

- Kompiuterinio raštingumo stiprinimas (aktualios informacijos, norimo žaidimo, filmo ar muzikos paieška, virtualūs susitikimai su draugais, dalyvavimas nuotoliniuose mokymuose).
- Aktyvi fizinė veikla.
- Išvykos į gamtą, kino teatrą, maldos namus, spektaklį, koncertą, kelionės, susitikimai su draugais.

8. Ką papildomai reikėtų įvertinti ir numatyti organizuojant minėtas veiklas?

Organizuojant ir teikiant pagalbą sutrikusio intelekto asmenims, svarbu nepamiršti, kad svarbiausias mūsų tikslas – mažinti socialinę atskirtį, įgalinti juos ir jų šeimos narius ir/ar globėjus dalyvauti bendruomenių gyvenime, stiprinti jų savarankiškumą, suteikti galimybę jaustis reikalingiems, saugiai ir oriai jaustis visuomenėje. Pagalba sutrikusio intelekto asmeniui:

- Pačiam ar su pagalba susirasti reikiamą informaciją.
- Pačiam ar su pagalba suplanuoti ir išsirinkti veiklas.
- Pagalba (tik tiek, kiek jos reikia) užsiimant mėgstama veikla.
- Pagalba palydinti į gydymo įstaigą, parduotuvę, pramogų vietas, susitikimus su draugais.

9. Kaip sukurti saugius socialinius burbulus?

Socialinis burbulas – tai grupė žmonių, kurie kartu gyvena arba bendrauja tarpusavyje be ypatingų apribojimų (išskyrus Covid-19 susirgimus ir rizikos kontaktus), o bendravimas su kitų socialinių burbulų nariais yra apribotas arba vykdomas laikantis maksimalių saugumo standartų (2 metrų atstumas, rankų higiena, kaukės ir bendravimas ne ilgiau kaip 15 min.). Karantino metu socialiniai burbulai leidžia bendrauti dviem šeimoms ir (ar) dviem namų ūkiams, jeigu viename iš jų yra ne daugiau kaip vienas asmuo arba neįgalus nepilnametis, arba nuolatinės priežiūros dėl neįgalumo reikalingas suaugęs asmuo.

Priemonės, padedančios sukurti saugų socialinį burbulą:

- Vakcinacija nuo Covid-19 arba testavimas.
- Higienos taisyklių laikymasis (kaukių dėvėjimas, rankų dezinfekavimas, patalpų vėdinimas).
- Kontaktų apribojimas turėjus sąlytį su sergančiu Covid-19 asmeniu ar pačiam pajutus simptomus.

10. Kaip save motyvuoti ir gauti grįžtamąjį ryšį?

- Išsiaiškinti, KOKIOS PAGALBOS reikia neįgaliajam ir jo šeimai.
- Turėti konkretų tikslą ir mažais žingsneliais jo siekti.
- Pasitikėti savo žiniomis, įgūdžiais bei gebėjimais.
- Mąstyti optimistiškai.
- Planuoti savo dienvartę taip, kad papildoma savanoriška veikla netrukdytų kitiems užsiėmimams.
- Skirti laiko sau, pailsėti.
- Neužsiimti ta veikla, kuri neteikia jokio malonumo ar yra per sudėtinga, reikalaujanti daug jėgų ar įvairių išteklių.
- Nebijoti suklysti ir tą pripažinti.
- Nebijoti paprašyti kitų žmonių pagalbos susidūrus su sunkumais.
- Nebijoti kalbėti apie savo jausmus, kylančius užsiimant savanoriška veikla.
- Teikiant pagalbą vadovautis socialinėmis vertybėmis (atvirumas, nuoširdumas, empatija, pagarba, tolerancija).

Rekomendacijos parengtos Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos lėšomis, vykdant 2021 m. projektą „NVO, jų socialinių partnerių ir valdžios bendradarbiavimo stiprinimas“.

Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“, Kareivių g. 2C-1, LT-08248, Vilnius, tel. +3705 2113528, el. paštas: viltis@viltis.lt
interneto puslapis: www.viltis.lt
<https://www.facebook.com/bendrijaViltis?ref=hl>



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



**Specialiosios rekomendacija savanoriams,
tiesiogiai teikiantiems paslaugas
sutrikusio intelekto asmenims, jų šeimos
nariams bei globėjams, dėl kokybiškos
savanoriškos veiklos krizių bei Covid-19
pandemijos sukeltų pasekmių mažinimo.**



Bendrijos „Viltis“ stovyklos savanoriai., 2021 m.



Specialiosios rekomendacijos parengtos vykdam projektą „NVO, jų socialinių partnerių ir valdžios bendradarbiavimo stiprinimas“ bei konsultuojantis su įvairios specialiosios pagalbos specialistais, siekiant tikslios ir aiškios pagalbos sutrikusį intelektą turintiems žmonėms bei jų šeimų nariams, o ypač visokių krizių bei Covid-19 pandemijos metu.



REKOMENDACIJOS

1. Kas yra raidos ir/ ar intelekto sutrikimas?

Intelekto ir/ar raidos sutrikimai apima daugybę būklių, atsirandančių dėl psichinių ir/ar fizinių sutrikimų. Intelekto sutrikimas – pasireiškiantis pažintinės veiklos, kalbinių, motorinių gebėjimų pažeidimais, taip pat adaptyvaus elgesio sutrikimu. Asmenims būdingas adaptyvaus elgesio sutrikimas bent keliose iš nurodytų sričių: komunikacija, savitvarka, buities, socialiniai, sveikatos ir saugumo įgūdžiai, laisvalaikio leidimas, savireguliacija ir veiklos organizacija, akademinų žinių taikymas kasdieniame gyvenime. Intelekto sutrikimas gali būti: nežymus, vidutinis, žymus, labai žymus ir nepatikslingas.

2. Kokie elgesio, supratimo, bendravimo ypatumai?

Sutrikęs intelektas turi įtakos asmens elgesiui, supratimui bei bendravimui.

Elgesio ypatumai:

- Būdingas tam tikras stereotipinis elgesys (tam tikrų judesių, žodžių, garsų kartojimas).
- Stipresnės neigiamos emocijos (pykčio priepuoliai, nerimas, liūdesys, dirglumas, irzlumas, apatija, įvairios baimės, nepasitikėjimas savo jėgomis, savisaugos jausmo trūkumas).
- Sunkiau valdyti savo jausmus bei emocijas, prisitaikyti socialinėse situacijose ir jas kontroliuoti (silpna savikontrolė, neišsivysčiusi savireguliacija).
- Prieštaraujantis elgesys (nenoras paklusti visuotinoms taisyklėms bei normoms, jų laikytis).

Supratimo ypatumai:

- Intelekto sutrikimą turintis asmuo supranta tiek, kiek leidžia jo suvokimo lygis.

- Sunkiau sekasi pažinti naują aplinką, naujus žmones, suprasti, kas ir dėl kokių priežasčių vyksta.
- Gali iškilti sunkumų planuojant savo veiklas.
- Gali labai jautriai reaguoti į nusistovėjusios tvarkos pokyčius.

Bendravimo ypatumai:

- Bendravimas yra apsunkintas ir ribotas dėl sulėtėjusios kalbos raidos.
- Sunku užmegzti ir palaikyti kontaktą, reikšti savo mintis.
- Sunku suprasti socialines taisykles, jų laikytis.
- Žymiai sutrikus kalbai ar neišsivysčius kalbiniam garsažodžiais arba neverbaliniais būdais (naudojant gestus, mimikas, alternatyvias komunikacijos priemones – piešinėlius, paveikslėlius, nuotraukas).
- Nesistengia arba negeba užmegzti kontakto, nenori bendrauti su kitais žmonėmis.
- Neišplėtota kalba mažina galimybes būti suprastam, pranešti aplinkiniams, kokios pagalbos ir kada jam reikia.

3. Kaip užmegzti santykius, įgyti pasitikėjimą?

Santykių užmezgimas bei pasitikėjimo atsiradimas reikalauja laiko bei tam tikrų savybių tiek iš savanorio, tiek iš šeimos, kuriai teikiama pagalba:

- Kiekvieno asmens priėmimas tokio, koks jis yra
- Empatija. Pagarbus bendravimas.
- Kito asmens nuomonės, pasirinkimų gerbimas.
- Gebėjimas komunikuoti, diskutuoti, priimti bendrus sprendimus.
- Atsakomybė už savo veiksmus.
- Konfidencialumas.

4. Kaip bendrauti su tėvais ir/ar globėjais?

- Būti empatiškam. Gebėti klausyti ir klausytis.
- Bendrauti be gailėsčio ir užuojautos.
- Nekritikuoti, nemokyti tėvų, nesistengti jų pakeisti.

5. Kodėl svarbu bendradarbiauti neįgalus-tėvai-savanoriai?

- Tik tėvai geriausiai pažįsta savo vaiką, žino, ko jam reikia, ir gali suteikti reikalingą informaciją.
- Gali padėti užmegzti kontaktą su savo vaiku, jeigu jam tą padaryti yra sunku, duoti naudingų patarimų.

- Savanoris gali suteikti pagalbą ne tik sutrikusio intelekto asmeniui, bet ir jo šeimos nariams (pvz.: poilsio valandėlė mamai, užsiėmimas mėgstama veikla, išėjimas į parduotuvę, išvyka į sodą ir pan.).

6. Lengvai suprantamos kalbos panaudojimas.

Kaip lengvai suprantama kalba paaiškinti esamą situaciją: kodėl negali lankytis ugdymo ar užimtumo įstaigoje, baseine, koncertuose ir kitose vietose; kodėl yra daug apribojimų?

Sutrikusio intelekto asmenims sunku suprasti naujas reikšmes, priežasčių ir pasekmių ryšius, numatyti pasekmes bei surasti priimtinas sunkumų įveikimo būdus. Jiems gali padėti:

- Socialinės istorijos – tai trumpi pasakojimai apie situacijas, kuriose asmuo nežino, kaip pasielgti pagal visuomenėje priimtinas taisykles. Jos naudojamos mokant naujos rutinos, kai siekiama prisitaikyti prie pokyčių, pakeisti savo elgesį, siekiant socialinio suvokimo ar norint sumažinti nerimą naujose situacijose, papasakoti, kas nutiko, kodėl ir ką reikėtų daryti. Šios istorijos turi būti paprastos, trumpos, kuriamos panaudojant simbolius, paveikslėlius, bei tekstą.
- Vaizdinės priemonės – piešiniai, paveikslėliai, vaizdo filmukai.

7. Veiklų ir pagalbos pasiūla.

Kokias veiklas ar pagalbą reikėtų ar galima būtų pasiūlyti esant namuose, laisvalaikio užimtumą, pasivaikščiojant, keliaujant, organizuojant saugius nedidelius susibūrimus? Planuojant veiklas ir pagalbą svarbu atsižvelgti į sutrikusio intelekto asmens:

- Poreikius.
- Galimybes ir gebėjimus.
- Norus ir pomėgius.
- Savarankiškumo, pasitikėjimo savimi, savivertės stiprinimą.

Veiklos:

- Namų ruošos darbai (maisto gaminimas, namų tvarkymas, pirkinų planavimas ir apsipirkimas).
- Kūrybinės veiklos (piešimas, rankdarbių gamyba, stalo žaidimai).

