

Iekļaujoša prakse darbā ar cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem

Teorija + praktiskās metodes tūrisma videi

Mg.paed. Nellija Repina

19.11.2025

1. uzdevums: Kā es saprotu iekļaušanu?

Uzraksti vienu vārdu vai frāzi, ko Tev nozīmē iekļaušana

Kas ir iekļaujoša sabiedrība?

Iekļaujoša sabiedrība ir sabiedrība, kurā ikviens cilvēks neatkarīgi no viņa spējām, veselības stāvokļa, vecuma, izcelsmes vai dzīves pieredzes var pilnvērtīgi piedalīties sabiedrības dzīvē.

Tas nozīmē ne tikai fizisku piekļuvi pakalpojumiem vai videi, bet arī sociālu, emocionālu un attieksmes līmeņa pieejamību.



Galvenā ideja:

Iekļaušana nav tikai cilvēku “ievietošana” esošajā sistēmā. Tā ir sistēmas pielāgošana cilvēkiem.

Ko nozīmē iekļaujošā prakse?

Iekļaujošā prakse nozīmē mērķtiecīgu darbību, kas veicina visu cilvēku līdzdalību, vienlīdzīgas iespējas un cieņu ikvienā situācijā — izglītībā, sociālajā darbā, jaunatnes darbā, kopienas pasākumos vai darba vietā.

Tā ietver:

- Izpratni – apzināties cilvēku dažādību un to, ka “normālums” ir plašs spektrs.
- Refleksiju – apzināti pārskatīt savus aizspriedumus un stereotipus.
- Pielāgošanu – mainīt vidi, komunikāciju un procesus tā, lai ikviens var piedalīties.
- Sadarbību – iekļaušana nav viena cilvēka uzdevums, bet komandas un kopienas kultūra.

Iekļaušana vai integrācija? Kāda ir atšķirība?

Integrācija

Cilvēks tiek “pievienots” esošai sistēmai, kas būtiski nemainās.

Uzsvars – pielāgot personu videi.

“Tu vari piedalīties, ja spēsi pielāgoties.”

Iekļaušana

Sistēma pielāgojas, lai cilvēks varētu pilnvērtīgi piedalīties.

Uzsvars – pielāgot vidi personai.

“Mēs pielāgosim vidi, lai tu vari piedalīties.”

Piemērs:

Integrācija ir tad, ja cilvēks ar GRT tiek uzaicināts uz pasākumu, bet nav saprotamu norāžu vai atbalsta personas.

Iekļaušana – ja pasākumā ir vizuālas zīmes, vienkārša valoda un brīvprātīgie, kas palīdz orientēties.

Kādi ir iekļaujošas prakses pamatprincipi?

- **Cieņa** – ikviens ir vērtība, nevis “projekta mērķauditorija”.
- **Vienlīdzība** – vienādas iespējas ne vien nozīmē vienādus noteikumus, bet *atbilstošus risinājumus katram*.
- **Dalība un līdzatbildība** – cilvēkiem ar GRT jābūt ne tikai “iesaistītiem”, bet arī *iesaistītiem kā līdzautoriem*.
- **Pieejamība** – fiziskā, informatīvā, sociālā un emocionālā.
- **Drošība** – iekļaujošā vidē cilvēks var būt viņš pats bez bailēm no nosodījuma.

Kas ir garīga rakstura traucējumi?

- **Garīga rakstura traucējumi (GRT)** ir psihiskas saslimšanas vai intelektuālās attīstības traucējumi, kas ierobežo cilvēka spēju strādāt, aprūpēt sevi un pilnvērtīgi iekļauties sabiedrībā.



Intelektuālās attīstības traucējumi



Psihiskās saslimšanas

Cilvēki ir ļoti dažādi, un traucējumu izpausmes var atšķirties pat vienas diagnozes ietvaros. Neskatoties uz traucējumu veidu, viņu jūtas, vēlmes un vajadzība pēc pašizpausmes ir līdzvērtīgas citu cilvēku emocijām un vajadzībām.

Lai veicinātu šo cilvēku iekļaušanos sabiedrībā, ir būtiski nodrošināt atbilstošu atbalstu, izpratni un pielāgotus pakalpojumus, kas palīdzētu pārvarēt ikdienas dzīves izaicinājumus.

Vai intelektuālās attīstības traucējumi un psihiskās saslimšanas var attīstīties jebkuram no mums?

Intelektuālās attīstības traucējumi

Intelektuālās attīstības traucējumi ir kognitīvo spēju un adaptīvās uzvedības traucējumi, kas ietekmē cilvēka spēju mācīties, risināt problēmas, sazināties un pielāgoties apkārtējai videi.

Galvenie aspekti:

- Pazemināts intelekta koeficients (IQ zem 70)
- Adaptācijas spēju traucējumi ikdienas dzīvē
- Attīstās bērnībā vai pēc smadzeņu traumas
- Viegli ietekmējami

1 – 3% no visiem iedzīvotājiem

Dziļie intelektuālās attīstības traucējumi

- IQ zem 20
- Pieaugušā intelekta attīstības līmenis atbilst līdz 3 gadus vecam bērnam
- Valodas nav, smagi uzvedības traucējumi
- Ir lielas grūtības sevis apkopšanā
- Komunikācija ir ļoti zemā līmenī

Smagie intelektuālās attīstības traucējumi

- IQ 35 – 20
- Pieaugušā intelekta attīstības līmenis atbilst no 3 līdz 6 gadus vecam bērnam
- Valoda vāji attīstīta vai nav vispār
- Traucējumi uzvedībā, valodas izpratnē, var būt vāja orientācija telpā un laikā, vājas komunikācijas spējas
- Var sasniegt ierobežotu personīgas higiēnas līmeni
- Nepieciešama uzraudzība un atbalsts visas dzīves garumā

Vidēji smagie intelektuālās attīstības traucējumi

- IQ 50 – 35
- Pieaugušā intelekta attīstības līmenis atbilst no 6 līdz 9 gadus vecam bērnam
- Lielākā daļa lasa un raksta, ir valoda. Mācīšanas temps ievērojami lēnāks, taču spēj apgūt pielāgotu mācību vielu. Sapratnes līmenis ierobežots
- Ir pašaprūpes prasmes, spēj adekvāti komunicēt
- Lielākā daļa var sasniegt daļēju neatkarību ikdienas pašaprūpē, taču dzīves laikā būs nepieciešams atbalsts

Vieglie intelektuālās attīstības traucējumi

- IQ 70 – 50
- Pieaugušā intelekta attīstības līmenis atbilst no 9 līdz 12 gadus vecam bērnam
- Skolā var būt mācīšanas grūtības
- Sociālā pielāgotība bieži tuvojas pieaugušajam, taču nav pieaugušā iztēles, jaunrades un vērtēšanas spēju
- Ir ierobežota spēja paredzēt savas rīcības sekas
- Ar atbilstošu atbalstu var sociāli pielāgoties, iegūt praktisku izglītību un strādāt vienkāršos darbos, kas neprasa sarežģītu plānošanu

Intelektuālās attīstības traucējumiem līdzīgie stāvokļi

- Uzvedības traucējumi
 - Uzvedības modelis ir stabils laikā
 - Uzvedības modelis tiek pielietots visās dzīves situācijās
 - Sociālā dezadaptācija
- Runas attīstības traucējumi
- Dzirdes traucējumi
- Psihiskās saslimšanas
- Robežgadījuma intelekta līmenis (IQ 70-85)

Ja cilvēks nespēj izpildīt doto instrukciju, vai varam
pieņemt, ka viņam ir intelektuālās attīstības
traucējumi?

2. uzdevums: Izpildiet instrukciju

1. 한 장의 용지를 가져옵니다
2. 페이지를 반으로 접으십시오
3. 연필을 가져 가라
4. 꽃을 그립니다

2. uzdevums: Izpildiet instrukciju

1. 한 장의 용지를 가져옵니다 (han jang-ui yongjileul gajyeogabnida)
2. 페이지를 반으로 접으십시오 (peijileul ban-eulo jeob-eusibsio)
3. 필을 가져 가라 (yeonpil-eul gajyeo gala)
4. 꽃을 그립니다 (kkoch-eul geulibnida)

2. uzdevums: Izpildiet instrukciju



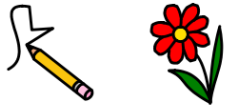
1. 한 장의 용지를 가져옵니다 (han jang-ui yongjileul gajyeogabnida)



2. 페이지를 반으로 접으십시오 (peijileul ban-eulo jeob-eusibsio)

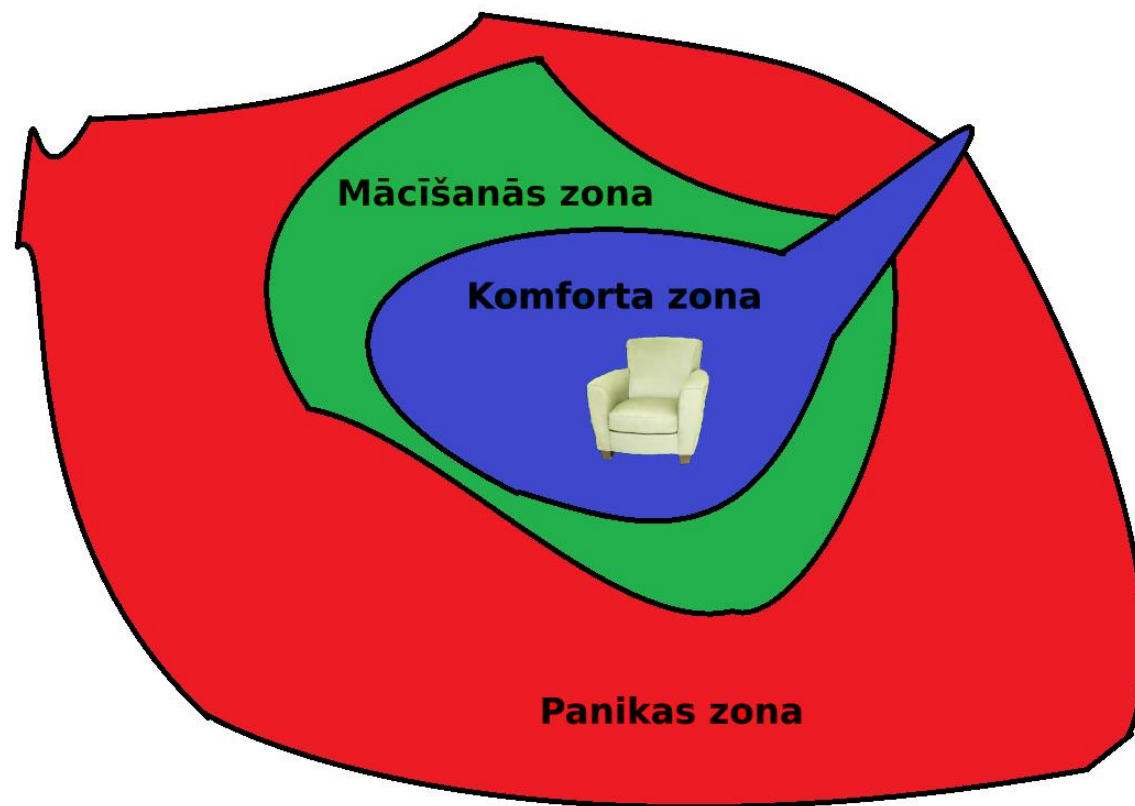
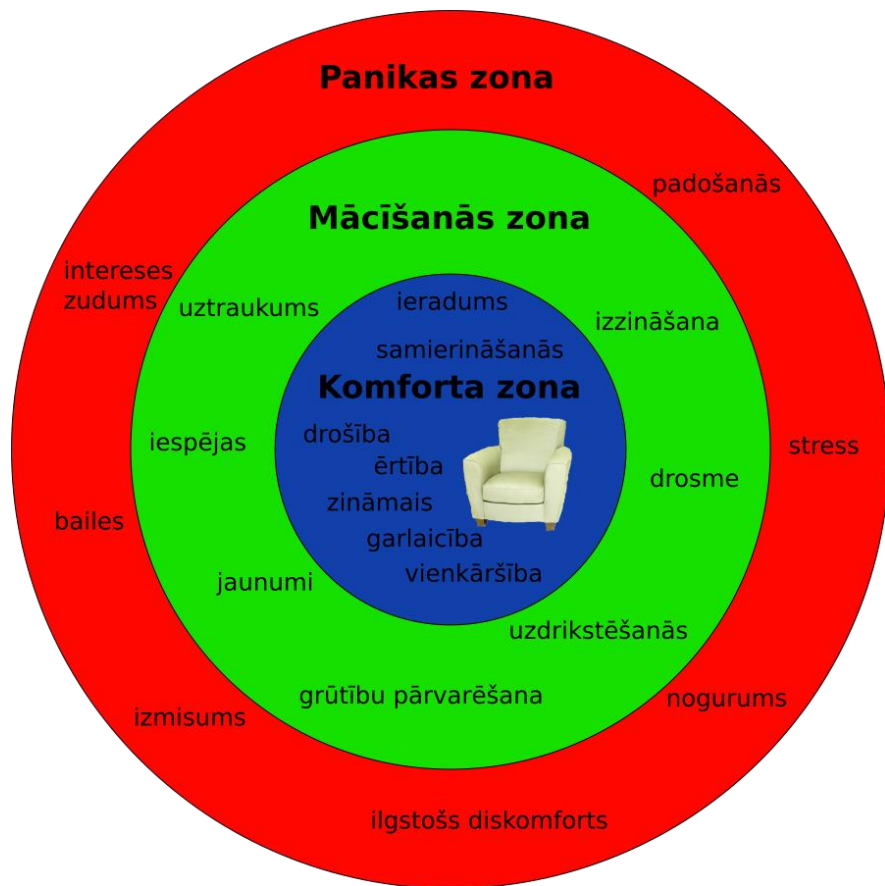


3. 필을 가져 가라 (yeonpil-eul gajyeo gala)



4. 꽃을 그립니다 (kkoch-eul geulibnida)

Tuvākās attīstības zona teorijā un praksē



Ko darīt satiekot cilvēku ar intelektuālās attīstības traucējumiem?

Komunikācija

- ✓ **Runā vienkārši un skaidri** – izvairies no sarežģītiem vārdiem un gariem teikumiem.
- ✓ **Dod pietiekami daudz laika atbildēt** – cilvēkam var būt nepieciešams ilgāks laiks, lai saprastu informāciju un reaģētu.
- ✓ **Izmanto vizuālus palīg līdzekļus** – attēli, žesti un rakstiski norādījumi var palīdzēt labāk saprast teikto.
- ✓ **Pārlicinies, ka esi saprasts** – uzdod vienkāršus jautājumus, lai pārlicinātos, ka informācija ir skaidra.

Attieksme un uzvedība

- ✓ **Esi cieņpilns un nepatronizējošs** – nerunā ar cilvēku kā ar bērnu, ja tas nav nepieciešams.
- ✓ **Saglabā mierīgu un draudzīgu attieksmi** – izrādi pacietību un sapratni, ja cilvēks kaut ko nesaprot vai atkārtoti jautājumus.
- ✓ **Neizrādi neiecietību vai neapmierinātību** – ja nepieciešams, paskaidro informāciju vēlreiz citā veidā.

Praktiskā palīdzība

- ✓ **Palīdzi orientēties apkārtējā vidē** – ja cilvēks izskatās apjucis vai dezorientēts, vari piedāvāt palīdzību.
- ✓ **Ja nepieciešams, pielāgo instrukcijas** – ja cilvēkam jāizpilda kāds uzdevums, sadali to mazākos, saprotamos soļos.
- ✓ **Iedrošini patstāvību** – ja cilvēks var pats izdarīt kādu darbību, ļauj viņam to darīt, bet esi gatavs palīdzēt, ja nepieciešams.

Krīzes situācijās

- ✓ **Saglabā mieru** – ja cilvēks kļūst satraukts vai dusmīgs, reaģē mierīgi un bez agresijas.
- ✓ **Piedāvā drošu vidi** – ja iespējams, noņem traucējošus stimulus (skaļus trokšņus, spožu gaismu u.c.).
- ✓ **Nespied uz ātrām reakcijām** – dod laiku nomierināties un pielāgoties situācijai.
- ✓ **Ja nepieciešams, sazinies ar tuviniekiem vai speciālistiem** – ja cilvēks šķiet apjucis un nespēj pats tikt galā, piedāvā izsaukt palīdzību.



Spēle nr. 1

Neskaidrie uzdevumi

(intelektuālās attīstības traucējumu simulācija)

Spēle nr. 1 – Neskaidrie uzdevumi (intelektuālās attīstības traucējumu simulācija)

 Kādas emocijas radās, mēģinot izpildīt uzdevumu?

 Kas var palīdzēt, lai cilvēkam ar intelektuālās attīstības traucējumiem būtu vieglāk saprast uzdevumu?

Kas ir garīga rakstura traucējumi?

- **Garīga rakstura traucējumi (GRT)** ir psihiskas saslimšanas vai intelektuālās attīstības traucējumi, kas ierobežo cilvēka spēju strādāt, aprūpēt sevi un pilnvērtīgi iekļauties sabiedrībā.



Intelektuālās attīstības traucējumi



Psihiskās saslimšanas

Cilvēki ir ļoti dažādi, un traucējumu izpausmes var atšķirties pat vienas diagnozes ietvaros. Neskatoties uz traucējumu veidu, viņu jūtas, vēlmes un vajadzība pēc pašizpausmes ir līdzvērtīgas citu cilvēku emocijām un vajadzībām.

Lai veicinātu šo cilvēku iekļaušanos sabiedrībā, ir būtiski nodrošināt atbilstošu atbalstu, izpratni un pielāgotus pakalpojumus, kas palīdzētu pārvarēt ikdienas dzīves izaicinājumus.

Psihiskās saslimšanas

Psihiskās saslimšanas ir traucējumi, kas ietekmē cilvēka domāšanu, emocijas, uzvedību un spēju funkcionēt ikdienā. Tās var būt iedzimtas, attīstīties dzīves laikā vai rasties traumu un stresa rezultātā.

Galvenās iezīmes:

- Ietekmē emocijas, domāšanu un sociālo mijiedarbību, apgrūtinot adaptāciju ikdienas situācijās
- Var būt īslaicīgas vai hroniskas
- Nepieciešama medicīniska vai psihosociāla palīdzība

Psihiskās saslimšanas

*"Šobrīd izpētīts, ka dažādu izpausmju un dažāda smaguma psihiskus traucējumus var piedzīvot **katrs trešais** Eiropas iedzīvotājs. Taču, pateicoties mūsdienu medicīnas attīstībai, lielāko daļu šo traucējumu, iespējams, sekmīgi ārstēt. Būtiski saprast, ka ārstēšanas procesā, gluži tāpat kā jebkuru citu slimību gadījumā, vislabākie rezultāti sasniedzami, ja palīdzība tiek saņemta iespējami ātrāk un ja saslimušais saņem apkārtējo atbalstu un sapratni"*

Māris Taube

Psihiskās saslimšanas

- Trauksmes traucējumi

- Panikas lēkmes – pēkšņa intensīva baiļu sajūta, ko pavada fiziski simptomi (sirdsklauves, elpas trūkums, reibonis).
- Obsesīvi-kompulsīvie traucējumi (OKT) – atkārtotas, traucējošas domas un kompulsīva uzvedība, lai mazinātu trauksmi.
- Vispārējā trauksme – pastāvīgas, pārmērīgas bažas par dažādiem dzīves aspektiem.

- Afektīvie traucējumi

- Depresija – pastāvīgs zems garastāvoklis, intereses zudums un enerģijas trūkums.
- Bipolārie traucējumi – mainīgas garastāvokļa epizodes starp depresiju un maniakālu aktivitāti.

- Psihotiskie traucējumi

- Šizofrēnija – domāšanas un uztveres traucējumi, kas izpaužas ar halucinācijām un maldiem.
- Šizoafektīvie traucējumi – simptomi apvieno šizofrēnijas un afektīvo traucējumu iezīmes.

- Personības traucējumi

- Robežstāvokļa personības traucējumi – nestabilas emocijas, attiecības un impulsīva uzvedība.
- Antisociālie personības traucējumi – empātijas trūkums, impulsivitāte un antisociāla uzvedība.

- Neiroattīstības traucējumi

- Autiskā spektra traucējumi (AST) – attīstības traucējumi, kas ietekmē komunikāciju un sociālo mijiedarbību.
- Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumi (UDHS) – impulsivitāte, grūtības koncentrēties un hiperaktivitāte.
- Dauna sindroms – ģenētiski iedzimts sindroms, ko izraisa papildu 21. hromosoma, izraisot intelektuālās attīstības traucējumus un raksturīgas fiziskās iezīmes.

Trauksmes traucējumi

Trauksmes traucējumi ir psihiskie traucējumi, kas izpaužas kā pastāvīgas, pārmērīgas bažas un bailes, kas var traucēt ikdienas dzīvi un sociālo funkcionēšanu. Tie var būt īslaicīgi vai hroniski un var ietekmēt dažādus cilvēka dzīves aspektus, tostarp darbu, attiecības un vispārējo labsajūtu.

Galvenās pazīmes:

- Pastāvīgas un nekontrolējamas bažas.
- Fiziski simptomi, piemēram, sirdsklauves, elpas trūkums, reibonis.
- Izvairīšanās no situācijām, kas izraisa trauksmi.
- Ietekme uz miegu, koncentrēšanās spēju un vispārējo dzīves kvalitāti.

Trauksmes traucējumi

Panikas lēkmes ir pēkšņas, intensīvas bailes vai diskomforta epizodes, kas saistītas ar fiziskiem simptomiem:

- Spēcīgas sirdsklauves, svīšana, drebuļi.
- Aizrīšanās sajūta, elpas trūkums.
- Sāpes krūtīs, reibonis, baiļu sajūta nomirt vai zaudēt kontroli.

Obsesīvi-kompulsīvie traucējumi (OKT) izpaužas ar atkārtotām, traucējošām domām (obsesijām) un uzvedību (kompulsijām), kas tiek veikta, lai mazinātu trauksmi:

- Nepārtraukta nepieciešamība mazgāt rokas, pārbaudīt slēdzenes, kārtot priekšmetus.
- Bailes no piesārņojuma vai slimībām.
- Kairinošas, uzmācīgas domas un nepieciešamība tās neitralizēt ar atkārtotu darbību veikšanu.

Vispārējā trauksmes traucējuma gadījumā cilvēks pastāvīgi jūt pārmērīgas bažas par ikdienas dzīves aspektiem, pat ja tam nav acīmredzama iemesla:

- Trauksme par darbu, ģimeni, veselību, finanšu jautājumiem.
- Grūtības kontrolēt satraukumu, kas izraisa nogurumu, miega traucējumus.
- Saspringti muskuļi, aizkaitināmība, nespēja atpūsties.

Ko darīt, ja satiec cilvēku ar trauksmes traucējumiem?

- **Paliec mierīgs un iejūtīgs** – nenoniecini cilvēka izjūtas, bet uzklausi un sniedz emocionālu atbalstu.
- **Veido drošu vidi** – izvairies no straujas un skaļas uzvedības, kas var pasliktināt trauksmes sajūtu.
- **Iedrošini elpošanas un relaksācijas tehnikas** – palīdzība elpošanas kontrolē vai mierīga saruna var mazināt panikas simptomus.
- **Pajautā, kā vari palīdzēt** – katram cilvēkam ir individuālas vajadzības, un viņš var pats pateikt, kas viņam palīdz.
- **Necel paniku un nesasteidz situāciju** – ja nepieciešams, piedāvā palīdzēt atrast profesionālu atbalstu, bet nedari to uzspiedošā veidā.



Spēle nr. 2

“Trauksmes burbulis”

(trauksmes simulācija)

Spēle nr. 2 – “Trauksmes burbulis” (trauksmes simulācija)

-  Ko šī pieredze parādīja par trauksmes ietekmi uz ikdienas uzdevumiem?
-  Kā mēs varam palīdzēt cilvēkiem, kuri izjūt trauksmi?

Afektīvie traucējumi

Afektīvie traucējumi ir psihisku saslimšanu grupa, kas ietekmē cilvēka garastāvokli un emocionālo stāvokli, radot izteiktas izmaiņas enerģijā, motivācijā un uzvedībā. Tie var būt īslaicīgi vai hroniski un ievērojami ietekmēt cilvēka spēju funkcionēt ikdienā.

Galvenās iezīmes:

- Ilgstošas garastāvokļa svārstības.
- Emocionālas reakcijas, kas neatbilst situācijai.
- Ietekme uz sociālo mijiedarbību, produktivitāti un vispārējo dzīves kvalitāti.

Afektīvie traucējumi

Depresija ir viens no visizplatītākajiem garastāvokļa traucējumiem, kas raksturojas ar:

- Pastāvīgu zemu garastāvokli un nomāktību.
- Intereses un prieka zudumu par agrāk patīkamām aktivitātēm.
- Hronisku nogurumu un enerģijas trūkumu.
- Pašvērtējuma problēmām un bezcerības izjūtu.
- Koncentrēšanās un miega traucējumiem.
- Smagākos gadījumos – pašnāvības domām un tendencēm.

Bipolārie traucējumi ir garastāvokļa traucējumi, kas izpaužas ar krasām emociju svārstībām starp depresijas un maniakālām epizodēm:

• **Maniakālā fāze:**

- Pārmērīga enerģija un hiperaktivitāte.
- Eiforija, nepamatots optimisms vai aizkaitināmība.
- Sasteigtas un impulsīvas lēmumu pieņemšanas tendences.
- Miega nepieciešamības samazināšanās.

• **Depresīvā fāze:**

- Izteikta nospiestība un enerģijas trūkums.
- Sociālā izolācija un intereses zudums.
- Samazināta koncentrēšanās spēja un negatīvas domas.

Ko darīt, ja satiec cilvēku ar afektīviem traucējumiem?

- Uz klausīt bez spriedumiem – ļaut cilvēkam izteikt savas sajūtas un domas.
- Iedrošināt meklēt profesionālu palīdzību – psihoterapija un medikamentozā terapija var būt efektīvas.
- Atbalstīt ikdienā – palīdzēt uzturēt rutīnu, motivēt iesaistīties sabiedriskās aktivitātēs.
- Būt pacietīgam un saprotošam – afektīvie traucējumi var izpausties dažādi, un atbalsts ir būtisks atveseļošanās procesā.

Psihotiskie traucējumi

Psihotiskie traucējumi ir smagi garīgās veselības traucējumi, kas ietekmē cilvēka spēju uztvert realitāti. Šie traucējumi var izpausties ar halucinācijām, maldiem, dezorganizētu domāšanu un uzvedību, kas apgrūtina ikdienas dzīvi un sociālo.

Galvenās iezīmes:

- Halucinācijas (redzes, dzirdes vai citu maņu maldīgas uztveres).
- Maldi un dezorganizēta domāšana.
- Grūtības atšķirt realitāti no iztēles.
- Ietekme uz emocijām, uzvedību un sociālajām attiecībām.

Psihotiskie traucējumi

Šizofrēnija ir hronisks psihotiskais traucējums, kas izpaužas ar:

- **Halucinācijām** – cilvēks var dzirdēt balsis vai redzēt lietas, kas neeksistē.
- **Maldiem** – nepamatotas un neracionālas pārliecības (piemēram, ticība, ka viņu novēro vai kontrolē).
- **Dezorganizētu domāšanu un runu** – neloģiski teikumi, nesakarīga saziņa.
- **Motivācijas un emocionālās izpausmes trūkumu** – sociālā izolācija, grūtības izrādīt emocijas.

Šizoafektīvie traucējumi apvieno **šizofrēnijas** un **afektīvo traucējumu** simptomus:

- **Psihotiskie simptomi** – halucinācijas, maldi, uztveres traucējumi.
- **Afektīvie simptomi** – depresijas vai bipolāro traucējumu epizodes.
- **Nestabils garastāvoklis** – periodiskas pārmaiņas starp psihozi un depresijas/manijas fāzēm.

Ko darīt, ja satiec cilvēku ar psihotiskiem traucējumiem?

- **Paliec mierīgs** – emocionāla vai agresīva reakcija var pasliktināt situāciju.
- **Nenoliedz viņa uztveri, bet nemudini maldus** – labāk jautāt, nevis strīdēties par realitāti.
- **Rūpējies par drošību** – ja cilvēks šķiet bīstams sev vai citiem, sazinies ar profesionāļiem.
- **Komunicē vienkārši un skaidri** – izvairies no sarežģītiem vai divdomīgiem teikumiem.
- **Iedrošini meklēt profesionālu palīdzību** – psihiatra, terapeita vai neatliekamās palīdzības iesaiste var būt nepieciešama.

Spēle nr. 3

“Balsis galvā”

(šizofrēnijas simulācija)

Spēle nr. 3 – “Balsis galvā” (šizofrēnijas simulācija)

- ☐ Kā bija koncentrēties?
- ☐ Ko sapratu par citu cilvēku pieredzi?

Personības traucējumi

Personības traucējumi ir stāvokļi, kas ietekmē cilvēka domāšanas veidu, emocionālās reakcijas, attiecības un uzvedību. Tie izraisa grūtības sociālajā mijiedarbībā, kā arī pielāgošanos ikdienas dzīvei un situācijām.

Galvenās iezīmes:

- Stabilas, bet neatbilstošas uzvedības un domāšanas modeļu formas.
- Ietekmē attiecības ar citiem cilvēkiem.
- Var radīt emocionālu nestabilitāti un impulsīvu rīcību.

Personības traucējumi

Robežstāvokļa personības traucējumi

- **Emocionālā nestabilitāte** – krasas garastāvokļa svārstības, kas var notikt stundās vai dienās.
- **Grūtības attiecībās** – intensīvas, bet nestabilas attiecības ar citiem cilvēkiem.
- **Impulsivitāte** – neapdomīgi lēmumi, pašdestruktīva uzvedība.
- **Identitātes traucējumi** – mainīgas pašuztveres formas un dzīves mērķu nenoteiktība.

Antisociālie personības traucējumi

- **Empātijas trūkums** – nespēja izjust līdzjūtību vai rūpes par citiem.
- **Impulsivitāte un bezatbildība** – tendence uz riskantu uzvedību un nespēja plānot ilgtermiņā.
- **Manipulācija un agresivitāte** – tieksme izmantot citus savtīgos nolūkos, impulsīva vai vardarbīga rīcība.
- **Likumu un sociālo normu pārkāpšana** – uzvedība, kas bieži noved pie konfliktu situācijām.

Ko darīt, ja satiec cilvēku ar personības traucējumiem?

- **Saglabā mieru un esi pacietīgs** – daži cilvēki var reaģēt emocionāli vai impulsīvi, tāpēc svarīgi neveicināt konfliktu.
- **Esi skaidrs un konsekvents komunikācijā** – noteikt skaidras robežas, kas palīdzēs izvairīties no neskaidrībām un manipulācijām.
- **Nediskutē par viņa realitātes uztveri** – īpaši, ja personai ir intensīvas emocijas vai nestabils pašvērtējums.
- **Piedāvā atbalstu, bet saglabā savu robežu** – emocionālā līdzatkarība var būt bīstama, tāpēc svarīgi piedāvāt palīdzību, bet nenest visu atbildību.
- **Ja nepieciešams, meklē palīdzību** – ja cilvēks uzvedas destruktīvi vai apdraud sevi un citus, jāiesaista speciālisti.

Neiroattīstības traucējumi

Neiroattīstības traucējumi ir nervu sistēmas attīstības traucējumi, kas ietekmē smadzeņu darbību un izraisa atšķirības kognitīvajās, sociālajās, emocionālajās un uzvedības funkcijās. Tie bieži parādās jau bērnībā un var ietekmēt cilvēka spēju mācīties, komunicēt un mijiedarboties ar apkārtējiem.

Galvenās iezīmes:

- Ietekmē smadzeņu attīstību un darbību.
- Parasti izpaužas jau agrīnā vecumā.
- Var ietekmēt runu, motoriku, sociālo mijiedarbību un uzmanību.

Neiroattīstības traucējumi

Autiskā spektra traucējumi (AST)

- **Komunikācijas grūtības** – ierobežota verbālā un neverbālā komunikācija.
- **Sociālās mijiedarbības izaicinājumi** – grūtības izprast citu cilvēku emocijas un sociālās normas.
- **Atkārtota uzvedība** – fiksētas intereses, sensorā jūtība un rutīnu ievērošana.

Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumi (UDHS)

- **Impulsivitāte** – nepārdomāta rīcība, grūtības gaidīt savu kārtu.
- **Grūtības koncentrēties** – uzmanības saglabāšana ilgstošā laika posmā ir apgrūtināta.
- **Hiperaktivitāte** – nepārtraukta kustība, grūtības saglabāt mierīgu uzvedību.

Dauna sindroms

- **Ģenētiska izcelsme** – izraisa papildu 21. hromosoma.
- **Intelektuālās attīstības traucējumi** – dažāda līmeņa mācīšanās un attīstības grūtības.
- **Raksturīgas fiziskās iezīmes** – sejas vaibsti, muskuļu tonusa samazināšanās.

Ko darīt, ja satiec cilvēku ar neuroattīstības traucējumu?

- **Esi pacietīgs** – cilvēkiem ar neuroattīstības traucējumiem var būt atšķirīga uztvere un reakcija uz apkārtējo vidi.
- **Komunicē vienkārši un skaidri** – izmanto īsus, konkrētus teikumus un vizuālos materiālus, ja nepieciešams.
- **Respektē viņa robežas** – daži cilvēki ar AST vai UDHS var būt jutīgi pret pieskārieniem, skaņām vai pārmaiņām.
- **Neradi stresu un nemudini uz ātru reakciju** – cilvēkam var būt nepieciešams ilgāks laiks, lai apstrādātu informāciju un atbildētu.
- **Iedrošini un atbalsti** – esi iejūtīgs un izrādi sapratni, lai veicinātu drošības sajūtu.
- **Ja nepieciešama palīdzība, konsultējies ar speciālistu** – ja situācija prasa īpašu pieeju, ieteicams meklēt profesionālu atbalstu.

Spēle nr. 4

Nesaprotamā instrukcija

(UDHS simulācija)

Spēle nr. 4 – Nesaprotamā instrukcija (UDHS simulācija)

- ☐ Kā es jutos?
- ☐ Kas bija grūtākais?

AST

Autisms – vai zināt pazīmes?

Bērni un jauni pusaudži

Sociālā mijiedarbība un verbālā komunikācija

Atsevišķu vārdu vai frāžu atkārtošana atkal un atkal ("echolalia")

"echolalia"
echolalia echolalia
echolalia echolalia
echolalia echolalia
echolalia echolalia

Neseko vienkāršām norādēm, kas attiecas uz objektiem, kas ārpus redzesloka (piemēram, atnes zobu suku)

Pārmērīgi daudz runā par lietām, kuras interesē viņu pašu

Uztver lietas burtiski, slikti saprot sarkasmu un metaforas

Nepiedāvā mierinājumu, kad jūt sāpes vai pārdzīvojumu

Ierobežots valodas lietojums



Neskatās uz cilvēku, kas viņu sauc vārda. Runā cilvēku virzienā, bet nepiedalās divvirzienu sarunā.

Vienaldzīgs, nav ieinteresēts komunikācijā ar vienaudžiem

Neapzinās citu jūtas

Problēmas ar aktivitātēm, kurās jāstrādā pēc kārtas vai komandā

Spontāni nepievienojas un neiesaistās darbībā ar citiem vienaudžiem

Draudzības izveidošanu un uzturēšanu uzskata par pārāk grūtu

Iepazīstas ar citiem vienpusēji vai balstoties uz saviem noteikumiem

Var būt pārmērīgi formāls vai pārmērīgi familiārs

Emocionālas reakcijas attiecībā pret citiem ir neatbilstošas, rupjas un neiejūtīgas

Nereagē uz sveicieniem un atvadām

Nedalās ar interesēm un prieku



Nepatīk sociālas situācijas, kas lielākajai daļai bērnu patīk (piemēram, dzimšanas dienas svinības)

Žesti un neverbālā komunikācija

Iztēle, idejas un radošums

Iztēles trūkums spēlējot izlikšanās spēlēs (izliekoties, ka lelles un rotaļlietas ir istas un izspēlējot ar tām dažādus scenārijus vai lomu spēles)



Izlikšanās spēlē vai lomu spēlē ir vienveidīga un tiek atkārtota atkal un atkal

Izlikšanās spēlē ir neelastīga vai obsesīva vai kopēta (ne paša izdomāta)

Nespēj prognozētu citu reakciju

Izlikšanās spēlē tiek spēlēta vienatnē vai spēlējās netālu no citiem bērniem, bet atsevišķi no viņiem

Empātija ir samazināta vai tās nav

Izlikšanās spēlē spēlē nevienādi - var pasīvi kopēt citu izdomu spēli vai uzstāt, ka citi seko viņu tēmām un noteikumiem



"Nerāda" citiem objektus, turot tos gaisā vai dodot tos kādam



Neseko līdzī norādošam žestam, lai redzētu, kur kāds cits skatās

Trūkst norādošo žestu, lai parādītu objektus un dalītos ar interesējošo

Spontānu žestu trūkums, kas pauž emocijās (piemēram, apliekt kādam roku ap pleciem)



Sociālā smaids trūkums

Nepietiekami integrēti žesti, sejas izteiksmes, tuvums, ķermeņa valoda vai acu kontakts sarunu laikā

Neparasts vai plakans/monotons balss tonis



Samazināts vai neparasts acu kontakts

Šaurs interešu loks, rutīna un atkārtojoša uzvedība

Parāda atkārtojošu uzvedību vai rituālus, kas negatīvi ietekmē ikdienas dzīvi



Atkārtojošas "stereotipiskas" kustības, piemēram, roku plaukšķināšana, ķermeņa šūpošana stāvēt, griešanās, pirkstu laušana

Organizē objektus noteiktos veidos vai līnijās un izrāda nepatiku, ja kārtība tiek izjaukta

Paša izvēlētas aktivitātes ir vienveidīgas un nemainīgas

Nepatika pret pārmaiņām, kas var izraisīt trauksmi vai agresiju



Pieprasa ievērot savu darba kārtību

Pārmērīgas, neparastas vai ļoti specifiskas intereses un vajasprieki

Dod priekšroku rutīnai, patīk, ka lietas ir paša izveidotā "pareizā kārtībā"

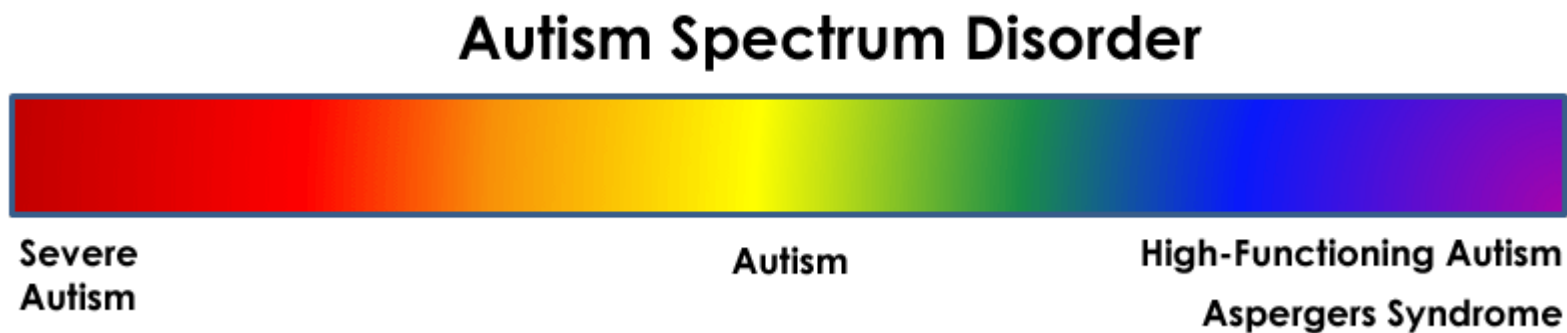
Stingri pieturās pie noteikumiem vai tainīguma, kas noved pie domstarpībām

Sensorās reakcijas

Neparastas sensoras reakcijas uz skaņu, pieskārieniem, garšu, smaržu, kustību un / vai sāpēm



Autiskā spektra traucējumi (AST)



Video:

https://drive.google.com/uc?id=1TN7XNI_DxAs7J97dsHLp7ALaDjX9AkMw&export=download

Komorbīdie traucējumi pie autiskā spektra traucējumiem

Attīstības K

- Garīga atpalicība ~ 45%
- Valodas attīstības traucējumi
- UDHS ~ 40 %
- Rauste 14-38%
- Motori traucējumi ≤ 79%

Medicīniskās K

- Epilepsija 8-30%
- GI trakta traucējumi 9-70%
- Imunoloģiski ≤ 38%
- Ģenētiski sindromi ~ 5%
- Miega traucējumi 50-80%

Psihiatriskās K

- Trauksme 42-56%
- Depresija 12-70%
- OKT 7-24%
- Psihotiski traucējumi 12-17%
- Atkarības ≤ 16%
- Ēšanas traucējumi 4-5%

Uzvedības K

- Agresīva uzvedība ≤ 68%
- Autoagresija ≤ 50%
- Pika ~ 36%
- Suicidāla uzvedība 11-14%

Kopumā >70%

M. C. Lai et al, 2014

 Spēle nr. 5

Disleksijas teksts

Spēle nr. 5 – Disleksijas teksts

- ☐ Vai es sapratu tekstu?
- ☐ Kā palīdzēt cilvēkiem ar disleksiju?

Ko ar šo visu darīt?

Sabiedrības mīti un realitāte

Biežākie maldīgie priekšstati:

✗ “Cilvēki ar GRT ir bīstami.”

✗ “Viņi neko nesaprot.”

✗ “Viņi nevar ceļot.”

Patiesībā:

✓ Uzvedības īpatnības nenozīmē agresiju.

✓ Saprot visu, ja informācija ir pasniegta skaidri un vienkārši.

✓ Cilvēki ar GRT ceļo, atpūšas un izmanto pakalpojumus tāpat kā citi.

Kas cilvēkiem ar GRT nepieciešams, lai veiksmīgi ceļotu un atpūstos

Galvenās vajadzības:

- Paredzamība (soli-pa-solim, kas notiks tālāk)
- Skaidra informācija (bez sarežģītiem teicieniem)
- Mierīga, droša komunikācija
- Laiks reaģēšanai
- Iespēja atrasties klusā telpā, ja vide kļūst par skaļu

Vienkāršās valodas principi

Kā runāt:

- ✓ Īsi teikumi
- ✓ Viens uzdevums vienā teikumā
- ✓ Lietot konkrētus vārdus (ejam, gaidām, pagriezīsimies)
- ✓ Runāt lēnā tempā
- ✓ Atkārtot, ja nepieciešams

Kā nerunāt:

- ✗ Sarežģīti formulējumi, gari teikumi
- ✗ Metaforas (“uzmetīsim aci...”)
- ✗ Steidzināšana

Reģistrācija viesnīcā: kā palīdzēt cilvēkam ar GRT

Izaicinājumi:

- Jauna un nezināma vide
- Rindas, trokšņi, ātrs temps
- Neparedzamība

Ko darīt:

- Izskaidrot procesu soli pa solim
- Runāt lēni un vienkārši
- Piedāvāt mierīgu vietu, ja ir pārāk skaļi
- Norādīt, cik laika tas aizņems

SPA komunikācija: droša un saprotama pieredze

Izaicinājumi:

- Sensorā pārslodze (tvaiks, smaržas, skaņas)
- Citu cilvēku tuvums
- Satraukums pārgērbšanās laikā ģērbtuvēs
- Procedūru nezināšana

Ko darīt:

- Izskaidrot visu procesu pirms ieiešanas
- Soli pa solim pastāstīt, kas notiks tālāk
- Nepieskarties viesim bez brīdinājuma
- Parādīt vietu, kur var atpūsties

Ekskursijas: drošs temps un struktūra

Izaicinājumi:

- Straujš temps
- Lielas grupas
- Daudz informācijas vienā mirklī
- Neparedzami trokšņi

Ko darīt:

- Izskaidrot maršrutu īsi un saprotami
- Norādīt pieturvietas
- Izmantot vizuālus piemērus (karte, foto)

Pārvietošanās kopā ar viesi

Izaicinājumi:

- Apjukums jaunā ēkā
- Grūtības sekot norādēm
- Dezorientācija troksnī

Ko darīt:

- Iet pa priekšu un mierīgi rādīt virzienu
- Lietot īsas, konkrētas norādes: “Pa kreisi”, “Taisni”, “Tagad apstāsimies”
- Saglabāt lēnu, paredzamu tempu

1. uzdevums: Kā es saprotu iekļaušanu?

Uzraksti vienu vārdu vai frāzi, ko Tev nozīmē iekļaušana



Mini hakatons:

“Ko mēs varam darīt jau rīt?”

 Mini hakatons: “Ko mēs varam darīt jau rīt?”

Sadalamies komandās pa 5



Mini hakatons: “Ko mēs varam darīt jau rīt?”

Katras komandas mērķis ir atrast 2–3 konkrētas atbildes uz vienu no jautājumiem:

- Ko mēs varam ieviest savā darbā jau rīt, lai kļūtu iekļaujošāki?
vai
- Kā mēs varam palīdzēt kolēģiem būt iekļaujošākiem?

Idejas pierakstiet uz lapas – īsi, konkrēti, radoši!

Var izmantot atslēgvārdus, zīmējumus, simbolus, krāsas.

Laiks 15 minūtes



Mini hakatons: “Ko mēs varam darīt jau rīt?”

Katra komanda prezentē savas idejas 1-2 minūšu laikā.

Paldies par jūsu iesaisti, idejām un cilvēcību!

Iekļaušana nav mērķis – tā ir attieksme, ar kuru mēs veidojam sabiedrību!