

KAIP GALIU SAU PADĖTI PAVOJAUS SITUACIJOSE

Vizualios istorijos ir nusiramavimo
būdai autistiškiems vaikams



Parengė
Kristina Košel-Patil
ir Vaida Maziukienė



Lietuvos autizmo
a s o c i a c i j a



Lietuvos įtraukties
švietimo centras

APIE ŠIAS ISTORIJAS



Lietuvos įtraukties
švietime centras

Šios istorijos skirtos autistiškiems vaikams ir visiems kitiems vaikams, kuriems netikėtos situacijos, garsūs signalai ar pasikeitę planai gali būti sunkiau suprantami ar kelti nerimą. Pavojaus metu aplinka gali tapti triukšminga ir nenuspėjama. Tokiose situacijose vaikams ir suaugusiesiems reikia daugiau aiškumo, laiko ir pagalbos.

Šios istorijos padeda vaikui geriau suprasti:

- kas vyksta;
- ką daro suaugusieji;
- ką jis gali jausti;
- kaip galima sau padėti.

Rekomenduojama istorijas kartu su vaiku vis perskaityti ramiu metu, o ne tada, kai gaunamas pavojaus signalas. Visi vaikai yra skirtingi. Kai kuriems jų gali reikėti papildomų paaiškinimų, vaizdų, simbolių ar suaugusio žmogaus pagalbos.

Istorijos pateikiamos trimis būdais:

- I – tik tekstu;
- II – tekstu ir simboliais, suaugęs žmogus skaito vaikui;
- III – simboliais ir minimaliu tekstu, pirmiausia suaugęs žmogus skaito kartu su vaiku.

Kai kuriems vaikams simboliai gali padėti lengviau suprasti informaciją, sekti istoriją ar jaustis ramiau. Kitiems vaikams gali būti patogiau skaityti tekstą be papildomų vaizdų.

Svarbiausia, kad vaikas žinotų:

- **jo jausmai yra suprantami;**
- **bijoti ar nerimauti yra normalu;**
- **suaugusieji stengiasi padėti vaikams būti saugiems.**

Po istorijų pateikiami keli paprasti būdai, kurie kai kuriems vaikams gali padėti jaustis ramiau ar mažiau įsitempus.

Visi vaikai yra skirtingi, todėl naudinga šiuos būdus išbandyti įprastesnėse situacijose. Tai padės geriau suprasti, kas konkrečiam vaikui padeda sudėtingu metu, o vaikui – po truputį atrasti jam tinkamus nusiramavimo būdus.

Pavojaus metu suaugusieji gali vaikui priminti tai, kas jam jau pažįstama ir anksčiau padėjo.

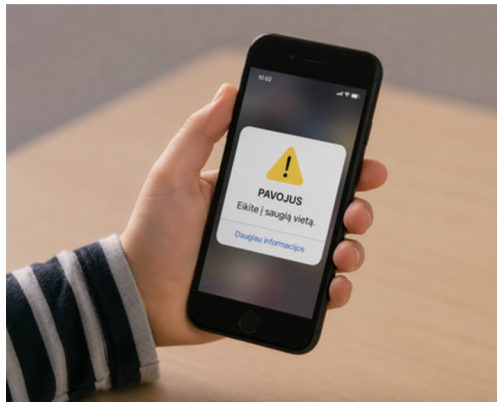
Istorijas parengė Kristina Košel-Patil ir Vaida Maziukienė

Teksto redaktorė Sigita Bertulienė

Šia metodine priemone galima laisvai dalintis, ją spausdinti ir naudoti ugdymo ar pagalbos tikslais.

Naudojant ar dalinantis prašome nurodyti šaltinį.

KAI SUŽINAU APIE PAVOJŲ MOKYKLOJE I



Kai esu mokykloje, aš, mokytojai ir kiti vaikai į savo telefonus galime gauti pranešimą apie pavojų. Kartais gali girdėtis garsus perspėjimo sirenos signalas lauke.

Telefonai gali pradėti garsiai skambėti arba vibruoti. Pranešimas skamba net tada, kai garsas išjungtas. Šis signalas padeda žmonėms sužinoti apie pavojų ir nueiti į saugią vietą, jeigu pavojaus lygis yra raudonas.

Mokytojas pasako, kad reikia eiti į rūšį, koridorių, priedangą ar kitą saugią vietą. Aš būnu su savo klase, klausau mokytojo arba kito suaugusio žmogaus. Darau tai, ką jie sako. Eidamas į saugią vietą, galiu pasiimti mėgstamą daiktą, užsidengti ausis arba užsidėti ausines. Aš galiu giliai kvėpuoti arba laikyti pažįstamo žmogaus ranką.

Kai kurie vaikai gali išsigąsti. Suaugusieji taip pat gali bijoti. Bijoti yra normalu.

Jei pavojaus situacijoje matau neįprastas kitų žmonių reakcijas, galiu išsigąsti, verkti arba man gali pradėti skaudėti pilvą ar galvą. Aš galiu jausti, kad negaliu eiti arba norėčiau pasislėpti. Jei man reikia pagalbos, galiu jos paprašyti mokytojo ar kito suaugusio žmogaus.

Po kurio laiko pavojus baigsis. Tuomet mokytojai pasakys, ką darysime toliau. Mokytojai ir kiti suaugusieji padeda vaikams būti saugiams.

Galiu bijoti, nerimauti, bet žinau, jog suaugusieji stengiasi, kad visi liktų saugūs, ir jie man padės.



Kai mokykloje gaunama žinutė apie



pavojų, aš klausau mokytojo arba kito



suaugusiojo ir darau taip, kaip jie sako.



Eidamas į saugią vietą, galiu pasiimti



mėgstamą daiktą, užsidengti ausis, užsidėti



ausines, giliai kvėpuoti, laikyti kito žmogaus ranką.



Man reikės pabūti saugioje vietoje su kitais



žmonėmis.



Jie gali jaustis išsigandę, sunerimę ar



supykę. Jie gali verkti.



Jei man labai baisu arba neramu, galiu



pasakyti apie tai mokytojui arba kitam



žmogui. Aš galiu paprašyti pagalbos.



Mokytojai ir kiti suaugę žmonės padeda



vaikams būti saugiams.



Po kurio laiko pavojus baigsis.



Kai pavojus baigsis, mokytojai pasakys, ką

man daryti toliau.



Aš galiu bijoti ar nerimauti.



Suaugusieji padės man būti saugiam.



KAI REIKIA EITI Į SAUGIĄ VIETĄ



GARSI

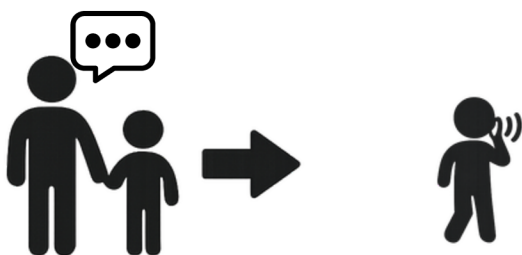


ŽINUTĖ

APIE



PAVOJŲ



SUAUGUSYSIS SAKO AŠ KLAUSAU



SUAUGUSYSIS SAKO MES EINAM



Į SAUGIĄ VIETĄ



AR PRIEDANGĄ



KAI REIKIA EITI Į SAUGIĄ VIETĄ



AŠ GALIU PASIIMTI



AUSINES



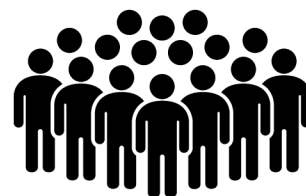
MĖGSTAMĄ DAIKTĄ



SAUGIOJE VIETOJE



GARSU



DAUG ŽMONIŲ

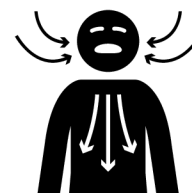


SAUGIOJE VIETOJE



GALIU

UŽSIDENGTI AUSIS



LĒTAI KVĖPUOTI



KAI PAVOJUS BAIGSIS



AŠ KLAUSAU



SUAUGUSIOJO

KAI SUŽINAU APIE PAVOJŲ DIENOS CENTRE I



Kai esu dienos centre aš, grupės komanda ir kiti vaikai į savo telefonus galime gauti pranešimą apie pavojų. Kartais gali girdėtis garsus perspėjimo sirenos signalas lauke.

Telefonai gali pradėti garsiai skambėti arba vibruoti. Pranešimas skamba net tada, kai garsas išjungtas. Šis signalas padeda žmonėms sužinoti apie pavojų ir nueiti į saugią vietą, jeigu pavojaus lygis yra raudonas.

Mano grupės socialinis darbuotojas pasako, kad reikia eiti į rūšį, koridorių, priedangą arba kitą saugią vietą. Aš būnu su savo grupe, klausau suaugusio žmogaus. Darau tai, ką man sako. Eidamas į saugią vietą, galiu pasiimti mėgstamą daiktą, užsidengti ausis arba užsidėti ausines. Aš galiu giliai kvėpuoti arba laikyti pažįstamo žmogaus ranką.

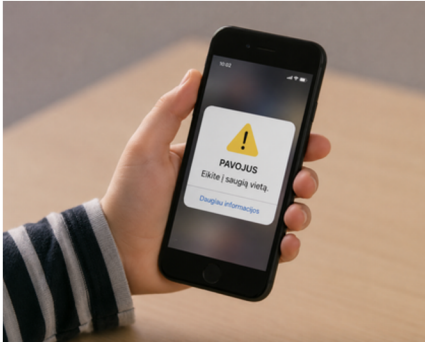
Kai kurie vaikai gali išsigąsti. Suaugusieji taip pat gali bijoti. Bijoti yra normalu.

Jei pavojaus situacijoje matau neįprastas kitų žmonių reakcijas, galiu išsigąsti, verkti arba man gali pradėti skaudėti pilvą ar galvą. Aš galiu jausti, kad negaliu eiti arba norėčiau pasislėpti. Jei man reikia pagalbos, galiu jos paprašyti grupės komandos ar kito suaugusio žmogaus.

Po kurio laiko pavojus baigsis. Tuomet man pasakys, ką darysime toliau. Grupės komanda ir kiti suaugusieji padeda vaikams būti saugiems.

Galiu bijoti, nerimauti, bet žinau, jog suaugusieji stengiasi, kad visi liktų saugūs, ir jie man padės.

KAI SUŽINAU APIE PAVOJŲ DIENOS CENTRE II



Kai esu dienos centre, netikėtai galime



gauti garsią žinutę apie pavojų.



Tai padeda žmonėms sužinoti apie pavojų.

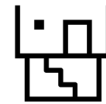


Auklėtojas gali pasakyti: „Eikime į



saugią vietą.“

Mes galime eiti į:



rūsį,



koridorių,



priedangą,



kitą saugią vietą.



Kai kurie vaikai gali bijoti.



Suaugusieji taip pat gali bijoti.



Bijoti yra normalu.



Kai tai vyksta, aš galiu bijoti, verkti,



norėti pasislėpti, jausti pilvo ar



galvos skausmą.



Kai gaunama žinutė apie pavojų,



aš klausau auklėtojo arba kito suaugusiojo

ir darau taip, kaip jie sako.



Eidamas į saugią vietą, galiu pasiimti



mėgstamą daiktą, užsidengti ausis, užsidėti



ausines, giliai kvėpuoti,



laikyti kito žmogaus ranką.



Man reikės pabūti saugioje vietoje su kitais



žmonėmis.



Jie gali jaustis išsigandę, sunerimę ar



supykę.



Jei man labai baisu arba neramu, galiu



pasakyti apie tai auklėtojui arba kitam



žmogui. Aš galiu paprašyti pagalbos.



Auklėtojas ir kiti suaugę žmonės padeda



vaikams būti saugiams.



Po kurio laiko pavojus baigsis.



Kai pavojus baigsis, auklėtojas pasakys, ką

man daryti toliau.

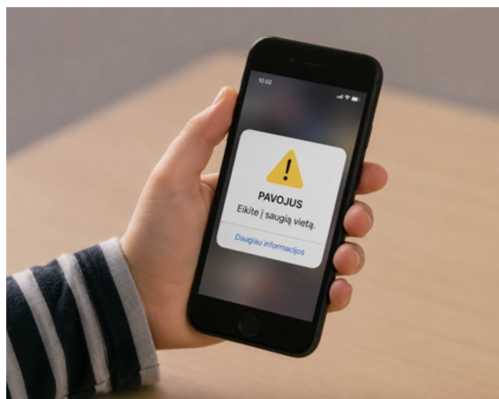


Aš galiu bijoti ar nerimauti.



Suaugusieji padės man būti saugiam.

KAI ĮSPĖJA APIE PAVOJŲ NAMIE I



Kai esu namie, aš, tėvai ar kiti suaugusieji (auklė, svečiai) į savo telefonus galime gauti pranešimą apie pavojų. Kartais gali girdėtis garsus perspėjimo sirenos signalas lauke.

Telefonai gali pradėti garsiai skambėti arba vibruoti. Pranešimas skamba net tada, kai garsas išjungtas. Šis signalas padeda žmonėms sužinoti apie pavojų ir nueiti į saugią vietą, jeigu pavojaus lygis yra raudonas.

Mano tėvai ar kitas suaugęs žmogus pasakys, kad reikia eiti į rūšį, koridorių, priedangą arba kitą saugią vietą. Aš būnu su savo šeima, klausau suaugusio žmogaus. Darau tai, ką man sako. Eidamas į saugią vietą, galiu pasiimti mėgstamą daiktą, užsidengti ausis arba užsidėti ausines. Aš galiu giliai kvėpuoti arba laikyti pažįstamo žmogaus ranką.

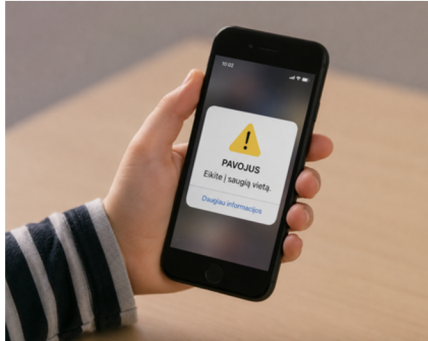
Aš galiu išsigąsti. Suaugusieji taip pat gali bijoti. Bijoti yra normalu.

Jei pavojaus situacijoje matau neįprastas kitų žmonių reakcijas, galiu išsigąsti, verkti arba man gali pradėti skaudėti pilvą ar galvą. Aš galiu jausti, kad negaliu eiti arba norėčiau pasislėpti. Jei man reikia pagalbos, galiu jos paprašyti tėvų ar kito suaugusio žmogaus.

Po kurio laiko pavojus baigsis. Tuomet man pasakys, ką darysime toliau. Tėvai ar kiti suaugusieji padeda vaikams būti saugiams.

Galiu bijoti, nerimauti, bet žinau, jog suaugusieji stengiasi, kad visi liktų saugūs, ir jie man padės.

KAI SUŽINAU APIE PAVOJŲ NAMIE II



Kai esu namie, aš arba tėvai netikėtai



galime gauti garsią žinutę apie pavojų.



Tai padeda mums sužinoti apie pavojų.

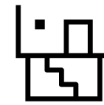


Tėvai žinos, ką daryti. Jie gali pasakyti:

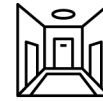


„Eikime į saugią vietą.“

Mes galime eiti į:



rūsį,



koridorių,



priedangą,



kitą saugią
vietą.



Man gali būti baisu.



Tėvai ir kiti žmonės taip pat gali bijoti.



Bijoti yra normalu.



Aš galiu sustoti ir jausti, kad negaliu eiti.



Kai gauname žinutę apie pavojų,



aš klausau tėvų arba kito suaugusiojo

(pavyzdžiui, svečio) ir darau taip, kaip jie sako.



Eidamas į saugią vietą, galiu pasiimti



mėgstamą daiktą, užsidengti ausis, užsidėti



ausines, giliai kvėpuoti, laikyti tėvų ranką.



Man reikės pabūti saugioje vietoje su kitais



žmonėmis.



Jie gali jaustis išsigandę, sunerimę ar



supykę.



Jei man labai baisu arba neramu, galiu



pasakyti apie tai tėvams arba kitam žmogui.



Aš galiu paprašyti pagalbos.



Po kurio laiko pavojus baigsis.



Kai pavojus baigsis, tėvai pasakys, ką

darysime toliau.



Aš galiu bijoti ar nerimauti.

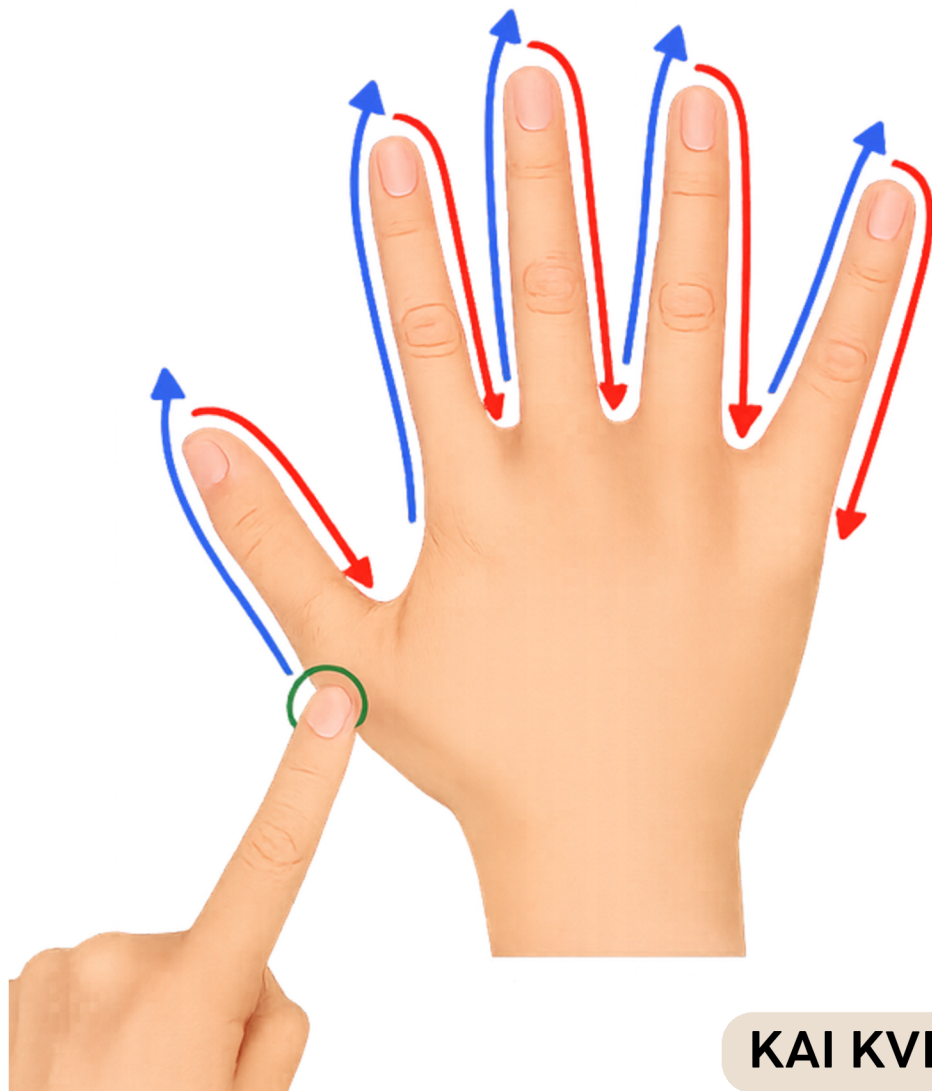


Tėvai ir kiti suaugę žmonės padės man



būti saugiam.

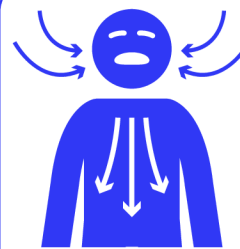
JEI MAN NERAMU, GALIU KVĖPUOTI TAIP:



IŠTIESIU DELNĄ



PRADEDU NUO NYKŠČIO



VEDU PIRŠTU AUKŠTYN -

ĮKVEPIU



VEDU PIRŠTU ŽEMYN -

IŠKVEPIU

KAI KVĖPUOJU LĒTAI, MANO KŪNAS RIMSTA.

JEI MAN NERAMU, GALIU SAU PADĖTI TAIP:

GALIU STIPRIAI GNIAUŽTI KUMŠČIUS



Galiu sugniaužti kumščius.
Tada ištiesti pirštus.
Mano kūnas rimsta.

GALIU STUMTI SIENĄ



Galiu stumti sieną.
Mano kūnas rimsta.

JEI MAN NERAMU, GALIU SAU PADĖTI TAIP:

GALIU APSAUGOTI AUSIS



Garsai gali būti stiprūs.
Jei galiu, užsidengiu ausis.
Jei turiu ausines, galiu jas
naudoti.

GALIU BŪTI ŠALIA



Jei man neramu,
galiu atsistoti ar atsisėsti šalia
pažįstamo žmogaus.
Tai gali padėti man jaustis ramiau.