS VEIKLA I



Piešti



Žaisti stalo žaidimus



Rašyti



Žaisti kortomis



Skaityti



Kalbėtis



Megzti / siūti



Dėlioti / konstruoti



Vaidinti



Mankštintis

DIENOS VEIKLA II



Žaisti mašinėlėmis



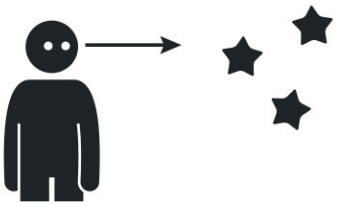
Stebėti paukščius



Valytis dantis



Apsirengti



Stebėti žvaigždes



Valgyti



Užkandžiauti



Miegoti



Eiti į tualetą



Šukuotis plaukus

ŠABLONAS „DABAR / PO TO“

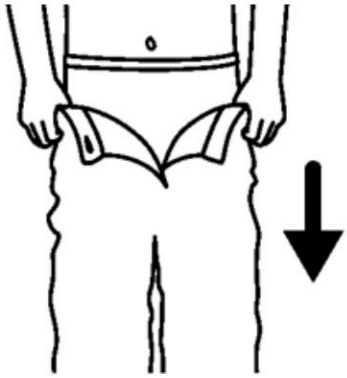
DABAR	PO TO

KASDIENĖ RUTINA: VONIA / TUALETAS

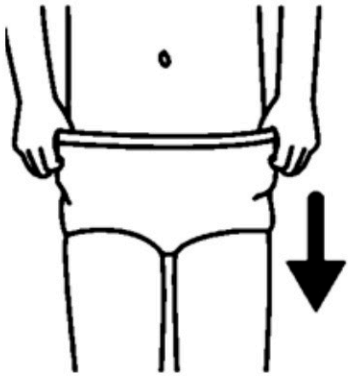
1 Užeik į vonios kambarį ir uždaryk duris.



2 Nuleisk kelnes.



3 Nuleisk kelnaites.



4 Atsisėsk ant klozeto.



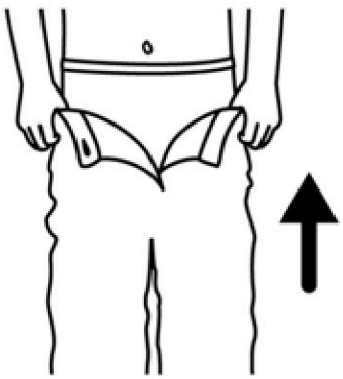
5 Atlik gamtinius reikalus.



6 Nusišluostyk tualetiniu popieriumi.



7 Užsimauk kelnaites, užsimauk ir užsisek kelnes.



8 Nuleisk vandenį.

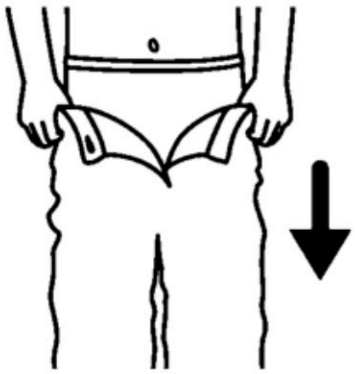


9 Nusiplauk rankas ir jas nusišluostyk.

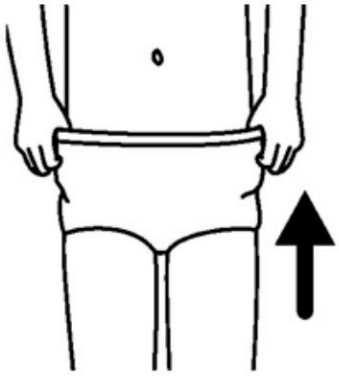


KASDIENĖ RUTINA: APSIRENGIMAS

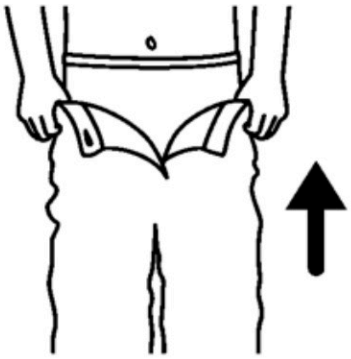
1 Nusivilk drabužius.



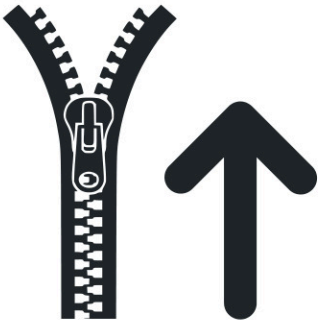
2 Apsivilk švarius apatinius drabužius.



3 Užsimauk šortus arba kelnes.



4 Užsisek kelnes.



5 Užsivilk marškinėlius.



6 Užsimauk kojines.



7 Apsiauk batus.



8 Užsirišk batų raištelius arba paprašyk pagalbos.



9 Apsivilk striukę.



Originalus leidinys

Lietuviškas leidimas

METODINĖ MEDŽIAGA

STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJOS



Trauma gali išprovokuoti uždarumą, nesivaldymą, fizinį skausmą, bendravimo sunkumus, agresiją, nerimą ir (arba) save žalojantį elgesį. Šiame skyriuje pateikiami pavyzdžiai ir pagalbos priemonės, skatinančios sunkumų įveikimo įgūdžių lavinimą šiuo labai neramiu metu.

Nusiraminimo rutinos
padeda atlikti kelis aiškius veiksmus iš eilės.

Sąmoningas pojūčių stebėjimas
padeda pastebėti, ką matau, girdžiu, užuodžiu, ragauju ar liečiu.

Kūno pratimai
padeda pajusti kūną ir palaikyti ramesnę būseną.

Kūrybinė veikla
leidžia atskleisti jausmus piešiant, rašant ar pasakojant.

STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Paprasti būdai, kurie gali padėti vaikui ir suaugusiajam sunkiu metu.



Užrašai

Pamiršti yra normalu. Su savimi visada turėkite užrašų knygelę svarbiems dalykams užsirašyti – tai padės prisiminti.



Piešimas

Piešimas gali padėti vaikams išreikšti savo jausmus. Parūpinkite popieriaus, pieštukų, kreidelių ir pasiūlykite vaikams nupiešti tai, ką jie jaučia.



Ryšys su kitais

Jei įmanoma, naudinga bendrauti su kitais žmonėmis, pvz., einant į mokyklą ir susitinkant su draugais (internetu arba gyvai, kai tai saugu).



Pažįstama rutina

Gali būti naudinga laikytis įprastos dienotvarkės (pasaka prieš miegą, ypatingi prisiglaudimai).



Mėgstamas daiktas

Ypatingas žaislas ar daiktas iš namų taip pat gali nuraminti.



Pagalba kitiems

Bet kokia nedidelė pagalba kitiems gali pagerinti psichikos sveikatą.

STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Paprasti būdai, kurie gali padėti vaikui ir suaugusiajam sunkiu metu.



Rami vieta

Jei įmanoma, raskite vietą, kur galėtumėte pabūti vienas arba pailsėti (po antklode, ramiame kampelyje).



Muzika

Įsijunkite muziką, kuri padėtų pereinamuoju ar sunkiu laikotarpiu (dainuokite žinomą dainą).



Sensorinė pagalba

Pasiūlykite sensorinę stimuliaciją, pavyzdžiui, stiprų suspaudimą ar mėgstamus kvapus.



Laikmatis

Naudokite laikmatį, kad praneštumėte vaikui apie artėjantį perėjimą prie kitos veiklos (bet kuriame mobiliajame įrenginyje galite nemokamai atsisiųsti laikmatį „Time Timer“).

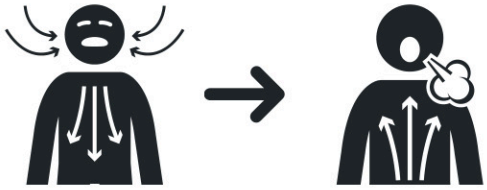


Vaizdiniai planai

Nupieškite paveikslėlius, kad vaikas žinotų, ko tikėtis.

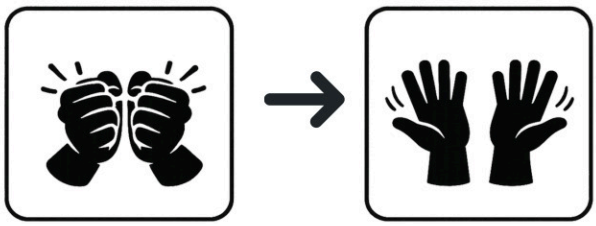
NUSIRAMINIMO RUTINA

1 Giliai įkvėpk ir iškvėpk 4 kartus.



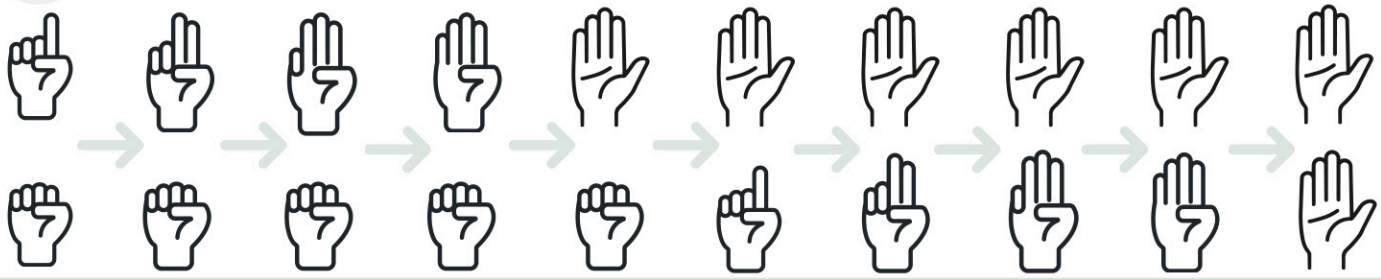
1 → 2 → 3 → 4

2 Sugniaužk delną į kumštį 4 kartus.



1 → 2 → 3 → 4

3 Suskaičiuok iki 10.



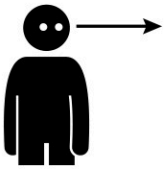
4 Baigta!



SĄMONINGAS POJŪČIŲ STEBĖJIMAS

Sąmoningumas (angl. *mindfulness*) – tai metodas, padedantis išlikti dabarties akimirkoje stebint jausmus ir besirutuliojančius įvykius, pavyzdžiui, tai, ką girdite ar tai, ką matote aplinkoje. Sąmoningumas gali padėti sumažinti stresą.

Vaikas gali pasirinkti vieną pojūtį arba pereiti per visus penkis.



MATAU

Pagalvoju apie tai, į ką man patinka žiūrėti.



UŽUODŽIU

Pagalvoju apie tai, kas man maloniai kvepia.



RAGAUJU

Pagalvoju apie tai, kas man skanu.



GIRDŽIU

Pagalvoju apie tai, ko man patinka klausytis.



LIEČIU

Pagalvoju apie tai, ką man malonu liesti.

JOGOS POZOS

- Užčiaupkite burną, giliai įkvėpkite pro nosį ir sulaikykite kvėpavimą 3 sekundes, palaipsniui didindami iki 10 sekundžių.
- Tuomet lėtai iškvėpkite pro burną tardami „Ahhhhhhhh“.
- Atlikite tris gilaus įkvėpimo ir lėto iškvėpimo ciklus kiekvienoje pozoje.

Darykite tik tuos pratimus, kurie vaikui yra saugūs ir tinkami.



Medis



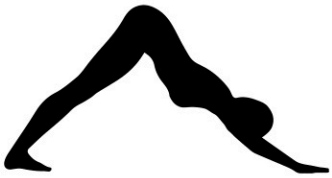
Pusmėnulio įtūpstas



Karys II



Kobra



Šuo žemyn



Kalnas



Trikampis



Lenta



Katė

KŪRYBINĖ VEIKLA

Paprasti būdai, kurie gali padėti vaikui ir suaugusiajam sunkiu metu.

Žurnalo arba dienoraščio rašymas

Susidarykite kasdienę rutiną

Susikurkite planavimo ir savijautos užrašinę:

- Parašykite po vieną eilutę kasdien.
- Pridėkite paveikslėlių.
- Sudarykite raminančių pasiūlymų sąrašą.
- Stebėkite savo nuotaiką.
- Kasdien fotografuokite ir aprašykite įvykius.

Vaizdo dienoraštis:

- Įrašykite po vieną minutę kasdien.
- Rinkite interviu, pasakokite apie savo nuotaiką ir patirtį...

Kūrybiškumas

Piešimas

- Atsikratykite streso.
- Pieškite užmerktomis akimis.
- Pagalvokite apie gėlę, kurią norėtumėte matyti, ir nupieškite, kaip ją įsivaizduojate.
- Nupieškite save – superherojų.

Sukurkite grafinį romaną arba komiksų knygelę:

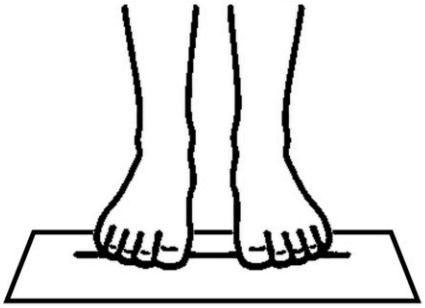
- Ko jums trūksta?
- Dėl ko nerimaujate?
- Ko tikitės?

PADŲ PRATIMAI

Adaptuota pagal Singh ir kt., 2003.

Kai jaučiatės liūdni ar pikti, galite nukreipti dėmesį į pėdas ir tai, ką jos jaučia.

1



Tvirtai atsistok abiem pėdomis ant grindų.

2



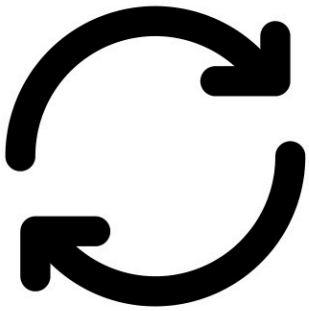
Pajudink kojų pirštus.

3



Pajusk, kaip kojinės ar batai liečia tavo pėdas arba kaip pėdos liečia grindis.

4



Jei reikia, pakartok.

PIENĖS KVĖPAVIMAS

Lėtas kvėpavimas su vaizdiniu įsivaizdavimu.

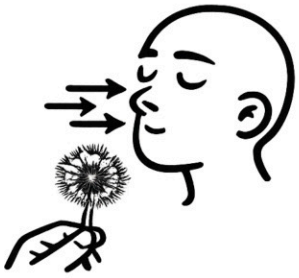
1

Įsivaizduok, kad laikai pienę.



2

Giliai įkvėpk.



3

Nupūsk pienės pūkus.



NUORODOS / ŠALTINIAI

Faherty, C. (2008). Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones. Future Horizons: Arlington, TX.

Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). Depression in adolescents with ASD (Autism at-a-Glance Brief). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.

Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). Anxiety in adolescents with ASD (Autism at-a-Glance Brief). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.

Hume, K., Regan, T., Megronigle, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. Teaching Exceptional Children, 48(3), 128-136.

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). Supporting individuals with autism through uncertain times. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times

Lipsky, D. (2013). How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook. Jessica Kingsley Publishers. London, England.

McFarland, S., & Bonavita, C. (2019). Autism & Trauma: The Compatibility of ABA and Trauma-informed Practices. Blue Ridge Autism and Achievement Center.

Singh, N. N., Wahler, R. G., Adkins, A. D., & Myers, R. E. (2003). Soles of the feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. Research in Developmental Disabilities, 24, 158–169.

Steinbrenner, J. R., Hume, K., Odom, S. L., Morin, K. L., Nowell, S. W., Tomaszewski, B., Szendrey, S., McIntyre, N. S., Yücesoy-Özkan, S., & Savage, M. N. (2020). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with Autism. The University of North Carolina at Chapel Hill, Frank Porter Graham Child Development Institute, National Clearinghouse on Autism Evidence and Practice Review Team.

PADĖKOS

Ši metodinė medžiaga buvo parengta Ukrainos ir Rusijos autistiškų žmonių teisių gynėjų bei su autizmu dirbančių specialistų prašymu.

Suprantame, kad ši metodinė medžiaga apima tik nedidelę dalį pagalbos, kurios gali reikėti nuo karo ir priverstinio persikėlimo nukentėjusiems žmonėms. Ji taip pat gali atspindėti ribotą mūsų supratimą apie šias traumuojančias patirtis. Autistiški žmonės ir jų šeimos karą bei priverstinį persikėlimą patiria įvairiuose pasaulio regionuose, todėl originalaus leidinio autoriai siekia, kad ši medžiaga būtų kuo plačiau pritaikoma, verčiama ir skleidžiama.

Jei norėtumėte išversti ar pritaikyti šią metodinę medžiagą savo bendruomenei, susisiekite kara.hume@unc.edu

DAUGIAU INFORMACIJOS KITOJE METODINĖJE MEDŽIAGOJE

https://www.actcommunity.ca/resources-for-ukraine/

REKOMENDUOJAMAS CITAVIMAS

Hume, K., Waters, V., Dees, B., Rentschler, L., Sam, A., Steinbrenner, J., Kennedy, T., Tomaszewski, B., Reszka, S., Perkins, Y., Nowell, S., & Bossen, B. (2022). Resources for Autistic Individuals and their Families Impacted by War and Displacement. Chapel Hill, NC: School of Education, Frank Porter Graham Child Development Institute, and Allied Health of the University of North Carolina at Chapel Hill.