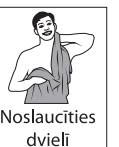
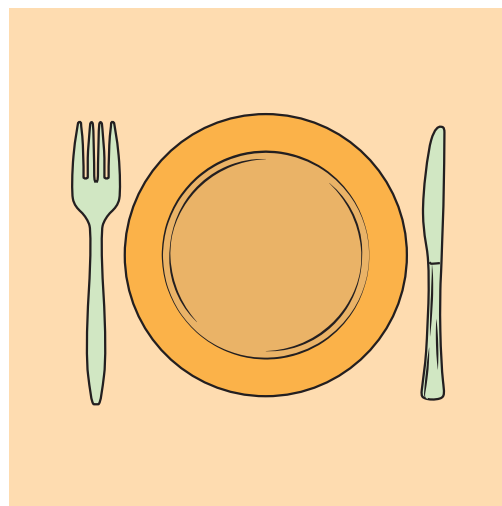
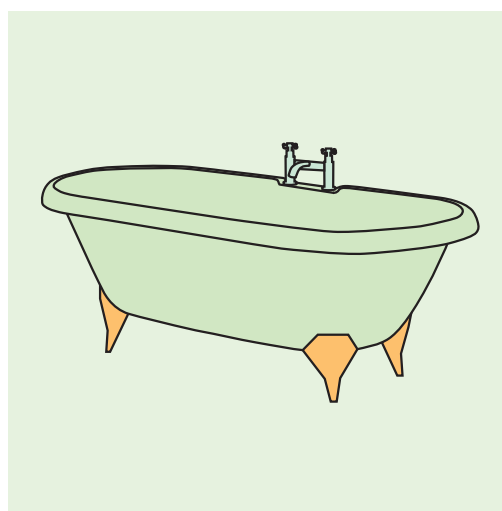


# IKDIENAS PRASMES UN DARBĪBAS

cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem





Sveicināti!

Labdarības veikals "Hopen" savā nosaukumā ir apvienojis divus vārdus no angļu valodas: „hope” jeb cerība un „open” – atvērts.

Tātad – esam atvērti cerībai.

Veikals ir veids, kā lietotām precēm piešķirt otru dzīvi, tādējādi saudzējot dabu un dodot iespēju iepirkties lētāk.

Labdarības veikals nozīmē, ka savu peļņu novirzām labdarības projektu atbalstīšanai. Arī jums ir iespēja līdzdarboties šo projektu īstenošanā. To varat darīt, iepērkoties kādā no mūsu veikaliem, kā arī ziedojot apģērbu un citas noderīgas lietas, kuras paši vairs nelietojat. Mēs tās pārdosim vai nodosim organizācijām, kas nodarbojas ar sociālo darbu.

Esam gandarīti, ka kopā ar jums – mūsu pircējiem un ziedotājiem varējām atbalstīt vērtīgā pašaprūpes materiāla izdošanu.

Vairāk par HOPEN uzzināsiet  
mūsu mājas lapā: [www.hopen.lv](http://www.hopen.lv)  
Tālrunis informācijai : 65044114, 29622145

Veikalu adreses:  
Rīga, Mazā Nometņu iela 32  
Ogre, Skolas iela 18

# Vecāki, pedagogi, brāļi, māsas, radi un draugi!

Mums parasti ir pilnīgi skaidrs, kāds apģērbs jāvelk, ja list lietus, kā ēst zupu un kā - kartupeļus. Mēs zinām secību, kādā jāapgērbjas, kā jāmazgājas un kas jādara pēc tualetes apmeklējuma. Mūs nebaida nepieciešamība mazgāt matus vai nokārtot dabiskās vajadzības. Taču, ieejot cilvēku ar autiska spektra traucējumiem pasaulē, valda pavisam citi noteikumi. Pat mīksts džemperis var kņudināt ādu tā, ka šķiet kāds to rīvē ar smilšpapīru, var šķist, ka tualetes pods ir gatavs kādu aprīt, ēdiens var neciešami smirdēt. Un tā līdz bezgalībai. Nereti šie faktori ļoti apgrūtina, vai dažkārt pat padara neiespējamu ikdienas pašaprūpi.

Ikdienas pašaprūpe ietver procesus, kuri ir šķietami pašsaprotami, un bērni tos apgūst jau no nepilna gada vecuma līdz pat pirmsskolas vecumam, kad bērns kļūst patstāvīgs un spēj gērbties, ēst, mazgāties pats. Daudzas lietas tiek iemācītas mehāniski, bet lielāko daļu iemaņu bērni apgūst, kopējot pieaugušos un vienaudžus.

Savukārt bērniem un jauniešiem ar autiska spektra traucējumiem katrs mazākais solis ir jāmācās atsevišķi. Nereti gadās situācijas, kad ģimene vai mācību iestāde cenšas iemācīt bērnam ar autiskā spektra traucējumiem pašaprūpes iemaņas, neiedziļinoties vai neizprotot viņa specifiskās vajadzības, bailes, trauksmi, savādāko pasaules uztveri. Tad apmācības lielākoties cieš neveiksmi. Tomēr, atklājot traucējošos faktorus, novēršot vai mazinot tos, mēs ļausim bērnam veidot neatkarīgu dzīvi.

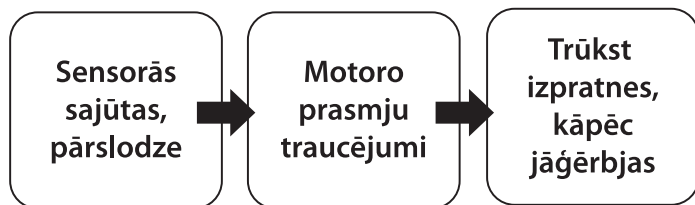
Šis materiāls ir veidots, lai palīdzētu bērniem, vecākiem, atbalsta personām pirmsskolā vai skolā soli pa solim iemācīt šīs svarīgās prasmes. Informatīvais materiāls ir papildināts ar vienkāršām, saprotamām piktogrammām un ilustrācijām, kuras ir iespējams izgriezt, izkrāsot, kopēt, laminēt un izmantot ikdienas darbā ar bērnu, kuram ir autiska spektra traucējumi (turpmāk tekstā - AST), gan mājās, gan izglītības iestādē.

Saturs	 <u>Griezt šeit</u>
2 lpp	 Ģērbties
7 lpp	 Mazgāties
11 lpp	 Iet uz tualeti
15 lpp	 Mazgāt rokas
18 lpp	 Ēst

# GĒRBŠANĀS

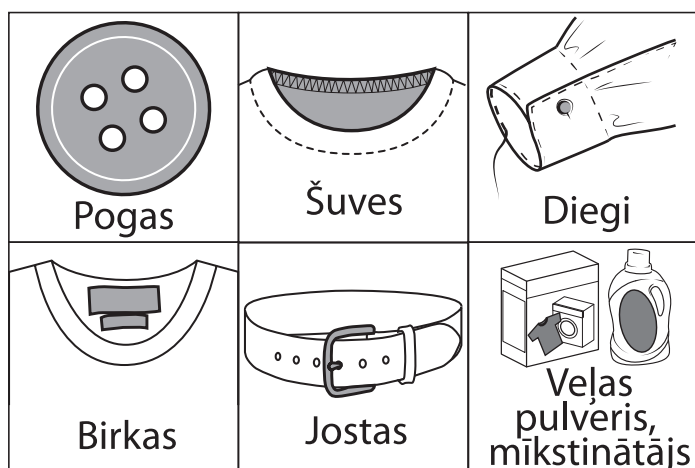
 Grieziet šeit

Galvenie aspekti, kas var traucēt ģērbšanās iemaņu apguvi:



Iegādājoties bērnam apģērbu, jāņem vērā viņa sensoro sajūtu īpatnības un faktori, kas tās varētu atklāt un uz tām norādīt:

- *Apģērba audums un faktūra* (tai skaitā mežģīnes, lentītes u.tml.) — var šķist nepatīkams, raupjš, pārāk maigs;
- *Pogas* — motoro prasmju traucējumu dēļ tās var būt grūti atpogājamas vai aizpogājamas, īpašu grūtību gadījumā pogas vajadzētu nogriezt vai izvēlēties apģērbu bez tām;
- *Šuves, diegi, birkas* — traucē, grauž, izraisa niezi u.tml.; iespēju robežās jāizvēlas apģērbs bez traucējošiem elementiem vai tie jānogriež;
- *Jauna apģērba smarža* — tā var būt nepatīkama, pārlietu intensīva;
- *Jostas* — motoro prasmju traucējumu dēļ var būt sarežģīti tās lietot; jostu vietā jāizvēlas bikses ar elastīgu materiālu vidukļa daļā;
- *Apģērba mazgāšanas līdzekļi* — tiem var būt ožu vai ādu kairinoša iedarbība; jāpiemeklē piemērots mazgāšanas līdzeklis.

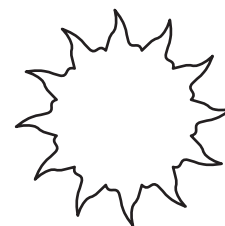


Izvēloties bērnam apģērbu un mācot to izvēlēties viņam pašam, noteikti jāievēro divi galvenie kritēriji:

- 1) **ērtība;**
- 2) **atbilstība laika apstākļiem.**

## Saulains

Bērniem ar autiska spektra traucējumiem jāiemāca izvēlēties drēbes atbilstoši laika apstākļiem



Saulains

## Apmācies

Bērniem ar autiska spektra traucējumiem jāiemāca izvēlēties drēbes atbilstoši laika apstākļiem



Apmācies

## Lietus

Bērniem ar autiska spektra traucējumiem jāiemāca izvēlēties drēbes atbilstoši laika apstākļiem



Lietus

## Sniegs

Bērniem ar autiska spektra traucējumiem jāiemāca izvēlēties drēbes atbilstoši laika apstākļiem



Sniegs

## Vējains

Bērniem ar autiska spektra traucējumiem jāiemāca izvēlēties drēbes atbilstoši laika apstākļiem

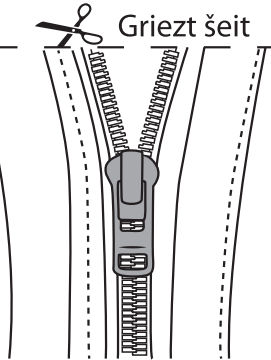
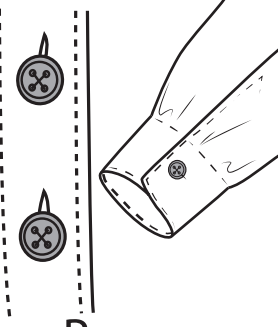
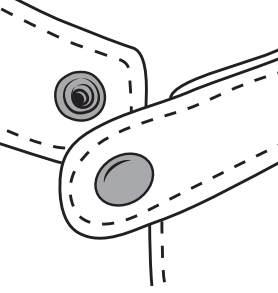
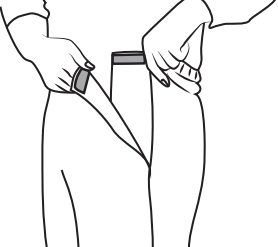



Vējains

Jāņem vērā, ka bērns ar autiskā spektra traucējumiem pie apģērba pierod ilgāku laiku. Ir svarīgi, lai apģērbs būtu ērts un pazīstams. Nevajadzētu cerēt, ka tikko nopirkts jauns apģērbs tiks pieņemts uzreiz — bērnam ar to ir jāaprod.

### Apģērba izvēles īpatnības:

- Cilvēkam ar AST bieži vien apģērbu pieņemt palīdz ilga tā aplūkošana un vizuāla izpēte.
- Pirkst tādas pašas vai ļoti līdzīgas drēbes cilvēkam ar AST ir pilnīgi normāli. Cilvēkam bez AST var būt liels prieks un gandarījums nopirkt kādu ļoti neparastu, atšķirīgu apģērba gabalu, jo vienādu vai vienu un to pašu drēbju nēsāšana katru dienu būtu garlaicīga un neoriģināla, taču cilvēkiem ar AST šīs vienādās drēbes un citi apģērba izvēles principi nodrošina komfortu un labsajūtu.
- Bieži vien bērnam labāk patīk vilkt vienu un to pašu apģērbu, jo tas ir pazīstams un pierasts. Iespējams, šis apģērbs viņam pat nepatīk, taču galvenais ir komforts, un tas ir svarīgākais apģērba izvēlē.
- Ar laiku bērns var saprast, ka, izejot ārpus mājas, jāvelk kaut kas atšķirīgs un citādāks, taču mājās viņš labprāt nēsā tikai savu iemīļoto, pierasto džemperu, kam var būt pat caurumi (galvenais, ka tas ir ērts).
- Svarīgi informēt bērnu, par to, ka ir nepieciešams pārgērbties pirms sporta nodarbībām vai baseina apmeklējuma šīm nodarbēm piemērotā apģērbā (sporta tērpā un peldkostīmā/peldebiksēs). Arī šos specifiskos apģērbus izvēlēties atbilstoši bērna patikai pret faktūru un pārējiem faktoriem.
- Cilvēkiem ar AST jāļauj vilkt tikai tādas drēbes, kādās viņš jūtas ērti. Vecākiem nevajadzētu uzspiest nēsāt kādu konkrētu apģērbu, jo spiediens izteikti apgrūtinās tikšanu līdz nākamajam posmam, kad bērns būs apradis ar šo apģērbu, un tas būs kļuvis pieņemams un komfortabls.

<p><b>Rāvējslēdzējs</b></p> <p>Neaizmirst aiztaisīt rāvējslēdzēju</p>	<p>Griezt šeit</p>  <p><b>Rāvējslēdzējs</b></p>
<p><b>Pogas</b></p> <p>Neaizmirst aizpogāt pogas</p>	 <p><b>Pogas</b></p>
<p><b>Spiedpogas</b></p> <p>Ērts apģērba aiztaisīšanas veids</p>	 <p><b>Spiedpogas</b></p>
<p><b>Lipīgā velkro aizdare</b></p> <p>(saukta arī par līplentu, klipšiem) ir ļoti ērts apģērba aiztaisīšanas un attaisīšanas veids</p>	 <p><b>Lipīgā velkro aizdare</b></p>
<p><b>Kurpju auklas</b></p> <p>Motora prasmju traucējumu dēļ var būt sarežģīti tās aizsiet, tā vietā ieteicams lietot apavus ar rāvējslēdzējiem vai velkro aizdari (klipšiem)</p>	 <p><b>Kurpju auklas</b></p>

Apgūstot ģērbšanās prasmes, bērniem ar AST ir jāmacās izvēlēties piemērotu apģērbu atbilstoši laika apstākļiem. Bērnam ir jāizprot šis likumsakarības, lai izvairītos no grūtībām tālākā nākotnē, piemēram, nerastos veselības problēmas neapzināti nepareiza apģērba izvēles dēļ. Bērnam ir jāiemāca vēl viena būtiska lieta — cilvēkam savas ķermeņa daļas (ar izņēmumiem) ir jāpiesedz ar apģērbu, jo tā ir pieņemts.

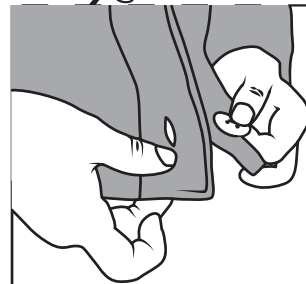
### Padomi, kā palīdzēt bērnam aprast ar apģērbu:

- *Sadalīt drēbes pa nedēļas dienām.* To var darīt, lai novērstu vienmuļu ģērbšanos vienās un tajās pašās drēbēs, sevišķi tad, ja nedēļas laikā jāiet uz skolu vai citur ārpus mājas;
- *Izrunāties.* Ja bērns ir runājošs, ar viņu var mēģināt pārrunāt, kas tieši viņam attiecīgajā apģērbā nepatīk — tas palīdzēs izprast bērna sajūtas un atrast alternatīvas;
- *Censties izprast nepatīkamās sajūtas pašam.* Iedomājieties, kāda būtu Jūsu pašsajūta, ja visu dienu būtu jāvalkā raupjš, durstīgs un niezi izraisošs vilnas džemperis, kas izraisa diskomfortu, — līdzīgi jūtas bērns apģērbā, kas viņam nepatīk un nav ērts;
- *Drēbēm pielikt klāt sajūtu atzīmes.* Skapī apģērbs var būt sakārtots pa sajūtām un tekstūrām, tas palīdzēs bērnam redzēt savas drēbes kategorijās, un tās būs vizuāli aplūkojamas — tas varētu ļaut pierast pie dažādām sajūtām, apjaust tās, nosaukt un atpazīt tās arī vārdiski;
- *Jāpaliek pie konkrētām tekstūrām.* Ja bērnam ir izteikta nepatika pret ļoti dažādām apģērba faktūrām vai audumiem, jāiegādājas tikai tāda materiāla apģērbs, kas bērnam ir patīkams;
- *Iepirkties lietoto apģērbu veikalos.* Interesants veids, kā izvairīties no jauno drēbju smaržas nepatikas un paātrināt pierašanu pie jauna apģērba. Drēbes, kuras ir kaut mazliet valkātas, bērnam ar AST var šķist ērtākas, "tādas, kādām tām jābūt". Bet iegādātās drēbes noteikti ir kārtīgi jāizmazgā pirms nēsāšanas, lai novērstu īpatnējo smaržu, kas raksturīga lietotiem apģērbiem.

 Griezti šeit

### Aizpogāšana

Nolikt krekla stūrus blakus vienu otram tā, lai abas krekla malas būtu līdzenas



### Aizpogāšana

### Aizpogāšana

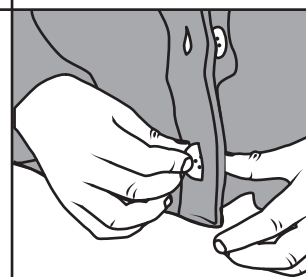
Ar savu kreiso roku no krekla apakšas uz augšu atrast zemāko pogu. Pēc tam ar labo roku no krekla apakšas uz augšu atrast zemāko pogu caurumu



### Aizpogāšana

### Aizpogāšana

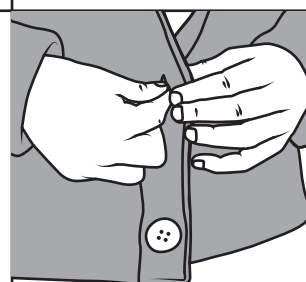
Stumt pogas vienu malu cauri pogu caurumam un ar otras rokas īkšķi un rādītājpirkstu to satvert otrā pusē



### Aizpogāšana

### Aizpogāšana

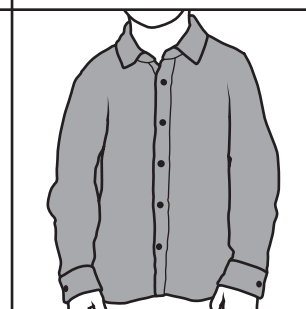
Līdzko ir satverta poga ar labo roku, tā pilnībā jāizvelk cauri pogu caurumam



### Aizpogāšana

### Aizpogāts

Krekls ir aizpogāts



### Aizpogāts



### Citas grūtības ģērbšanās procesā

- Papildus sensorajām maņām, grūtības ģērbšanās procesā var sagādāt arī motoro prasmju apgrūtinājumi. Reizēm bērniem ar AST nav vajadzīgās pirkstu veiklības, kas apgrūtina pogāšanu, kreklu ielikšanu biksēs. Tam var palīdzēt attiecīga terapija, kas trenētu un palīdzētu attīstīt pirkstu veiklību. Šajā gadījumā nepieciešams konsultēties ar speciālistu.
- Jau agrīnā vecumā var būt problēmas ar autiņbiksītēm.

### Jāseko līdzī, vai:

- nerodas apsārtums vai citas veselības problēmas;
- nav nepatīkami, ja autiņbiksītes ir ciešas — varbūt vajadzētu izvēlēties mazliet lielāku izmēru;
- ir nepieciešamība izmēģināt dažāda materiāla autiņbiksītes;
- ir nepieciešamība izmantot auduma autiņus.

### Ieteikums vecākiem

Bērna ģērbšanās iemaņu apguves laikā vecākiem vajadzēs apbruņoties ar pacietību, jo šis mācību process var būt ilgs un nenoliedzami var bērnam izraisīt frustrāciju. Vecākiem vienmēr jābūt gataviem palīdzēt, taču ir jāļauj bērnam patstāvīgi ģērbties un izvēlēties drēbes, lai iemaņu apguves process noritētu veiksmīgāk. Noteikti palīdzēs vizuālais plāns ar zīmējumiem, aprakstiem un fotogrāfijām.

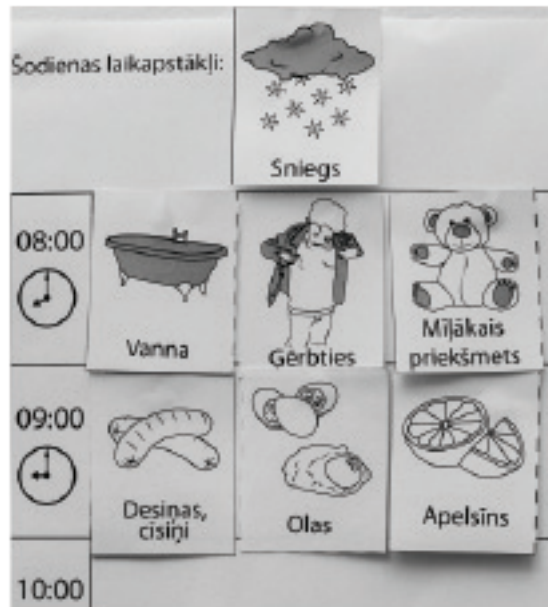
## Piemēri piktogrammu lietošanai



Sakārtot apģērba komplektus pa nedēļas dienām.



Pielikt apģērbam sajūtu atzīmes.



Dienas kārtībā ievietot ģērbšanās simbolu.



Vieta apavu novietošanai.

Pie virsdrēbju noģērbšanās: izvietot piktogrammas ar apģērbiem, apaviem un aksesuāriem, kas jāatstāj garderobē.



Var sastādīt ģērbšanās sarakstu, ņemot vērā laika apstākļus.

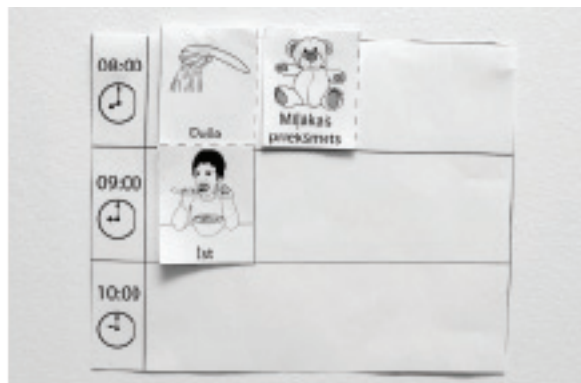


# MAZGĀŠANĀS

Bērnam ar AST ir jāizskaidro higiēnas un tīrības nozīmīgums. Viņš nespēj patstāvīgi izprast un zināt, ka nemazgāšanās var izraisīt veselības problēmas un ka nepatīkams ķermeņa aromāts nemazgāšanās dēļ var būt šķērslis komunikācijā ar cilvēkiem.

## Galvenie padomi un ieteikumi apmācībā

• Dienas grafikā jeb laika plānā jāievieto vannas vai dušas simbols kā neizbēgama ikdienas sastāvdaļa. Šai darbībai jāatvēl pietiekami daudz laika, lai bērns nejustos steidzināts vai spiests. Ja bērnam ir grūtības iekāpt vannā/dušā, jābūt pacietīgam un jāļauj viņam pierast, aprast ar vannu/dušu.



• Vannošanos/iešanu dušā bērnam jābūtu kā ikdienas rutīnas sastāvdaļu. Šim procesam ir jābūt tādām pašām rituālam kā ēšanai un gulēšanai.

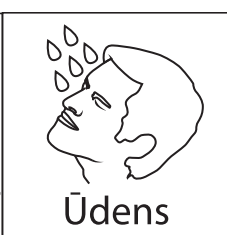


• Mazgāšanās rituāls jāsadala mazos soļos. Ja bērnam ir tendence aizmirst nomazgāt kādu konkrētu ķermeņa daļu, to var iekļaut kā atsevišķu soli, tādējādi veļot tam papildu uzmanību. Šo soliņu sarakstu var ielaminēt (lai to neskartu un nesabojātu ūdens) un piestiprināt dušas kabīnē/pie vannas.

• Jārespektē bērna sensorās vajadzības.



Tekoša ūdens skaņa



Ūdens

### Kas var būt pārāk intensīvs, biedējošs?

- tekoša ūdens skaņa;
- ūdens pats par sevi (ūdens temperatūra — pārāk karsts vai pārāk auksts; ja ir īpaši izteikta taktilā jutība — arī nepatika pret slapjumu);
- karsta ūdens tvaiki;



Karsti ūdens tvaiki

- gaismas atstarošanās ūdenī jeb vizuāla ūdens "mirguļošana";
- ziepju, šampūna vai dušas želejas smarža.

Vannošanās/dušas process var izraisīt sensoro pārslodzi. Vajadzētu arī izmēģināt dažādus ķermeņa mazgāšanas līdzekļus, lai atrastu bērnam piemērotākos. Palīdz pārrunas — kas tieši kādos mazgāšanās līdzekļos nepatīk.



- Var izmantot taimeri, lai iedrošinātu bērnu pavadīt dušā/vannā ilgāku laiku vai tieši otrādi — saīsinātu dušā/vannā pavadīto laiku, ja bērnam ir tendence tur būt pārlietu ilgi. Taimera vietā var izmantot arī bērnam tīkamus mūzikas diskus — kad disks ir izskanējis, tas bērnam ir signāls, ka no dušas/vannas jākāpj ārā.

- Jāatceras, ka cilvēkam ar AST ir grūtības izprast citu cilvēku domas un jūtas.

Higiēnas nozīmīgumu var skaidrot arī ar sociālo stāstu palīdzību:

- aprakstīt, kā citi jūtas un ko domā, ja kāds neiet dušā/vannā;
- skaidri izstāstīt, ka citi bērni nevēlas spēlēties, runāties ar bērnu, kuram ir nepatīkams ķermeņa aromāts nemazgāšanās dēļ (šī fakta apjaušana bērnam nebūs automātiska, bet var palīdzēt motivatoru pieminēšana skaidrojumos, piemēram, draudzības nodibināšana).



- Dienas grafikā aiz vannas/dušas simbola jāievieto motivatora vai balvas attēls.

Vienmēr ir jāatceras, ka bērniem ar AST ir izteikta vizuālā domāšana un viņi mācās no darbību atkārtotības. Vecākiem ir jābūt pacietīgiem visa mācību procesa garumā.



### Piemēri piktogrammu lietošanai

Piktogrammas var novietot tieši pie dušas vai vannas, izvēloties nepieciešamos soļus.



Ja bērnam patīk ūdens, tad var gadīties problēmas ar dušas vai vannas apmeklējuma ilgumu. Kā atgādinājumu var pielikt taimera zīmīti.



Ja bērns aizmirst nomazgāt kādu konkrētu ķermeņa daļu, tad šo piktogrammu var lietot kā atgādinājumu.

## Citas īpatnības, kam jāpievērš uzmanība

- Ja bērns labprāt spēlējas ar rotaļlietām ūdenī, tas pierāda, ka no ūdens viņam nav bail un nav nepatikas pret slapjumu — tas ir indikators, ka bērna nepatika ir pret kādu citu mazgāšanās rituāla sastāvdaļu.
- Jāpievērš uzmanība ūdens temperatūrai.
- Varbūt bērnam labāk patīk duša, nevis vanna. Tas varētu būt saistīts ar to, ka dušā ķermeni var vienmērīgi saslavināt un noturēt vienmērīgu temperatūru, taču vannā tā ķermeņa daļa, kas ir ūdenī, būs siltāka nekā tā, kas ūdenī nav iemērta (sevišķi, ja mājokļa gaisa temperatūra ir diezgan vēsa, piemēram, ziemas mēnešos).
- Duša un tajā tekošais ūdens var šķist pārāk skaļš.
- Vannasistabas apgaismojumam jābūt tādām, kāds bērnam ir patīkams.
- Lai atrastu bērnam piemērotākos mazgāšanās piederumus, var izmēģināt dažādas tekstūras sūkļus, birstes, skrubjus u.c.
- Pēc vannas/dušas bērnu jānoslauka ar maigu dvielī. Tas viņam ļaus izjust atšķirīgas sensorās sajūtas pēc saskares ar ūdeni. Var izmēģināt dažādas dvieļu tekstūras.

## Iespējamās grūtības matu mazgāšanas laikā



- Ūdens nokļūšana uz sejas — mazgājot matus, bērns var noliekties uz priekšu, lai ūdens netecētu sejā; seju var aizsegt ar nelielu dvielīti;
- Skaņa, kāda rodas, ūdenim tekot uz galvas — matus var skalot, bērna galvu turot sāniski, jo tas viņam rada kontroles sajūtu procedūras laikā un apziņu, ka jebkurā laikā procesu var apturēt;

- Nepatika pret sajūtu, kāda rodas, kad ar ūdeni tiek saslavinātas vai apslacītas ausis — var izmantot ausu aizbāžņus, ja bērnam nav iebildumu pret to, kā caur tiem izklausās skaņas.

 Griezt šeit

## Duša

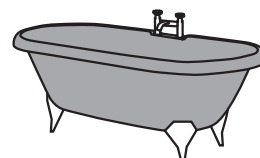
Dienas grafikā jeb laika plānā jāievieto dušas simbols kā nemainīga grafika sastāvdaļa



Duša

## Vanna

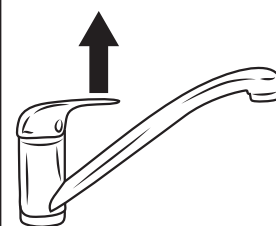
Dienas grafikā jeb laika plānā jāievieto vannas simbols kā nemainīga grafika sastāvdaļa



Vanna

## Atvērt ūdens krānu

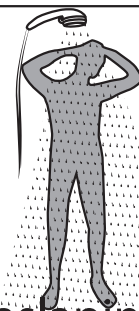
Attaisīt ūdens krānu dušā vai vannā



Atvērt ūdens krānu

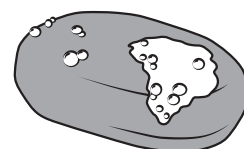
## Saslavināt ķermeni

Saslavināt visu ķermeni, nedrīkst aizmirst saslavināt arī paduses un intīmās vietas



Saslavināt ķermeni

## Saziepēties



Ziepes

<p><b>Mazgāt paduses</b> Nevajadzētu aizmirst izmazgāt paduses</p>	 <p><b>Mazgāt paduses</b></p>	<p><b>Lietot šampūnu</b> Iespiest plaukstā nedaudz šampūnu un ieziest slapjos matos</p>	 <p><b>Šampūns</b></p>
<p><b>Intīmās vietas</b> Uzmanīgi nomazgāt intīmās vietas</p>	 <p><b>Intīmās vietas</b></p>	<p><b>Lietot dušas želeju</b> Iespiest plaukstā vai uz sūkļa (švammes) nedaudz dušas želejas un to saputot</p>	 <p><b>Dušas želeja</b></p>
<p><b>Matu mazgāšana</b> Saslapināt matus, ieziest tajos šampūnu un saputot. Izskalot matus, līdz vairs nav putu.</p>	 <p><b>Matu mazgāšana</b></p>	<p>Lai atrastu bērnam piemērotākos mazgāšanās piederumus, var izmēģināt dažādas tekstūras sūkļus, birstes, skrubjus u.c.</p>	 <p><b>Dušas sūklis, švamme</b></p>
<p><b>Noskaloties</b> Noskalot ķermeni, lai nebūtu putu. Neaizmirst izskalot paduses, intīmās vietas, izmazgāt ausis un kāju pirkstu starpas</p>	 <p><b>Noskaloties</b></p>	<p><b>Mazgāt ausis</b> Nevajadzētu aizmirst izmazgāt aiz ausīm un uzmanīgi izmazgāt arī iekšpusi</p>	 <p><b>Mazgāt ausis</b></p>
<p><b>Noslaucīties dvielī</b> Pēc vannas/dušas jānoslaukas ar maigu dvielī. Tas dos atšķirīgas sensorās sajūtas pēc saskares ar ūdeni.</p>	 <p><b>Noslaucīties dvielī</b></p>	<p><b>Mazgāt kājas</b> Nomazgāt pēdas un izmazgāt pirkstu starpas</p>	 <p><b>Mazgāt kājas</b></p>

# TUALETES IZMANTOŠANA

## Iespējamās grūtības

- *Bērnam trūkst motivatora.* Kā balvu pēc veiksmīgas tualetes izmantošanas bērnam var iedot kādu viņam tīkamu lietu, priekšmetu;
- *Uzvedības problēmas:*
  - bailes no tualetes;
  - došanās jebkur citur, tikai ne uz tualeti;
  - priekšmetu likšana tualetes podā;
  - bieža ūdens nolaišana, spēlēšanās ar nolaišanas mehānismu;
  - izkārnījumu smērēšana (gadījumos, ja bērnam patīk sajūta, ka rokās ir kaut kas smērējošs);
  - pieradums pie autiņbiksītēm un ar tām saistītajām sensorajām sajūtām;
  - nepatika pret ūdens nolaišanas skaņu;
- *Var būt grūtības verbāli izpaust vajadzību doties uz tualeti, jo nav attiecīgā vārdu krājuma;*
- *Bērns var arī nesaprast savas ķermeniskās sajūtas, līdz ar to viņš:*
  - neiebilst par sajūtu, ja ir piekakātas bikses, autiņbiksītes;
  - nesaprot sajūtu, kāda ir, ja rodas vēlme nokārtot dabiskās vajadzības;
- *Grūtības verbāli paust savu vajadzību iet uz tualeti (tādēļ ir jāvēro ķermeņa valoda);*
- *Bērns var veiksmīgi iemācīties izmantot tualeti mājās, bet var būt grūti izmantot tualeti citās telpās, iestādēs;*
- *Jutīgums pret trokšņiem* — publiskajās tualetēs bērnam var būt bail no roku žāvētājiem, ūdens noskalošanas skaņām u.c.;
- *Bērnā var šķist, ka kakāt ir sāpīgi, tas var šķist pat biedējoši (it kā izkārnījumi būtu kāds ķermeņa orgāns);*
- *Ir iespējamās veselības problēmas attiecībā uz urīnizvadi un zarnu trakta darbību.*

 Griez šeit

### Mīļākais priekšmets

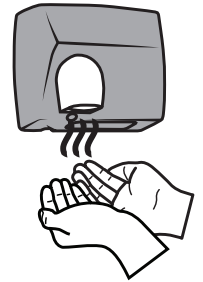
Kā balvu var iedot bērnam kādu viņam tīkamu lietu, priekšmetu



Mīļākais priekšmets

### Roku žāvētājs

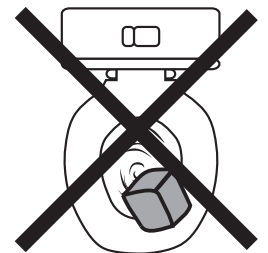
Skaņa vai gaisa plūsma var būt biedējoša, nepatīkama



Roku žāvētājs

### Priekšmeti tualetes podā

Bērnā jāpaskaidro, ka tualetes podā nedrīkst likt priekšmetus, izņemot tualetes papīru



Priekšmeti tualetes podā

### Autiņbiksītes

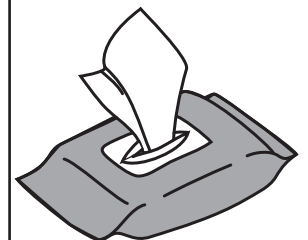
Bērnā var būt pieradums pie pamperiem un ar tiem saistītajām sensorajām sajūtām



Autiņbiksītes

### Mitrās salvetes

Uz skolu bērnam var dot līdzīgi mitrās salvetes kompaktā iepakojumā, lai tās izmantotu roku slaucīšanai vai tualetes apmeklējumam



Mitrās salvetes

## Ja ir problēmas ar tualetes apmeklējumu, vecākiem noteikti vajadzētu:

- Censties piefiksēt, cik bieži bērnam ir nepieciešamība nokārtot dabiskās vajadzības;
- Konsultēties ar pediatru, vai bērnam šajā sakarā nav veselības problēmu — aizcietējums u.c.;
- Konsultēties ar citiem speciālistiem, piemēram, psihologu;
- Censties uztvert no bērna ķermeņa valodas, vai un kad bērnam ir nepieciešamība nokārtot dabiskās vajadzības.

### Zīmes, kas var norādīt, ka bērns ir gatavs mācīties izmantot tualeti

- Mācīšanās izmantot tualeti ir daļa no socializēšanas. Bērni kļūst ieinteresēti tualetes izmantošanā tad, kad viņi apjauš, ka citi bērni un pieaugušie arī to izmanto. Tas ļauj bērnam saprast, ka tā ir neizbēgama vajadzība ikvienam cilvēkam;
- Apziņa, ka ir pilnas autiņbikšītes/bikses, un rodas vēlme no tām atbrīvoties (bērns tās velk nost, vārdiski ziņo vecākiem par šo diskomfortu);
- Bērns paņem tīras autiņbikšītes vai aizved vecāku uz tualeti;
- Naktīs autiņbikšītes/bikses lielākoties paliek tīras.

### Tualetes vides pielāgošanas nepieciešamība

- Videi jābūt mierīgai, relaksējošai un strukturētai;
- Jānovāc visas lietas, kas var novērst uzmanību, lai bērns varētu koncentrēties uz to, kas no viņa tiek sagaidīts, kamēr viņš ir tualetē;

 Griest šeit

## Aizvērt durvis

Aizvērt durvis no iekšpuses



Aizvērt durvis

## Atvērt poda vāku

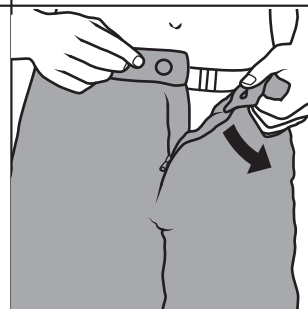
Attaisīt tualetes poda vāku



Atvērt poda vāku

## Attaisīt bikses

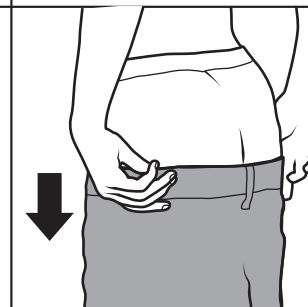
Attaisīt pogu un rāvējslēdzēju



Attaisīt bikses

## Novilkt bikses

Nolaist bikses līdz potītēm



Novilkt bikses

## Novilkt svārkus

Pacelt vai novilkt svārkus (kleitu)



Novilkt svārkus

- Tualetē nevajadzētu būt zobu birstītēm, kosmētikai, veļai un veļas mazgāšanas piederumiem;

- Ventilatorus, ja tualetē tādi ir, vajadzētu izslēgt, jo tie atsevišķos gadījumos var izraisīt sensoro pārslodzi;

- Visam, kas bērnam tualetē ir vajadzīgs, jābūt viegli sasniedzamam un ērti pieejamam;

- Jāpiedomā, vai tualetē nav intensīvu smaržu (tas attiecas gan uz tualetes kopšanas līdzekļiem, gan gaisa atsvaidzinātājiem);

- Podam jābūt bērnam atbilstošam (pēc izmēra);

- Ja bērnam ar AST ir grūti pielāgoties pārmaiņām ikdienā un darbībās, tualetes izmantošanas apmācībā nevajadzētu izmantot bērnu podiņus — jāmāca izmantot uzreiz tualetes podu.

### Kā palīdzēt bērnam iemācīties izmantot tualeti:

- Izvairieties no darbību apmācīšanas un izskaidrošanas tikai verbāli, jo bērns var neapzināti kļūt atkarīgs no šī verbālā skaidrošanas veida, t.i., nodomā, ka uz tualeti drīkst iet tikai pēc pieaugušā norādījuma;

- Izveidojiet vizuālu soļu plānu;

- Rādiet videomateriālus, kur redzams, kā izmantot tualeti;

- Podiņapmācību iepļānojiet aptuveni 10 minūtes pirms novērotā laika, kad bērnam parasti rodas vajadzība nokārtot dabiskās vajadzības, pēc tam izveidojiet regulāru rutīnas grafiku;

- Nemiet vērā, ka bērna apģērbam (biksēm, svārkiem) jābūt tādām, kura aizdare nesagādātu grūtības un problēmas;

- Izstāstiet bērnam, cik daudz apģērba gabalu ir jānovelk pirms tualetes poda izmantošanas, jo bērnam var būt tendence izģērbties pilnībā;

<p><b>Novilkt apakšbikses</b></p> <p>Nolaist apakšbikses līdz potītēm</p>	<p>Griezt šeit</p>  <p><b>Novilkt apakšbikses</b></p>
<p><b>Pačurāt (zēniem)</b></p> <p>Čurāt stāvus mācīt zēnam var tad, ja viņam ir nepieciešamā koordinācija</p>	 <p><b>Pačurāt</b></p>
<p><b>Apsēsties uz poda</b></p> <p>Apsēsties uz poda, nokārtot dabiskās vajadzības (pakakāt un/vai pačurāt)</p>	 <p><b>Apsēsties uz poda</b></p>
<p><b>Tualetes papīrs</b></p> <p>Katru reizi noslaukoties jānoplēš tikai trīs tualetes papīra gabaliņi</p>	 <p><b>Tualetes papīrs</b></p>
<p><b>Noslaucīties</b></p> <p>Izmantojot tualetes papīru vai mitrās salvetes, jānoslauka dibens</p>	 <p><b>Noslaucīties</b></p>

- Ārāt stāvus māt zēnam var tad, ja viņam ir nepieciešamā koordinācija, bet, ja tas nenotiek uzreiz, par to var pastāstīt vai iemāt vēlāk;

- Parasti bērni ar AST vispirms iemās ārāt, pēc tam kakāt. Tas ir normāli, un to var māt darīt atsevišķi un pakāpeniski (reizēm to var iemāt vienlaikus);

- Bērniem, kuriem ir grūti saprast savas fiziskās sajūtas, tualetes izmantošanu var māt kā konkrētu rituālu – iešanu uz tualeti konkrētos laikos, tas arī trenē ķermeni pielāgoties šai rutīnai;

- Lai stimulētu bērna spēju paārāt, 15 minūtes pirms tualetes apmeklēšanas viņam var iedot padzerties;



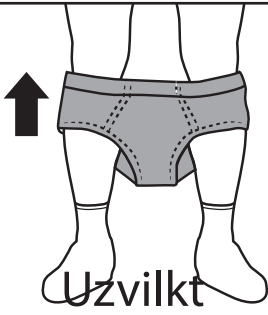
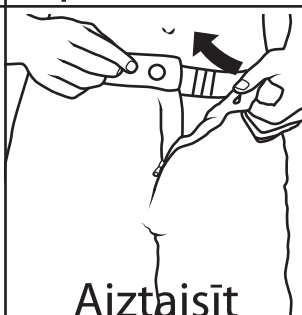
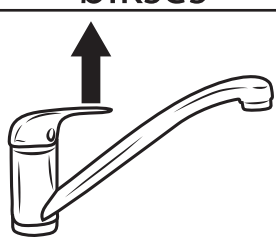
- Bērnam ir jāiemāca privātums un intimitāte, piemēram, ka durvīm tualetes apmeklējuma laikā ir jābūt aizvērtām;

- Ja bērnam ir bail no tualetes poda noskalošanas trokšņiem, ir jāizskaidro, kāpēc un kad tie rodas, lai bērnam tie būtu izprotami un paredzami;

- Kad bērns iemājies lietot tualetes podu mājās, jāpievēršas sabiedriskās tualetes izmantošanai, jo tur var būt lietas, kas bērnam ir negaidītas un nepierastas, t.sk. citādākas tualetē esošās lietas un to izkārtojums, dizains, trokšņi;

- Pastāstiet bērnam, ka tualetes telpa ne vienmēr ir uzreiz pieejama, jo tajā brīdī to var izmantot kāds cits cilvēks, - tādā gadījumā ir jāizmanto brīva kabīne/tualetes telpa (ja mājās vai publiskā iestādē tādās ir vairākas) vai arī ir nepieciešams pagaidīt, kamēr tualetes telpa atbrīvosies;

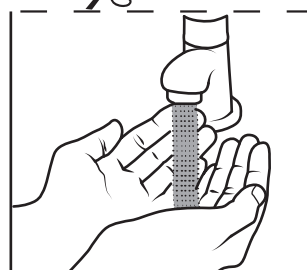

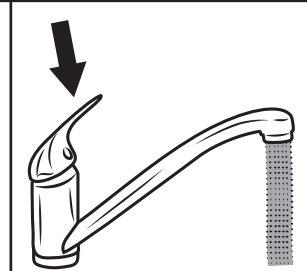

- Viena no vissvarīgākajām lietām ir iemāt bērnam jebkādu veidu, kā viņš var darīt zināmu, ka vēlas nokārtot dabiskās vajadzības. Tas var būt gan verbāli, gan neverbāli, gan parādīt attēla kartīti ar tualetes simbolu, ja bērns nav runājošs.

<p><b>Aizvērt poda vāku</b></p> <p>Aiztaisīt tualetes poda vāku</p>	<p style="text-align: right;">✂ Grieziet šeit</p>  <p><b>Aizvērt poda vāku</b></p>
<p><b>Nolaist ūdeni</b></p> <p>Nospieš pogu tualetes poda ūdens tvertnei</p>	 <p><b>Nolaist ūdeni</b></p>
<p><b>Uzvilkt apakšbikses</b></p>	 <p><b>Uzvilkt apakšbikses</b></p>
<p><b>Aiztaisīt bikses</b></p> <p>Uzvilkt bikses un aiztaisīt rāvējslēdzēju un bikšu pogu</p>	 <p><b>Aiztaisīt bikses</b></p>
<p><b>Atvērt ūdens krānu</b></p>	 <p><b>Atvērt ūdens krānu</b></p>

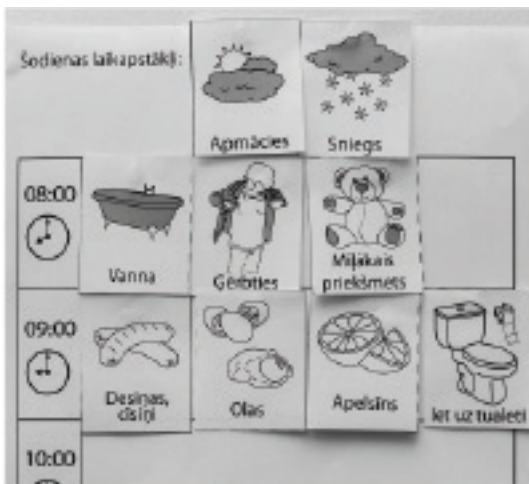


## Padomi un cita informācija, kas jāpastāsta bērnam:

- Roku mazgāšana ir jāmāca kā daļa no tualetes izmantošanas rituāla. Arī šis process ir jāsadala pa soļiem. No sākuma bērnam ir jāpalīdz to izdarīt, vadot viņa rokas.
- Īpaša uzmanība ir jāpievērš karstā ūdens krānam – jāizskaidro bērnam, ka ūdens var būt ļoti karsts vai karstā ūdens var nebūt vispār (sevišķi ārpus mājas, ūdens temperatūru nevar paredzēt).
- Mērķēšanas trenēšanai, čurājot stāvus, var ielikt podā kādu mazu lietiņu (ko ir droši noskalot podā), lai bērns uz to var koncentrēties kā uz mērķi.
- Mācot bērnam kakāt, ir svarīgi, lai šīs darbības laikā bērns būtu atbrīvojies, lai to vispār varētu veikt. Nomierināties var ļaut kāda bērnam tikama mantiņa, ko viņš var turēt rokās.
- Sākotnēji bērnam vieglāk būtu lietot nevis tualetes papīru, bet mitrās salvetes, jo tualetes papīrs var šķīst pārāk raupjš, ass (mitrās salvetes bērnam var dot līdz arī uz skolu).

<p><b>Saslapināt rokas</b></p>	 <p><b>Saslapināt rokas</b></p>
<p><b>Saziepēt rokas</b> Iespiest rokā vienu šķidro ziepju devu</p>	 <p><b>Iespiest rokā ziepes</b></p>
<p><b>Saziepēt un noskalot rokas</b> Ieziepēt abas plaukstas un zem tekoša krāna ūdens noskalot visas putas</p>	 <p><b>Saziepēt un noskalot rokas</b></p>
<p><b>Aizvērt ūdens krānu</b></p>	 <p><b>Aizvērt ūdens krānu</b></p>
<p><b>Noslaucīt rokas</b> Paņemt dvieli un noslaucīt plaukstas un pirkstu starpas, dvieli nolikt atpakaļ vietā</p>	 <p><b>Noslaucīt rokas</b></p>

## Piemēri piktogrammu lietošanai



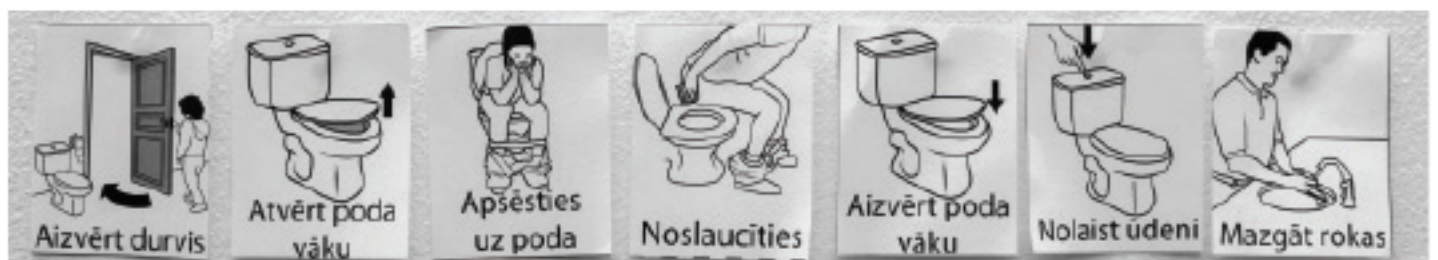
Podiņapmācību iepļānojiēt aptuveni 10 minūtes pirms novērotā laika, kad bērnam parasti rodas vajadzība nokārtot dabiskās vajadzības, pēc tam izveidojiēt regulāru rutīnas grafiku.

Kā balvu pēc veiksmīgas tualetes izmantošanas, bērnam var iedot kādu viņam tīkamu lietu.



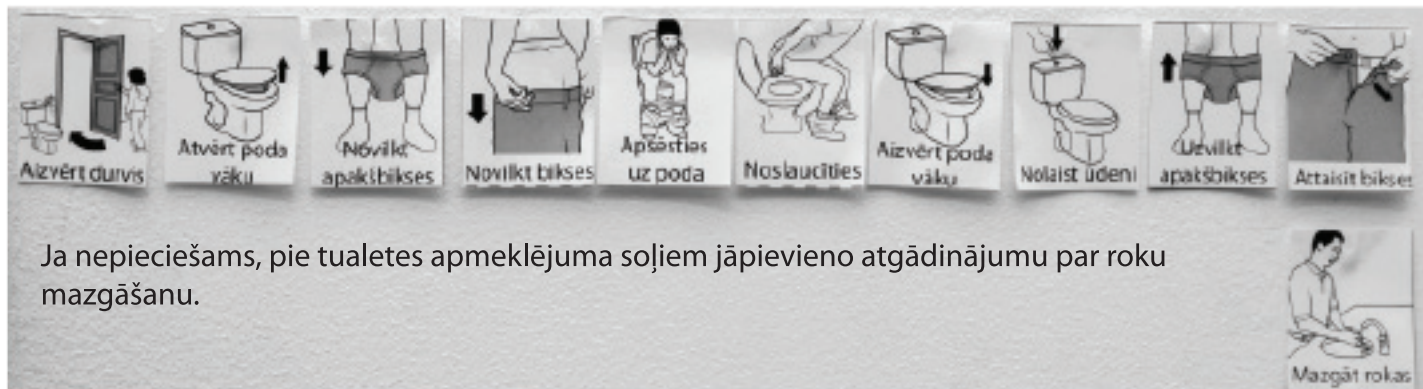
Pie tualetes poda var pielikt piktogrammu, lai atgādinātu bērnam, ka tualetes podā nedrīkst mest priekšmetus.

Tualetes apmeklējumu soļus var pielīmēt pie sienas redzamā vietā vai pie durvīm.



Pēc vajadzības var izmantot pilnu soļu piktogrammas vai tikai tās, kuras bērnam nepieciešamas.

## Piemēri piktogrammu lietošanai



Roku mazgāšana ir jāmāca kā daļa no tualetes izmantošanas rituāla. Arī šis process ir jāsadala soļos. No sākuma bērnam jāpalīdz to izdarīt, vadot viņa rokas.

Var izmantot vienu piktogrammu kā atgādinājumu par roku mazgāšanu.



Pēc vajadzības var izmantot pilnu soļu piktogrammas vai tikai tās, kuras bērnam nepieciešamas.

# ĒŠANA

Bērnam ar AST ēšana ir multisensora pieredze un process. Ēdiena kumoss piedāvā garšu daudzveidību, dažādas tekstūras un arī temperatūras.

## Ēdienu garšas:

- salds,
- skābs,
- sāļš,
- rūgts,
- ass,
- neitrāls;

## Ēdienu temperatūras:

- auksts,
- karsts,
- istabas temperatūras,

## Ēdienu tekstūras:

- kraukšķīgs,
- košļājams,
- mīksts,
- mīksētas tekstūras,
- biezeņveida,
- biezi šķidrums;

Papildus šīm pazīmēm un sajūtām, ēdieniem ir arī dažādas smaržas, arī turot ēdiena rokās, var būt dažādas sajūtas.

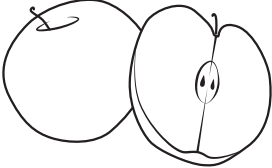

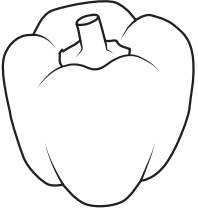
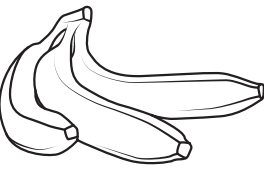
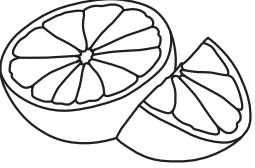

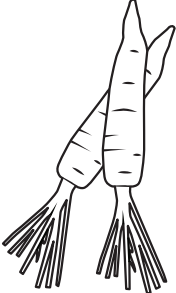
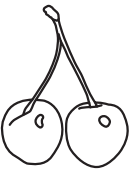
Ožas un garšas sajūtas ir savstarpēji saistītas. To var ļoti labi just, ja cilvēks ir saaukstējies — ēdiena smaržu bieži vien nevar sajūst, tādēļ šķiet, ka ēdiens ir arī bezgaršīgs. Cilvēkam ar AST var būt līdzīgi, ja viņam ir raksturīgs ožas sajūtas pazeminājums.



Bērns var būt hipersensitīvs (ar paaugstinātu jutību), hiposensitīvs (ar pazeminātu jutību) vai abējādi.

- Hipersensitīvu sajūtu dēļ bērnam smarža, kas cilvēkiem bez AST šķiet ne īpaši izteikta, var šķist ārkārtīgi intensīva, pat smacējoša, līdzīgi ir arī ar garšām.
- Hiposensitīva ožas sajūta var likt bērnam izvēlēties īpaši intensīvas garšas, smaržas un tekstūras ēdienus, jo sliekšnis, lai konkrētā sajūta tiktu sajūta, ir augstāks nekā normālā gadījumā.

 Grieziet šeit

	
Ēst	Ābols
	
Konfektes	Paprika
	
Banāni	Apelsīns
	
Vīnogas	Burkāni
	
Ķirši	Tomāti

## Iespējamās grūtības

Galvenās problēmas saistībā ar bērniem ar AST un ēšanas ieradumiem ir ēdienu izvēle, ēšanas traucējumi un nepatika pret ko konkrētu.

Ēdienu izvēle balstās uz bērna individuālo sensoro pieredzi un sajūtām. Vecākiem un cilvēkiem bez AST reizēm var būt ļoti grūti izprast autiska bērna ēšanas paradumus un kādu konkrētu ēdienu izvēli.

Vecākiem ir ļoti svarīgi saprast, ka viņi nav vainīgi pie konkrētajām ēšanas problēmām. Problēmu sakne ir ļoti reālas bērna ķermeņa fiziskās un neiroloģiskās reakcijas.

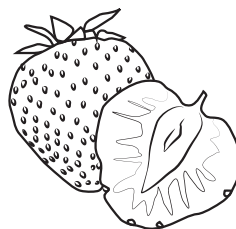
## Citas īpatnības

- Citrusaugļi, arbūzi, melones, nogatavojušies persiki un bumbieri var šķist jocīgi, jo tiem ir kombinēta cietā tekstūra un sulīgums.
- Bērns var labprāt ēst vienu un to pašu ēdienu katru dienu, taču kādā dienā var gadīties tā, ka viņš vienkārši sāk atteikties arī no šī pierastā ēdiena.

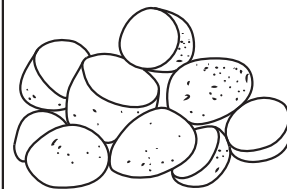
## Padomi, kā palīdzēt bērnam ar ēšanas problēmām

- Jāizveido un jāievēro ēšanas grafiks, jāparedz konkrēts laiks ēdienreizēm un arī starpmaltīšu našķiem. Noteikti palīdzēs rakstisks un ar bildēm papildināts skaidrojošais plāns;
- Starp ēdienreizēm bērnam jādod dzert ūdens;
- Maltītei nevajadzētu būt stresu radošam procesam, tai jābūt mierīgai, relaksētai nodarbei;
- Nevajadzētu lietot desertu kā balvu. Nelielu desertu var iekļaut ēdienreizē;
- Noteikti nevajag dusmoties, ja bērns uz šķīvja atstāj ēdienu un visu neapēd;

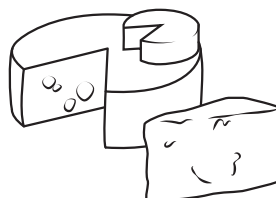
 Griezt šeit



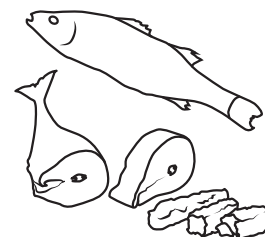
Zemenes



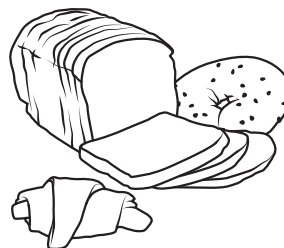
Kartupeļi



Siers



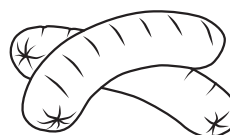
Zivis



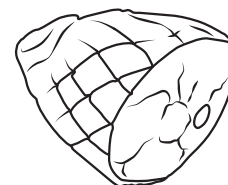
Maize,  
bulciņas



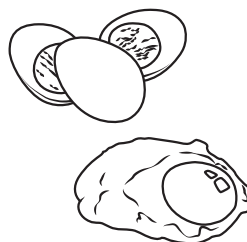
Vistas  
stilbiņi



Desiņas,  
cīsiņi



Cepetis



Olas



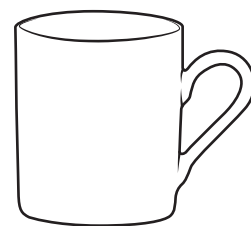
Jogurts

- Jābūt gatavam iespējamiem neparastiem paradumiem ēdienreizēs (pankūkas arī vakariņās ir normāla lieta bērnam ar AST, ja viņam tā labpatīk);
- Ja ir vajadzība, pie ēdamgalda var pielikt "Maltīšu noteikumus" (piemēram, nemētāties ar ēdienu);
- Katrā maltītē noteikti jāiekļauj ēdienu vai produktu, kas bērnam garšo un patīk;
- Ēdiet kopā ar bērnu, esiet viņam kā paraugs. Noteikti pārrunājiet par dažādām sajūtām attiecībā uz garšām, tekstūrām utt.;
- Ļaujiet bērnam piedalīties maltītes plānošanā — iepērcieties kopā ar viņu, ļaujiet izvēlēties produktus (iespēju robežās, ņemot vērā arī to, ka iepirkšanās veikalā viņam var sagādāt stresu);
- Ļaujiet bērnam izvēlēties, kādus šķīvjus, glāzes un krūzes viņš lieto;
- Uzslavējiet viņu, ja viņš ir veiksmīgi izmēģinājis ko jaunu, apradis ar kaut ko jaunu. Arī pierast, ka uz galda ir bērnam netīkams ēdiens vai produkts, ir liels sasniegums.

 Griezt šeit



Šķivis



Krūze



Bļoda



Nazis



Glāze



Karote



Dakša

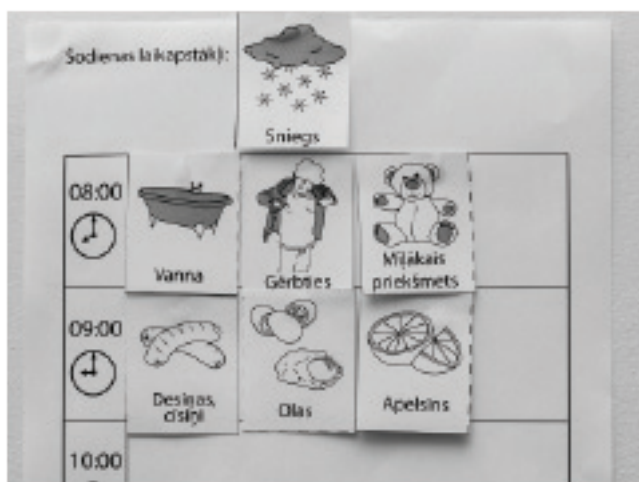
## Piemēri piktoqrammu lietošanai



Dienas kārtībā var ievietot ēdienreīžu grafiku ar ēdienkarti, un to pielikt redzamā vietā, piemēram, pie ledusskapja.



Dienas kārtībā katru ēdienreizi var izdalīt atsevišķi un pievienot ēdienkarti, piemēram, pusdienu ēdienkarte.



Bērniem ar autiska spektra traucējumiem ir svarīgi zināt savu dienas kārtību. Tādēļ var izveidot dienas plānu, kurā katru dienu bērns pieliek laika apstākļus, lai vieglāk varētu izvēlēties apģērbu. Šajā dienas plānā var arī ievietot ēdienkarti.



Bērnā var mācīt galda klāšanu, piemēram, pirms pusdienām palūgt, lai bērns noliek uz galda traukus un galda piederumus pēc skaita.



Galda piederumu izvietojums.



LATVIJAS AUTISMA APVIENĪBA

Latvijas Autisma apvienība, biedrība  
Torņa iela 4, 1B-202, Rīga, LV-1050

Tālrunis: (+371) 29454011

E-pasts: [info@autisms.lv](mailto:info@autisms.lv)

[www.autisms.lv](http://www.autisms.lv)