

VILTIS

LIETUVOS SUTRIKUSIO INTELEKTO ŽMONIŲ GLOBOS BENDRIJOS „VILTIS“ KETVIRTINIS ŽURNALAS

ISSN 1392-3617 | 20/1

BŪKIME AKTYVŪS IR ŽVALŪS – 4 p.

DEKALOGAS – DEŠIMT
GEROVĖS IR RAIDOS PRINCIPŲ – 6-7 p.

GYVENIMAS „ARKOS“ BENDRUOMENĖJE – 14 p.

Į ATEITĮ

ŽVELGIAME

VILTINGAI!

IR VĖL KVIEČIAME Į

„PASAKĄ“!

Šią vasarą, **liepos 13–22 dienomis**, „Vilties“ bendrija jau trisdešimt antrąjį kartą kviečia į savarankiško gyvenimo įgūdžių stovyklą pajūryje, kad susitelktume, pajustumė vienijančią bendrystės galią, pasidžiaugtume vieni kitų laimėjimais. Stovyklautojams, turintiems intelekto negalią, pajūryje (stovyklavietė „Pasaka“, Giruliai, Kukuliškiai) bus sudarytos visos sąlygos įtvirtinti turimus ir lavinti naujus įgūdžius, atskleisti savo meninius gebėjimus, stiprinti sveikatą, o jų šeimos nariams: tėvams, globėjams, broliams ir sesėms – ilsėtis, dalyvauti savigalbos ir psichologinės pagalbos grupių darbe.

Norintieji vykti į stovyklą turi iki birželio 20 dienos pateikti šiuos dokumentus: užpildytą **PRAŠYMĄ** ir **DALYVIO ANKETĄ** (jų pavyzdžius rasite „Vilties“ internetinės svetainės www.viltis.lt nuorodoje: <http://www.viltis.lt/lt/vel-kviecia-stovykla/> ir socialinio tinklapio Facebook bendrijos „Viltis“ profilyje <https://www.facebook.com/bendrijaViltis>), neįgaliojo pažymėjimo kopiją; įstaigos, kurią lanko neįgalus asmuo, socialinio darbuotojo arba nevyriausybinės organizacijos rekomendaciją.

Prašymus ir dalyvio anketas iki birželio 20 d. prašome siųsti paštu (Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“, Kareivių g. 2C, LT-08221 Vilnius) arba elektroniniu paštu regina@viltis.lt (tik geros kokybės skenuotas ar nufotografuotas dokumentų kopijas), arba pristatyti į organizacijos būstinę (adresas toks pat kaip ir siunčiant paštu).

PASTABA: pildydami prašymus būtina nurodykite tikslių gyvenamosios vietos adresą, naudojamą telefono numerį ir elektroninio pašto adresą, kuriais būtų galima su Jumis susisiekti ir pateikti informaciją, susijusią su stovykla, kelialapių apmokėjimu ir kt.

DĖMESIO: dešimties dienų kelialapio kaina vienam asmeniui – 230 eurų. Neįgaliajam ir vienam jį lydінčiam asmeniui suteikiama 20 proc. nuolaida. Kelialapio kaina su nuolaida – 184 eurai.

Dar sykį primename, kad prašymų ir anketų laukiamo iki birželio 20 dienos!

Iki susitikimo stovykloje!

TIKĖKIMĖS – KORONAVIRUSAS BUS NUGALĖTAS!



SAUGOKITĖS NAUJOJO KORONAVIRUSO!

Atsirado naujas virusas.

Jo pavadinimas – koronavirusas.

Mokslinis pavadinimas – COVID-19.

Koronaviruso plitimas prasidėjo Kinijoje.

Pasiekė Europą ir visą pasaulį.

Susirgus pasireiškia šie požymiai:

- Aukšta temperatūra.
- Kosulys.
- Gerklės skausmas.
- Dusulys.

Bet žinokite: šie požymiai dar nereiškia, kad tikrai užsikrėtėte koronavirusu.

Tai gali būti ir paprastas peršalimas.

Prastai pasijutus reikia kreiptis pagalbos.

Skambinti koronaviruso karštąja linija – 1808.

Vienas aštuoni nulis aštuoni.

Kad neužsikrėtumėte:

- Dažnai plaukite rankas su muilu.
- Plaukite bent dvidešimt sekundžių.
- Nelieskite veido nešvariomis rankomis.
- Šnirpškite nosį į servetėlę.
- Kosėdami ar čiaudėdami prisidengkite burną sulenkta alkūne.
- Panaudotą servetėlę išmeskite.
- Neikite iš namų be būtino reikalo.

BENDRYSYBĖ

VISADA SUTEIKIA

JĖGŲ!



Akistatoje su virusu

Gyvenimas ir užplūstantys jausmai karantino sąlygomis man priminė tragiškų 1991 metų sausio įvykių verpetą ir gyvenimą iškart po jų. Bet skirtumas tas, kad tada buvo aišku, iš kur gali ateiti grėsmė ir kaip jos išvengti. Antra vertus, kasdienybė nelepino mūsų kelionėmis, pirkiniais, paslaugomis ir pramogomis. O dabar grėsmę galime kelti kiekvienas, nes vis dar neįvertiname padėties rimtumo. Norime kaip paprastai aktyviai bendrauti, keliauti, tęsti patinkančias veiklas, nors aplinkybės ne tik visame pasaulyje, bet ir pas mus Lietuvoje, labai pasikeitė. Todėl reikia susikaupti ir pradėti gyventi, tvarkytis ir mąstyti *šiek tiek kitaip*: susitaikyti su apribojimais, keisti planus, pomėgius. Mes, tėvai, turintys

Šie metai nešykšti staigmenų... Pirmiausia gamta mums padovanojo visai kitokią žiemą – ne baltą, o pilką. Keistas mintis kelia anksčiau laiko brinkstantys medžių pumpurai, dygstančios gėlės, sužydusios žibuoklės. O ką jau kalbėti apie sparčiai pasaulyje plintantį naują virusą, kuris neaplenkė ir Lietuvos. Taigi esame priversti ruoštis naujiems iššūkiams, lanksčiai pertvarkyti ir keisti darbo planus, mokytis saugiai ir produktyviai bendrauti pakitusiomis sąlygomis...

kitokius vaikus, jau turime tokios patirties. Galėtume ja netgi pasidalyti. Bet mūsų vaikai yra labai pažeidžiami. Todėl saugokime juos ir save, o dar *būkime kaip niekada* vieningi.

Už saugią ir atvirą aplinką

Kartais atrodo, kad gamta sutriko ir pradėjo elgtis panašiai kaip žmonės... Ne laiku, ne vietoje, ne taip kaip buvome sutarę ar įpratę. Bet yra kaip yra. Vis tiek turime dirbti, nors ir mažais, bet tvirtais žingsneliais judėti į priekį. Per 30 atkurtos nepriklausomybės metų įvyko daug pokyčių. Su atkurta Lietuva mes, kaip daugelis kitų piliečių, ėmėmės atsakomybės, pradėjome kalbėti apie pamintas žmogaus teises, ypač tuo metu visiškame užribyje buvusių neįgaliųjų bendruomenę.

Šiandien galime pasidžiaugti, kad mūsų vaikai, netgi turintys sunkią negalią, lanko mokyklas, dienos užimtumo tarnybas, jiems pradedami steigti nedideli grupinio gyvenimo namai bendruomenėse, suteikiama galimybė gyventi nuosavuose būstuose gaunant tinkamą pagalbą. Tai vis esminiai dalykai, kurie turi būti priei-

nami žmonėms, turintiems negalią, kaip ir visiems likusiems mūsų šalies piliečiams. Mes supratome, kad svarbiausia sukurti draugišką, palankią, saugią ir tuo pačiu atvirą aplinką kiekvienam sutrikusio intelekto žmogui pagal individualius poreikius, ir bandome įtikinti tuo politikus ir plačiąją visuomenę. Mes raginame sudaryti sąlygas tėvams ir (ar) globėjams gyventi įprastą gyvenimą. Tai vadinasi normalizacija.

Kelis dešimtmečius vis atkakliai stengėmės pakeisti sutrikusio intelekto žmogaus kitoniškumą, uoliai mokėme, ugdėme, taikėme įvairias terapijas, kūrėme specialiąsias ugdymo įstaigas, išmėginome visokius metodus, bandydami „pritempti“ sutrikusio intelekto žmogų prie mums įprastų socialinio gyvenimo normų. Bet šiandien pradėdame suprasti, kad žmogaus unikalumas ir kitoniškumas – didžiulis turtas ir mums tiesiog reikia sukurti saugias, orias, palankias sąlygas, organizuoti tinkamos pagalbos teikimą, kad kitoks žmogus galėtų gyventi tarp kitų, naudotis tomis pačiomis bendruomeninėmis erdvėmis, paslaugomis, veiklomis.

Už teisę daryti sprendimus ir rinktis

Šiandien jau kalbame ir apie kitokių žmonių galimybes dalyvauti rinkimuose, gauti apie juos informaciją lengvai suprantama kalba. Labai gaila, bet dar dažnai išgirstame, kad tai per daug rizikinga, nes sutrikusio intelekto asmenys gali „neteisingai“ pasirinkti, „ne taip“ balsuoti. Bet ar mes patys visada teisingai pasirenkame? Ar tik labai gerus ir vertus politikus išrenkame į Lietuvos Respublikos Seimą, į savivaldybių tarybas? Jei taip, kodėl po kiekvienų rinkimų vis labiau stebimės? Kodėl klausinėjame vieni kitų, kas gi dedasi mūsų Lietuvoje? Kodėl tiek daug politinių sprendimų prieštarauja elementariai logikai, padorumui, žmogaus teisių apsaugai? Kodėl mūsų ir taip niūrią padangę drebinia ekologiniai skandalai?

Taigi, gerbiamieji, skatinkime mūsų sūnus ir dukras, mokinius, dienos centrų lankytojus aktyviai dalyvauti rinkimuose, leiskime jiems išreikšti savo valią ir pasirinkti širdimi jiems patinkantį kandidatą. Taip, mūsų sūnus ir dukros mato ir renkasi širdimi. Nestabdykime jų, o gal net bandykime įsiklausyti į jų nuomonę.

Reikalauja sprendimo ir sutrikusio intelekto asmenų veiksnio ir neveiks-

numo klausimai. Mes vis dar maišome du skirtingus dalykus: specialiųjų poreikių ir darbingumo lygio nustatymą ir teisinį veiksnumą. Tai du visiškai nesusiję dalykai. Neatimkime iš mūsų vaikų galimybės rinktis, galvoti, svajoti. Pirmiausia jie yra žmonės ir Lietuvos Respublikos piliečiai.

Už atviras ir produktyvias diskusijas

Šiais metais visose patvirtintose „Vilties“ veiklos programose mes ypatingą dėmesį skirsime susitikimams su asocijuotaisiais nariais, politikais ir specialistais savivaldybėse. Keletą metų stebėdami ir analizuodami padėtį savivaldybėse priėjome išvados, kad mums reikia nuolatinio dialogo, keitimosi nuomonėmis racionalių sprendimų vardan. Verkiant reikia dalytis informacija apie sutrikusio intelekto asmenų, jų tėvų ir (ar) globėjų socialines teises, apie galimybes gauti kompleksinę pagalbą gyvenamojoje vietoje. Būtina įgalinti organizacijas ir jų narius aktyviai dalyvauti planuojant socialinės politikos kryptis savivaldybėse, kuriant socialinių paslaugų planus. Atėjo laikas užtikrinti sutrikusio intelekto asmenų ateitį, parengti visas programas ir suplanuoti lėšas, kad būtų užtikrintas

orus sutrikusio intelekto žmonių gyvenimas, kai mūsų, tėvų, jau nebebus.

Planuojame organizuoti dešimt susitikimų regionuose ir labai norime pakviesti visus aktyvioms diskusijoms. Turime nemažą grupę patyrusių ekspertų – sau atstovaujančių asmenų, įvairių sričių specialistų, aktyvių tėvų – ne tik Vilniuje, bet ir regionuose.

Stengsimės suburti visus ir kuo greičiau pradėti atviras diskusijas mums rūpimais klausimais. Nors laikmetis pasikeitė, bet problemos liko labai panašios, jau nekalbant apie tai, kad atsirado ir naujų. Turime kalbėti apie žmonių gyvenimo kokybę, neįgalųjų teises, galimybes sulaukti kokybiškos paramos reikiamu laiku ir reikiamoje vietoje. Juolab kad, kaip jau minėjau pradžioje, turime dar ir kitokių iššūkių, keliančių daug nerimo, bet su šiuolaikinėmis technologijomis ir ryžtu įmanoma prisitaikyti prie kintančių aplinkybių.

Linkiu visiems stiprios sveikatos, tvirtybės, saugumo, santarvės. Bendrystė suteikia daug jėgų dirbant dėl mūsų visų ateities.

DANA MIGALIOVA

„Vilties“ bendrijos pirmininkė



BENDRYSTĖ VISADA SUTEIKIA JĖGŲ!

Ši žiema buvo kitokia.

Šiltesnė ir be sniego.

Anksčiau atėjo pavasaris.

Sudygo gėlės, pražydo žibuoklės.

Pasaulyje atsirado naujas virusas.

Šis virusas sukelia ligą.

Šio viruso būtina saugotis.

Bet dirbti ir bendrauti vis tiek reikia.

Padėtis pasikeitė ir yra labai rimta.

Todėl reikia saugotis patiems.

Ir saugoti kitus.

Likti namuose.

Atsisakyti nebūtinų pasivaikščiojimų ir pramogų.

Lietuva atšventė nepriklausomybės trisdešimtą gimtadienį.

„Viltis“ daug padarė per tuos metus.

Neįgalieji dabar lanko mokyklas ir dienos centrus.

Jie gauna reikiamą pagalbą netoli namų.

Gyvena kaip ir kiti žmonės.

Visi žmonės labai skirtingi.

Svarbu jiems sukurti tinkamą aplinką.

Aplinka turi būti draugiška, palanki ir saugi.

Neįgaliems žmonėms turi būti gera gyventi.

Jų tėvams ir globėjams taip pat.

Nereikia neįgalaus žmogaus keisti.

Reikia pritaikyti jam aplinką.

Šiandien neįgalūs žmonės jau turi teisę dalyvauti rinkimuose.

Jie gali balsuoti už norimą kandidatą.

Pasirinkti, kaip jiems liepia širdis.

Tik reikia iš pradžių susipažinti su kandidato programa.

Tai yra išsiaiškinti, ką kandidatas ruošiasi gero padaryti.

Ypač neįgaliųjų labui.

Reikia nustatyti neįgalių žmonių poreikius.

Žinoti, ko kiekvienam žmogui reikia.

Ir tai žmogui suteikti.

Dar reikia duoti žmogui teisę rinktis.

O rinktis žmogus gali, kai žino ko nori.

Ir moka savo norą išreikšti.

To galima mokytis kartu su darbuotojais.

Taip pat su jau mokančiais sau atstovauti draugais.

Šiais metais „Viltis“ skirs daug dėmesio padėčiai vietose.

Tai yra įvairiuose Lietuvos miestuose ir miesteliuose.

„Vilties“ nariai tenai turi aktyviai dirbti.

Stiprinti ryšius su vietos valdžia.

Tartis, kaip gerinti neįgalių žmonių padėtį.

Kaip užtikrinti jų teises.

„Vilties“ pirmininkė linki visiems stiprios sveikatos.

Tvirtybės ir saugumo.

Būkime vieningi ir draugiški dėl bendros ateities.

PASIDŽIAUKIME KARTU!

Praėjusių metų rudenį atvėrė duris mūsų „Jonavos vilties“ struktūrinis padalinys – Dienos socialinės globos centras. Tai iš tikrųjų labai svarbus įvykis mūsų gyvenime. Didžiuojamės ir džiaugiamės, kad iš mūsų, t. y. nevyriausybinės organizacijos, savivaldybė perka dienos socialinės globos paslaugas. Be abejo, kad centras pradėtų veiklą, turėjome įdėti nemažai darbo, bet savivaldybės parama ir pagalba neįkainojamos. Mums skirtos ir pritaikytos pagal ministerijos reikalavimus papildomos patalpos, įrengta nuovaža. Kartu su tėveliais džiaugiamės, kad mūsų jaunuoliai turi antrus namus ir didelį būrį draugų, gali toliau socializuotis ir tobulėti būdami kartu.

JONAVOS VILTIEČIAI

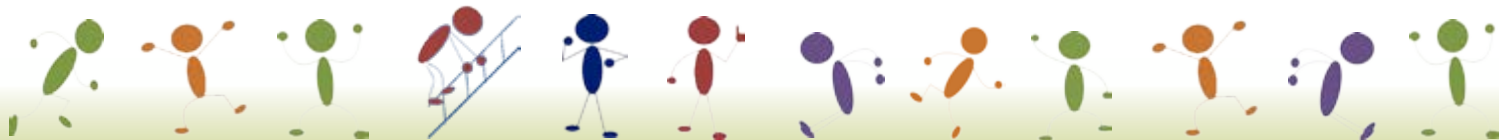


DĖKOJAME UŽ PRISIDĖJIMĄ PRIE VILTINGŲ POKYČIŲ!

*Kaip puiku, kad yra šviesių žmonių, gebančių padėti kitiems, tikinčių, jog savo kasdieniu indėliu pajėgs prisidėti prie jų gyvenimo gerinimo. Vienas iš jų – **ARTŪRAS SVETLOVAS**, jau daug metų kas mėnesį remiantis „Vilties“ bendrijos veiklą. Ačiū jam už žmogišką šilumą ir pasitikėjimą mūsų darbu.*

ŽURNALO RENGĖJAI

BŪKIME AKTYVŪS IR ŽVALŪS



Šių metų mūsų žurnalo numeriuose taikomosios fizinės veiklos specialistė, Lietuvos sporto universiteto doktorantė, kuri prieš pusmetį apsigynė edukologijos mokslo krypties daktaro disertaciją „Kūno kultūros mokytojų savarankiškumo plėtojimas siekiant kurti įtraukią ugdymo(si) aplinką“, Dovilė Selickaitė dalysis žiniomis apie fizinį aktyvumą ir jo naudą sveikatai visais amžiaus tarpsniais. Juk ir sergant ar turint negalią galima atrasti būdų savijautai gerinti, nuosaikiai tvirtinti raumenis ir kaulus, jausti judėjimo teikiamą džiaugsmą ir dalytis juo su kitais. Pradžiai siūlome keletą bendresnio pobūdžio patarimų, o vėliau ateis eilė aptarti, kokiais būdais palaikyti fizinį aktyvumą turint negalią.

Patarimai norintiesiems tapti fiziškai aktyviais

Fizinis aktyvumas – tai bet koks kūno judėjimas, kurio metu energijos išsikvojama daugiau, nei esant ramybės būsenos. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, vaikams ir paaugliams (5–17) rekomenduojamos tokios aktyvios veiklos kaip žaidimai, sportavimas, keliavimas, namų ruoša, poilsio ir pramogų užsiėmimai, kūno kultūros pamoka arba suplanuota mankšta šeimos, mokyklos ar bendruomenės aplinkoje. Esant negaliai fizinį aktyvumą, aišku, reikia derinti su individualiomis galimybėmis, stengiantis kiek įmanoma atsikvėpti pasyvumo.

Suaugusiesiems puikiai tiks tokios fizinės veiklos kaip ėjimas, šokiai, sodo darbai, plaukimas, važinėjimas dviračiu, namų ruošos darbai, žaidimai, sportavimas ar planuota mankšta atsižvelgiant į kasdienes šeimos ir bendruomenės veiklas. Pasirinkta veikla turėtų trukti mažiausiai 10 minučių. Gerai būtų bent du kartus per savaitę stiprinti raumenis.

Kaip suprasti, koks fizinės veiklos intensyvumas pasiektas?

Esant mažo intensyvumo fizinei veiklai sušyla, bet nepareitėja kvėpavimas, jos metu nesunku kalbėti. Pasiekus vidutinę kvėpavimo pagreitėjimą, prakaituojama, jaučiamas nuovargis, pradeda trukti oro kalbant. O nuo didelės taip užduštama, kad neįstengiama išsakyti nė žodžio, gausiai prakaituojama.

Kas svarbu užsiimant fizine veikla?

Nepamirškite gerti vandens: prieš bet kokią aktyvią fizinę veiklą, per ją ir po jos. Prieš sportavimą atlikite tempimo pratimus ir apšilimą, po jo taip pat tempimo pratimus, be to, pasiilikite laiko atvėsti. Krūvį reikėtų didinti palaipsniui. Pasirinkti tinkamas priemones, tokias kaip sportbačiai, šalmas, apsauginiai antkeliai ir pan.

Į ką būtina atkreipti dėmesį?

Jeigu kurį laiką buvote pasyvūs, fizinį aktyvumą didinkite palaipsniui. Pradėkite nuo mažesnio krūvio, nepersistenkite. Jei fizinės veiklos išvis stigo, ji iš pradžių gali būti minimali, bet tai vis tiek duos daugiau naudos nei nieko neveikimas.

NAUJOS PATIRTYS, PAŽINTYS IR

ĮŽVALGOS

BRIUSELYJE

Greta – graži, žavinga mergina. Judri, labai mėgstanti bendrauti ir turinti negalią – Dauno sindromą, tam tikra prasme ribojantį jos pačios, artimųjų ir draugų gyvenimą. Taigi Gretai ir jos mamai Ritai tenka mokytis daugelio dalykų ir dažnai netgi kovoti už savo teises. Tikėtina, kad po tarptautinių mokymų Briuselyje joms seksis lengviau...

Praėjusių metų gruodžio pradžioje su dukra Greta sulaukėme netikėto pasiūlymo – dalyvauti tarptautinėje konferencijoje ir mokymuose, kuriuos rengė organizacija „Inclusion Europe“. Šis įpareigojantis „Vilties“ bendrijos pasiūlymas vykti į Briuselį ir atstovauti Lietuvai mane, prisipažinsiu, sutrikdė. Jutau didelę atsakomybę ir nerimą, juk su Greta, kuriai neseniai sukako aštuoniolika, dar nė sykio nesilankėme užsienyje, juolab tarptautiniame aukšto lygio renginyje. Bet greitai apsisprendėme pasinaudoti šia išskirtine galimybe praplėsti akiratį ir įgyti kuo daugiau žinių mums aktualia tema – kaip atstovauti sau kovojant su moterų, turinčių negalią, išnaudojimu, ir veiksmingai ginti jų teises.

Prieš kelionę susirinkau kiek įmanoma daugiau informacijos apie šią organizaciją, jos veiklą, svarbiausius projektus ir pačius planuojamus mokymus. Paašškėjo, kad panašūs mokymai rengiami kas dvejus metus. Šiuokart tema pasirodė išties verta dėmesio – moterų su protine negalia teisės, kova su jų išnaudojimu ir smurtu prieš jas globos įstaigose.

Briuselis mus pasitiko kalėdinėmis nuotaikomis: šventišškai išpuošta Didžiaja aikšte su įspūdinga prakartėle, mistiškai apšviesta katedra, gražuole egle ir daugybe kitų kalėdinių puošmenų. Pasivaikščiujome po Europos Parlamento rajoną, padarėme nuotraukų. Gražu. Labai gražu. Bet juk ne to atvažiavome. Nerimas dėl to, kaip mums seksis mokymuose, tiesiog tvyrojo ore. Ar Greta išters ilgas mokymų valandas? Ar jai nenusibos? Ar ji sugebės įsisavinti informaciją, kurią aš turėsiu versti, ypač turint galvoje, kad tema gana delikati?

Į mokymus susirinko gražus būrys merginų ir moterų su intelekto sutrikimais iš įvairių Europos Sąjungos šalių: Ispanijos, Italijos, Nyderlandų, Čekijos, Rumunijos, Kroatijos, Lenkijos, Bulgarijos, Anglijos ir kt. Kiekvieną atlydėjo šeimos narys arba globėjas, socialinis darbuotojas arba asistentas.

Nuo pat pirmųjų renginio minučių įsivyravo puiki, geranoriška atmosfera, visi po truputį atsipalaidavome. Pranešėjai kalbėjo anglų kalba, o mes, tėvai, globėjai ar asistentai, vertėme saviškėms. Kad būtų paprasčiau, organizatoriai iš pat pradžių suskirstė mus grupėmis.

Pirmąją dieną pranešimus skaitė „Inclusion Europe“ organizacijos atstovai Milan Šverepa, Sandra Marques ir Juutje

Holla. Buvo daug kalbama apie pačios organizacijos uždavinius ir veiklą, apie moterų su proto negalia teises. Atstovaujantis sau mokymų dalyvės iš Kroatijos ir Rumunijos pristatė atliktą tyrimą, kuris atskleidė žmonių, turinčių intelekto sutrikimą, nelygybę įvairiose gyvenimo srityse. Pranešėjos parengė atitinkamus paveikslėlius, kuriuos mes visi drauge turėjome interpretuoti. Iš pirmo žvilgsnio užduotis atrodė labai paprasta, paveikslėliai (pvz., siluetas už grotų) nesudėtingi, bet, pripažinsiu, nebuvo taip lengva įvardyti pagrindinę mintį ir pateikti ją lengvai suprantama kalba. Tad užvirė įdomios ir naudingos diskusijos.

Antrą dieną mokėmės atpažinti diskriminaciją ir smurtą prieš moteris su proto negalia, išgirdome apie būdus užkirsti tam kelią. Pranešimus šia tema skaitė Manon Deshayes ir Jessica Nuyen. Paašškėjo, kad diskriminacijos ir priekabiavimų apraiškų nestinga darbe, mokykloje, sveikatos ir socialines paslaugas teikiančiose įstaigose (poliklinikoje, ligoninėje, neįgalumo išmokas nustatančiose institucijose), gyvenamajame būste (pavyzdžiui, iš buto šeimininko), bankuose ar parduotuvėse, kai ribojama prieiga prie prekių ar paslaugų, ir dar daug kur kitur...

Jungtinių Tautų duomenimis, moterims, turinčioms negalią, gresia daug didesnė rizika tapti smurto aukomis nei sveikoms. Kaip rodo vienas olandų atliktas tyrimas, 61 proc. moterų su intelekto sutrikimais pranešė patyrusios seksualinę smurtą, 23 proc., kad buvo išprievartautos. Kito olandų tyrimo duomenimis, 65 proc. jaunų moterų, gyvenančių globos įstaigose, pranešė apie seksualinį išnaudojimą. Įdomus pastebėjimas: seksualinio išnaudojimo atvejų, apie kuriuos praneša moterys, skaičius paprastai nesutampa su personalo skelbiamu; pastarasis nurodo daug mažesnę tokių incidentų skaičių. Smurtas labai paplitęs globos įstaigose, kur smurtautojų pasitaiko tarp personalo narių, kitų gyventojų ir pašaliečių. Tai kelia pavojų visoms moterims su proto negalia, bet kai kurios smurto formos dažniau pasireiškia būtent globos įstaigose. Esama ir struktūrinio smurto, kai remiantis įstaigose numatytomis taisyklėmis globotiniams taikomi visiškai nebūtinai suvaržymai ir apribojimai. Rizika tapti seksualinio išnaudojimo auka išauga, kai nepakanka seksualinio švietimo.

„Paauglystėje mane seksualiai išnaudojo globos įstaigoje, iš pradžių jaunas vaikinukas,



kas, vėliau ir gydytojas. Gydytojas lietė mane, kai tik likdavome dviese. Jis sakydavo: „Tylėk, vis tiek niekas tavim nepatikės“. Aš ir tylėjau. Jis buvo teišus, manimi vis tiek niekas nebūtų patikėjęs.

Kai eidavau į vonią, visada turėdavau palikti duris atviras, kad personalas ir kiti žmonės mane matytų. Jaučiau didžiulį pažeminiimą. Kai pasiskundžiau, išgirdau atsakymą: „Taip daroma vardan tavo pačios saugumo.“

Man vis dar baisu, kad mane gali sugrąžinti į tą įstaigą. Netikiu, kad man bus leista likti ten, kur man iš tikrųjų patinka. Man patinka, kur esu dabar. Man patinka ir mano darbas. Bet dažnai susimąstau, kad visa tai gali būti iš manęs atimta. Dėl to jaučiuosi nesaugi.“

Mokymuose plačiai kalbėta apie lyčių lygybės užtikrinimo institucijas. Pagal ES įstatymus kiekviena ES šalis narė privalo turėti bent vieną lyčių lygybės užtikrinimo organizaciją, kuri padėtų diskriminacijos aukoms.

Dvi konferencijos ir mokymų dienos Briuselyje mums su dukra tapo nauja, išties naudinga patirtimi. Tyliai pasidžiaugiau, jog šiais laikais jau ne tik kalbama apie daugybę problemų, su kuriomis susiduria žmonės, turintys intelekto sutrikimų, ir jų šeimos nariai, bet kad ir nedideliais žingsneliais judama į priekį jas mažinant. Šiame sudėtingame painiame procese vienaip ar kitaip dalyvauja nemažai institucijų, siekiančių sumažinti šių žmonių socialinę atskirtį. Bet į šį procesą turime aktyviai įsilieti ir mes visi, ypač tie, kurie tiesiogiai su tuo susiję. Neužtenka laukti, kad kažkas kažką padarys ir taps lengviau...

GRETOS MAMA RITA
Vilnius

DEKALAI

DEŠIMT MERGAITĖS AR BERNIUKO, PAAUGLĖS AR PAAUGLIO, TURINČIO NEGALIĄ, APSAUGOS, GEROVĖS IR RAIDOS PRINCIPŲ



ESU TOKS, KOKS ESU – ŽMOGUS,
TOKS PAT KAIP IR TU.

Esu vertas pagarbos, mano įvairiapusiškumas yra vertingas. Mano orumas ir žmogaus teisės yra tokios pat kaip tavo ir visų kitų žmonių.

Jungtinių Tautų Generalinio sekretoriaus specialioji pasiuntinė negalios ir prieinamumo klausimais, čilietė Maria Cisternas Soledad Reyes iniciavo pasaulinę kampaniją, skirtą vaikų ir paauglių, turinčių negalią, teisėms ginti. Remdamasi vaikų, paauglių ir suaugusiųjų, turinčių negalią, patirtimi, ji suformulavo 10 pagrindinių principų, kurių kviečia laikytis mus visus, kad vaikai ir paaugliai, turintys negalią, būtų apsaugoti nuo smurto ir patyčių, galėtų sėkmingai augti, mokytis, tobulėti.

Šiuo metu internetinėje svetainėje www.my10principles.com galima perskaityti ir išgirsti minėtus principus pasirinkta kalba (kol kas 22 kalbomis), peržiūrėti dekalogo pristatymo renginių nuotraukų galeriją, atsisiųsti kampanijos plakatą ir spalvinimo knygelę. Visas kampanijos iliustracijas sukūrė čilietė dailininkė Michelle Koryzma Reid.

Prie dekalogo pasirodymo ir įgarsinimo lietuvių kalba prisidėjo „Vilties“ bendrijos bičiulis, Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių komiteto vicepirmininkas, Vytauto Didžiojo universiteto profesorius Jonas Ruškus ir asociacijos „Savarankiškas gyvenimas“ narė Kristina Dūdonytė.



MAN PATINKA, KAD ESI MALONUS,
GERBI MANE IR ŽAIDI SU MANIMI.

Tu taip pat norėtum būti gerbiamas ir laikomas lygiu. Širdimi jausk, kas man geriausia, ir mėgaukis gyvenimu drauge su manimi.



MAN PATINKA, KAD RŪPINIESI MANIMI,
SAUGAI MANE IR MOKAI APSISAUGOTI.

Aš irgi stengsiuosi savaip tave palaikyti.



NORIU, KAD PRIIMTUM MANE TOKĮ,
KOKS ESU, PADĖTUM UGDYTI
GEBĖJIMUS IR TALENTUS, SUTEIKTUM
GERĄ, KOKYBIŠKĄ UGDYMĄ.

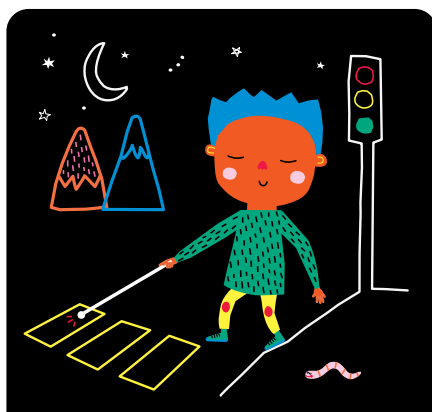
Esu laimingas, kai pastebi mano stiprybes ir padėdi man būti su kitais žmonėmis.

LOGGAS

ŽINIĄ APIE DEKALOGĄ SUMANYTOJA YPAČ SKATINA SKLEISTI VISOSE UGDYMO ĮSTAIGOSE, MEDICINOS PRIEŽIŪROS CENTRUOSE, LIGONINĖSE, TEISĖSAUGOS INSTITUCIJOSE. NELIKIME ABEJINGI ŠIAI PRASMINGAI INICIATYVAI, PRISIDĖKIME PRIE SAUGAUS IR LAIMINGO GYVENIMO KŪRIMO ŽMONĖMS, TURINTIEMS NEGALIĄ.



MAN PATINKA, KAI MANĘS KLAUSAI,
AIŠKINI, KAS VYKSTA, IR ATSIŽVELGI
Į MANO NUOMONĘ.
Tai leidžia man jaustis saugiam, padeda
mokytis ir vystytis.



MAN PATINKA, KAD TIKI MANIMI IR
PADEDI MAN AUGTI.
Tai stiprina mano savigarbą, gebėjimus
ir savarankiškumą.



MAN PATINKA, KAD SUPRANTI,
PALAIKAI IR NURAMINI MANE, KAI ESU
LIŪDNAS, PIKTAS AR IŠSIGANDĘS.
Dažnai kaip tik tokiomis akimirkomis man tavęs
labiausiai reikia.



MAN PATINKA, KAI ĮTRAUKI MANE
Į VISUOMENĘ.
Noriu gyventi draugiškoje, taikioje ir įtraukioje
aplinkoje, tad gerbk ir palaikyk mano bendravimą su
aplinkiniais, skatink būdus, kuriais man geriausiai
sekasi bendrauti.



NORIU, KAD GERBTUM IR SAUGOTUM
MANE NUO BET KOKIOS PRIEVARTOS
VISUR IR VISOKIOMIS APLINKYBĖMIS.
Mano (kaip ir kiekvieno kito žmogaus) kūnas, siela
ir protas nusipelnė būti apsaugoti.



MAN LABAI SVARBU, KAD
TIKĖTUM MANIMI.
Man, kaip ir tau, reikia, kad manimi tikėtų.

Teisininko informacija

Mokymosi trukmė turint specialiųjų poreikių

Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 14 straipsnio 6 dalis numato, kad mokiniai, turintys labai didelių ir didelių specialiųjų ugdymosi poreikių, gali mokytis bendrojo ugdymo mokyklų jiems skirtose klasėse iki jiems sukaks 21 metai pagal švietimo ir mokslo ministro, socialinės apsaugos ir darbo ministro, taip pat sveikatos apsaugos ministro nustatytą tvarką.

Dažnai sulaukiame klausimų, ką daryti tokiu atveju, kai asmeniui 21 metai sukanka mokslo metų viduryje, pvz., kovo mėnesį.

Pagal Švietimo įstatymą, mokiniams, turintiems labai didelių ir didelių specialiųjų ugdymosi poreikių, suteikiama galimybė mokytis tik iki 21 metų. Todėl tokiu atveju, kai asmeniui sukanka 21 metai kovo mėnesį, mokykla nebeprivalo užtikrinti mokslo tęstinumo. Tačiau paprastai finansavimas mokykloms už besimokantį asmenį suteikiamas iki mokslo metų pabaigos. Tokiu atveju mokykla arba turi leisti užbaigti mokslo metus, arba grąžinti lėšų perteklių.

Aišku, galimi atvejai, kad žinodama padėtų mokykla finansavimą gauna tik iki to laiko, kol asmeniui sukaks 21 metai, pvz., kaip nurodytu atveju iki kovo mėnesio. Bet taip nutinka retai.

Visos naujovės – vienoje vietoje: kas 2020 metais keičiasi neįgaliesiems

Nuo 2020 metų įsigaliojo sprendimai, kurie gali būti aktualūs turintiems negalią vaikams, suaugusiesiems ar pensinio am-

žiaus žmonėms: padidėjo kai kurios išmokos, keičiasi įdarbinimo rėmimo tvarka ir reikalavimai socialinėms įmonėms. Daugėja ir asmeninės pagalbos: plečiama asmeninio asistento paslaugų, individualios pagalbos įsidarbinant ir dirbant apimtis. Plačiau apie tai – https://socmin.lrv.lt/lt/naujienos/visos-naujovės-vienoje-vietoje-kas-2020-metais-keičiasi-neįgaliesiems?fbclid=IwAR2Vupj9TKde39ebcG3ouk_wzScw3SMSZt79MqsGye4nyH8Bmi8Ui3NnzM

Nuo šių metų draudžiami ne tik slaugantys, bet ir prižiūrintys artimuosius asmenys

Nuo 2020 metų pradžios pensijų ir nedarbo socialiniu draudimu valstybės lėšomis draudžiami slaugantys namuose negalią turinčius asmenis, kuriems nustatytas specialusis nuolatinis slaugos poreikis, taip pat nuolat prižiūrintys namuose negalią turinčius asmenis, kuriems nustatytas specialusis nuolatinis priežiūros (pagalbos) poreikis, arba slaugantys namuose visiškos negalios invalidus, pripažintus tokiais iki 2005 m. liepos 1 d. Plačiau apie tai – https://www.biciulyste.lt/lt/aktualijos/2150-nuo-siomet-draudžiami-ne-tik-slaugantys-bet-ir-prižiūrintys-artimuosius-asmenys?fbclid=IwAR1M_ywI9dGM6Sd2C-SGYiHm-mqr1W2_1mdNKYbRxuf0e8lpSgfeUwh0GK8

GYVENIMAS „ARKOS“ BENDRUOMENĖJE



SKATINA SVAJOTI, KURTI, KEISTIS...

Tarptautinę „Arkos“ federaciją sudaro 154 bendruomenės 38 pasaulio šalyse, 5 kontinentuose. Šios federacijos misija neaplenkė ir Lietuvos. 2004 metais duris atvėrė „Betzatos“ bendruomenės gyvenimo namai Čekoniškių kaime, Vilniaus rajone. Kur žmonės su intelekto negalia ir be jos dalijasi gyvenimu bendruomenėje, mokosi vieni iš kitų nuoširdumo, draugystės,

kasdieninių darbų ir skatina skirtumuose įžvelgti kiekvieno žmogaus ypatingą vertę.

Šiuo metu „Betzatos“ bendruomenės gyvenimo namuose prieglobstį rado 8 žmonės su proto negalia ir jų asistentai, kurie trumpesniai ar ilgesniai laikui išpareigojo dalytis gyvenimu su bendruomenės nariais. O 2018 metais prie „Betzatos“ bendruomenės prisijungė „Lobių dirbtuvės“,

įsikūrusios Mozūriškėse, Vilniaus rajone. Šiose dirbtuvėse vykdomas dienos užimtumas, t. y. bendruomeniškoje komandoje gaminami įvairūs dirbiniai iš medžio.

2014 metais tarptautinę „Arkos“ federaciją papildė Kauno „Arkos“ bendruomenė, kurioje intelekto negalią keičia galia oriai gyventi: dirbti, kurti, mokytis, bendrauti. Bendruomenė subūrė žmones, tu-

rinčius intelekto negalią (kurie čia vadinami bičiuliais), ir jiems talkinančius savanorius ar asistentus. Šiuo metu užsiėmimus lanko 25 bičiuliai. Kauno „Arkos“ ir „Betzatos“ bendruomenės skatina aplinkinius imtis atsakomybės kuriant žmoniškesnę visuomenę.

Daugiau: www.betzata.lt ir www.kauno-arka.lt

Martynas apie save, bendruomenę ir žmogaus orumą

„Betzatos“ bendruomenės namuose nuo pat įkūrimo dienos gyvena Martynas. Jis ir jo šeima pirmieji patikėjo „Arkos“ misija ir pradėjo kurti tokią bendruomenę Lietuvoje. Martynas – penkiasdešimt šešerių metų žmogus, turintis įvairių talentų ir netobulumų, taip pat savitą požiūrį į pasaulį. Prieš metus jis žengė drąsų žingsnį, paklauses savo širdies: dvidešimt penkerius metus atlankęs dienos užimtumo centrą iškeitė jį į „Lobių dirbtuves“. Norime pasidalyti jo mintimis ir padrašinti kiekvieną svajoti, kurti, keistis, keliauti ir gyventi prasmingą gyvenimą.

„Mano vardas Martynas. Vienai konferencijai ruošiau pasisakymą apie žmogaus orumą ir noriu pasidalyti juo su jumis. Apie orų gyvenimą manau taip: reikia netinginiauti, siekti darbo rezultatų, gražiai bendrauti, niekam nekenkti, prasmingai kalbėti. Gyventi ten, kur patinka, jausti bendrystę, dirbti „Lobių dirbtuvėse“, manau, irgi yra oru. „Betzatoje“ man svarbu gaminti vakarienę, pagalbos daug tam kaip ir nereikia. Aš džiaugiuosi, kai man gerai pavyksta. Dar auginu daržą. Šiais metais sėjome ridikėlius, žirnius, burokėlius, šparagines pupeles, cukinijas ir moliūgus. Man nelabai patinka ravėti daržą, kai karšta, bet tai yra mano reikalas, mano pareiga. Kartais, kai būna ūpas, pasiseka puikiai parašyti eilėraštį. Išleista jau mano knyga. Gaila, kad iš daugybės mano eilėraščių įdėti į knygą tie, kurie nenorėjau, kad būtų įdėti, o tie, kurie norėjau, kad būtų įdėti, deja, išsimetė. Dar visai neblogai man sekasi piešti.

Su asistentais bendrauju puikiai, bet kai vienas kitas pasitaiko griežtesnis, būna nelabai smagu. Šiaip tai sutariu su jais, nes daug kalbamės. Kai daliniesi mintimis, tada kartu gyventi lengviau.

„Lobių dirbtuvėse“ daromi langinių apvačiai, pjaustymo lentelės. Aš jau ten padariau didelį šaukštą ir padovanojau mūsų vadovei Vytautei per gimtadienį. Mane džiaugsmingai nuteikia fiziniai darbai iš medžio. Dirbu ten su entuziazmu ir tie darbai man teikia gyvenimo prasmę.

Man smagu būna keliauti prie jūros vasarą per atostogas. Patinka skraidyti lėktuvais ir



lankyti kitas šalis, kažką pamatyti naujo tenai nuskrudus.

Manau, kad yra svarbu gyventi prasmingai, nes kitaip būtų liūdna. Ačiū, kad skaitėte!“

Edita jau turi savo kambarį, lovą ir stalą

Kauno „Arkos“ bendruomenė ryžosi rimtam iššūkiui: kurti bendruomenės gyvenimo namus. Laikiną sprendimą panaudoti šiam tikslui dirbtuvėlių pastatą paskatino noras padėti dirbtuvėles lankiusiai Editai. Jos tėvai jau mirę, ją ne vienerius metus globojo kaimynė. Bet dėl sutrikusios sveikatos ir senyvo amžiaus daugiau to daryti neįstengė. Tad mergina atsidūrė vienoje valstybinėje globos įstaigoje, kurioje jai uždraudė lankytis „Arkos“ dirbtuvėse, nepaisant to, kad ji lankė jas jau kelerius metus.

„Jaučiausi įskaudinta, vieniša ir atstumta. Globos įstaigoje dauguma žmonių buvo seni ir sergantys, niekas nenorėjo draugauti, netgi kalbėtis su manimi,“ – pasakojo Edita.

Sprendimo ėmėsi ieškoti pati „Arkos“ bendruomenė: dirbtuvėlių pastato antrame aukšte, laisvose patalpose, laikinai įkurdinti Editą. Tačiau paaiškėjo, kad nepavyks gauti licencijos, nes pagal reikalavimus dirbtuvėlės ir gyvenimui skirtas plotas negali būti viename pastate. Ieškant kito sprendimo Socialinės apsaugos ir darbo ministerija pažadėjo, jog per dvejus metus padės bendruomenei įkurti gyvenimo namus. Tačiau metai praėjo, o vis dar sakoma, jog gal kitais metais galima tikėtis ES finansavimo. Galiausiai bendruomenė nutarė savarankiškai ieškoti erdvaus būsto, kuriame galėtų gyventi 5–6 žmonės, turintys intelekto negalią, ir pasikeisdami trys asistentai. Bet vėlgi kilo keblumų, nes vos sužinoję, kad bute gyvens žmonės su intelekto negalia, savininkai nebesutikdavo jo išnuomoti. Laimei, vieno pačiame Kauno centre esančio būsto šeiminkai mielai sutiko



įsileisti „Arkos“ bendruomenės bičiulius ir netgi panoro su jais susipažinti. Taigi dabar keletas Kauno „Arkos“ bendruomenės narių gyvena naujakurių nuotakomis. Po truputį savo jėgomis įsirenginėja namus, prašo paramos, rašo projektus ar ieško įmonių, galinčių pigiau parduoti būtinų daiktų.

„Kaip gera turėti nuolatinius namus, – dalijosi savo džiaugsmu Edita. – Aš jau turiu ne tik savo kambarį, bet ir lovą, stalą. Dar turėsiu komodą ir džiovyklą. Dabar laukiu šeštadienio, kai visi kartu galėsime susitvarkyti kambarius, o vėliau spalvinsiu mandalas.“

Kauno „Arkos“ bendruomenė labai dėkoja visiems prisidėjusiems prie bendruomenės namų kūrimo geradariams. Juk taip gera, jog mūsų atjauta padeda saugiai jaustis bejėgiškiausiems visuomenės nariams.

Šių metų pradžioje „Arkos“ bendruomenės nariai ir bičiuliai smagiai atšventė Betzatos bendruomenės penkiolikos metų gimtadienį. Prisiminė pačią pradžią ir nuširdžiai džiaugėsi, kad tiek daug nuveikė visi sykiu. Nestigo šventėje šokių, dainų, gražiausių linkėjimų ir prisiminimų, viena iš bendruomenės narių pasidalijo savo paslaptimi, kad niekada nemanė galinti dainuoti viešai, bet paskatinta pasitikėjimo šalia esančiais žmonėmis išdrįso – štai kokią didžią galią turi bendrystė.

„Arkos“ vadovas Rimantas Ramonas dėkojo visiems, kurie buvo kartu, tvirtino didžiuojąs atvira Arkos bendruomene, kurioje visiems užtenka vietos. Bendruomene, kurios nariai saugo vieni kitus, nebijo klysti ir moka džiaugtis bendrais pasiekimais. Malonu visiems kartu skleisti ir liudyti žinią, kad žmonių su intelekto negalia skirtybės nekelti grėsmės aplinkiniams, bet kaip tik turtina patirtį.

INGRIDA KAŽEMĖKAITĖ-VITKAUSKIENĖ
„Arkos“ bendruomenės paramos projektų specialistė

GELGAUDIŠKIO „ŠALTINIS“ PAGALBOS KITOKIEMS VAIKAMS VERSMĖ

Jau penkeri metai, kaip Gelgaudiškio specialioji mokykla tapo vienu iš keturių 2015 metais mūsų šalyje įsteigtų specialiojo ugdymo centrų. Kas šiandien vyksta simbolišku „Šaltinio“ vardu pavadintoje įstaigoje? Ką permainos duoda vaikams, turintiems intelekto sutrikimų, jų tėvams ir globėjams? Dėkojame centro specialistams, kurie visus metus dalysis savo patirtimi su Jumis, mieli mūsų žurnalo skaitytojai.

Ugdymas ir konsultacijos

Nuo 2016 metų centre, ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus grupėse, ugdomi ir sulėtėjusios raidos vaikučiai nuo 3 metų. Jiems teikiama įvairiapusiška specialistų pagalba, kaip ir visiems kitiems. Su vaikais nuolat dirba aukštą kvalifikacinę kategoriją ir patirtį turintys specialistai: specialieji pedagogai, logopedai, kineziterapeutė, gydomosios kūno kultūros specialistai, psichologai, socialinė pedagogė, medikė, masažo, hidroterapijos specialistė, mokytojo padėjėja. Vaikai lanko naujausia technika aprūpintus, puikiai įrengtus sensomotorikos lavinimo, hidroterapijos, dailės terapijos, poilsio, žaidimų kabinetus. Pastarieji metai rodo, kad mažyliai dėl plačios apimties pagalbos daro didelę pažangą, pasiveja bendraamžius, o ne vienas netgi sėkmingai pereina į bendrojo ugdymo mokyklų pirmąją klasę.

Kaip metodinis centras įstaiga teikia metodinę ir konsultacinę pagalbą visos Lietuvos ugdymo ir vaikų globos įstaigų pedagogams, mokiniui talkinantiesiems specialistams, socialiniams darbuotojams, taip pat ugdytinių tėvams ir globėjams vaikų, turinčių intelekto, elgesio, emocijų sutrikimų, ugdymo (-si) ir elgesio koregavimo klausimais. Specialistų komanda konsultuoja dėl individualizuotų bendrojo ugdymo programų rengimo ir ugdymo aplinkos pritaikymo, specialiųjų ugdymo ir mokymo metodų, būdų ir priemonių parinkimo, rengia ir pristato kvalifikacijos tobulinimo programas.

Konsultuojami ir patys mokiniai. Konsultacijos trunka nuo vienos iki trisdešimties dienų. Tuo laikotarpiu mokinys **neišbraukiamas** iš lankomos ugdymo įstaigos mokinių registro. Centre stebimos jo ugdymosi galimybės ir elgesys, siekiant at-

rasti paveikiausius, tinkamiausius būdus ir metodus ugdymo (-si) procesui optimizuoti ir motyvacijai stiprinti, keisti nepageidaujamo elgesio įpročius į pozityvius, padedančius tobulėti ir kontroliuoti savo elgesį bei emocijas. Konsultuojami mokiniai apgyvendinami centro bendrabutyje.

Po konsultavimo mūsų centro specialistai mokinį ugdančiams pedagogams bei jo tėvams ar globėjams parengia išvadas ir rekomendacijas. Konsultavimas nemokamas. Konsultavimui mokiniai registruojami telefonu +370 671 84265 arba el. paštu kasperada@gmail.com.

Po mokinio konsultavimo jį siuntusiai ugdymo ar globos įstaigai, taip pat tėveliams ar globėjams suteikiama galimybė dalyvauti centre rengiamuose seminaruose-praktikumuose, kurių pirmoji dalis paprastai būna teorinė, dalijimosi gerąja darbo patirtimi, o antroji – konsultuoto mokinio atvejo analizė.

Keletas paprastų būdų skatinti ir lavinti vaiko susidomėjimą veikla

Jei tėveliai pastebi, jog vaiko raida neatitinka bendraamžių (trūksta kalbėjimo ir bendravimo įgūdžių, kasdieninėje veikloje reikia didesnės pagalbos, sunku sukaupti dėmesį ir išlaikyti informaciją trumpalaikėje atmintyje, esama judėjimo ir sveikatos problemų, emocijų ir elgesio valdymo sunkumų bei kitų raidos sutrikimų), rekomenduojame nedelsti ir būtinai pasitarti su pediatru ar šeimos gydytoju, darželio grupės auklėtoja ar pagalbos vaikui specialistais ir kreiptis į pedagoginę-psichologinę tarnybą dėl vaiko įvertinimo. Kuo ankščiau vaiko specialieji ugdymosi poreikiai bus įvertinti pedagoginiu, psichologiniu, medicininu, socialiniu požiūriu ir bus suteikta pagalba vaikui ir jo šeimai, tuo geresnių vaiko vystymosi bei ugdymosi rezultatų galima tikėtis ateityje.

Dar prieš specialistų suteiktą pagalbą tėveliai patys gali padėti savo vaikui pažinti pasaulį jau nuo pirmųjų metų. Leidžiant laiką su vaiku namuose ar lauke reikėtų atkreipti dėmesį į vaiko poreikius pažinti ir tyrinėti aplinką. Jeigu jam įdomu – leisti „užtrukti“, neskubėti. Vaiko susidomėjimą galima skatinti žodžiais – „oho, kaip įdomu“, „kaip gerai, kad tu tai pastebėjai“, „pažiūrėk, čia irgi labai įdomu“. Labai veiksminga:

- pasakoti apie artimos aplinkos daiktus, supažindinti su jų pavadinimais (pvz.: „čia yra šuniukas, jis sako au-au“, „me-

dis yra didelis, didelis“, „čia yra židinyš, jis gali būti karštas ir pavojingas“);

- inscenizuoti eilėraščius, daineles;
- pasakoti apie naminius ir laukinius gyvūnus, padėti juos atpažinti ir imituoti jų skleidžiamus garsus;
- skatinti atkreipti dėmesį į smulkias detales;
- mokyti skaičiuoti – nepastebimai kartu su vaiku skaičiuoti daiktus (pvz.: medžius, stulpelius, mašinas, saldinius);
- lavinti trumpalaikę ir ilgalaikę atmintį – skatinti prisiminti praėjusios dienos įvykius, paslėpti paveikslėlį ir paprašyti prisiminti, kur jis, įdėti kamuoliuką į dėžutę ir paprašyti jį surasti po 20 min. veiklos;
- kartoti spalvų pavadinimus – paprašyti, jog vaikas parodytų kambaryje esančius visus raudonus ar visus žalius daiktus;
- skatinti vaizduotę, pasitelkus vizualizacijas (paprašyti vaiką pasakyti, ką jam primena, pvz., geltona spalva; pasiūlyti užsimerkti ir įsivaizduoti mišką, čiulbančius paukštelius).

Pasaulio pažinimas per pojūčius

Ir ugdymo įstaigoje, ir namuose pagrindinį dėmesį patartina skirti vaiko, turinčio specialiųjų poreikių, sensorinio vystymosi ir smulkiosios motorikos lavinimui. Jutimų sistemą sudaro **skonis, kvapas, matymas, klausa ir lietimas**. Nervų sistema siunčia žinių apie judesius ir kūno padėtį, per ją suvokiamas kūnas. Smulkiosios motorikos judesių nuolat prireikia kasdieninėje vaiko veikloje, pvz., savarankiškai užsegant drabužiu užtrauktuką ar sagas. Lavinant smulkiosios motorikos įgūdžius stimuliuojami kalbos centrai, gerinama pirštų, plaštakos, riešo, rankų-akių koordinacija, ugdomas dėmesys, atmintis, kantrybė, susikaupimas, o tuo pačiu mažinamas protinis nuovargis.

Nereikia manyti, kad smulkiosios motorikos ar sensorikos pratybosms reikalingos kažkokios specialios priemonės, jų galima pasigaminti patiems, pasitelkus fantaziją ir išmonę, netgi atrasti buityje. Labai svarbus šiuo atveju tėvų noras, iniciatyva, suvokimas, jog kiekviena su vaiku praleista akimirka yra didelis indėlis į jo vertybių ir asmenybės formavimą. Pirštų ir plaštakos lavinimui per dieną reikėtų skirti 5–8 minutes. Pradėti nuo paprastų judesių, palengva pereinant prie sudėtingesnių. Prati-mus atlikti neskubant, kartojant po keletą kartų. Svarbu, kad jie būtų įdomūs ir žaismingi. Pirštų judesius galima derinti su eilėraštauais, linksmomis tekstais, pajuokavimais, bendrais kūno judesiais.

Gelgaudiškio „Šaltinio“ specialiojo ugdymo centre su specialiųjų poreikių vaikais dirbantys specialieji pedagogai, logopedai ir psichologai turi sukaupę nemažai patirties, kaip ir kokiais metodais lavinti sensorinį vystymąsi, smulkiąją motoriką. Dalijamės labiausiai vaikams patinkančiomis naudingomis priemonėmis:

Dėlionės, smulkios lego detalės – padeda lavinti smulkiąją motoriką, dėmesį, kantrybę ir pastabumą.

Labirintai – lavinami ne tik pirštukai, bet ir atmintis, pastabumas, ugdomi kūrybiniai gebėjimai, pradedama suvokti judesio kryptį, susipažįstama su spalvomis.

Mozaikos – padeda ugdyti kūrybiškumą, pažinti spalvas. Mozaikos parenkamos pagal vaiko amžių: kuo mažesnis vaikas, tuo didesnės mozaikos detalės.

Segtukai, sagos, siūlai, šiaudeliai ir kiti mieli dalykėliai, atrandami buityje – pincetinio griebimo lavinimui. Spaus-



damas smiliumi ir nykščiu segtuką pušelių vaikas lavina pirštukų raumenis, o bandydamas juos kur nors prisegti (pvz., prie dubenėlio krašto) ir akių-pirštų koordinaciją.

Piešimas – tai paprasčiausias būdas lavinti smulkiąją motoriką, rankų miklumą, vaizduotę, aplinkinio pasaulio suvokimą. Žaismingumo pridės galimybė piešti tiesiog pirštais.

Trafaretai – jų apvedžiojimas ir spalvinimas puikiai lavina rankos koordinaciją, judesio krypties pajautimą, padeda „pagauti“ daikto kontūro ribas.

Vandens perpylimas – smagu ir naudinga tai daryti įvairių dydžių šaukšteliais, samteliais. O jeigu dar nudažysime vandenį maistiniais dažais, vaiką įtrauks „burtų“ efektas, jam bus įdomu stebėti, kaip keičiasi vandens spalva.

Pupų dėliojimas ir perbėrimas – pupos nedidelės ir slidžios, todėl norint jas paimti ir išlaikyti, prireiks daug pastangų. Vaiko užduotis pirštukais, įvairių dydžių šaukštais ir samteliais perpilti pupas į kitą indą, galima įtraukti į šią užduotį ir skaičiavimą.

„Žaismingi“ produktai – ryžiai, makaronai, žirniai ir kruopos, nudažytos įvairiomis spalvomis maistiniais dažais, sukuria magišką efektą, vaikui norisi šiuos produktus pilstyti, laikyti saujoje, atidžiai tyrinėti.

Masažiniai rankų pirštukų pratimai su sensoriniu kamuoliuku. Taip pat smagu ir įdomu žaisti ir su kaštonais, kita gamtine medžiaga – spausti tarp delniukų ir pirštų pagalvėlių, pirštukais ridenti pirmyn, atgal ir ratu, mesti ir pagauti.

DALIA KASPERAVIČIENĖ

Gelgaudiškio „Šaltinio“ specialiojo ugdymo centro Švietimo pagalbos ir konsultacijos skyriaus vedėja, psichologė,

LAURA NAVIKIENĖ

psichologė,

INDRĖ MISEVIČIŪTĖ

kineziterapeutė

AUTISTUKO MAMOS DIENORAŠTIS: ŽINOTE, KĄ MAN DABAR PASAKĖ SŪNUS...

Atveriu mamiškos širdies langines išorei. Mūsų patirtys gal įkvėps jus nepasiduoti nevilčiai. Jokių „turtų“, laimėjimų nesukaupėme. Vienas žingsnis pirmyn ir nežinia kiek atgal.

Vakar norėjosi nesustojant kiek išsiverkti (vitamino D stoka gal?). Nepavyko. Pamiršau, kaip verkia žmonės. Jeigu ne ta blogoji diena vakar, nebūčiau atsivėrusi. Juk nesigirsi visiems vienu sūnaus sakiniu.

O buvo tokia šventinė dovana – sakiny. Klausiu: „Gal šventėms pagaminti kokį tortą?“, o jis atsako: „Negamink, nevar, geriau ilsėkis“. Negalėjau patikėti, kad išgirdau atjaučiantį sakinį: „Tu čia pats sugalvojai, ar girdėjai kur?“ Atsakymas – „Aš pajaučiau“ – dar labiau apstulbino, nes mano autistukas pajuto mano nuovargį ir mane užjautė.

Mamiška reakcija. Bėgte nubėgau iki tėčio, kad ir jis pasidžiaugtų sūnaus sakiniu. Ech, o jis jau užmigęs, anksti keliasi. Puoliau prie telefono rašyti žinutės draugei, dar vienam kitam žmogui į elektroninį paštą. Ir kam tik (ne)rūpi mūsų sūnus. Taip dažniausiai tuo sakiniu, kad norėjosi apsiskelbti visiems pažįstamiems.

Atsiranda viltis. Norisi dažniau girdėti sakinius, liudijančius apie atjautą. Tikėti vadavimusi iš ritualų.

Kai skaitome abu knygas, rodos, užsidega šiokia tokia švieselė, nes supranta juoką, atsiranda smalsumas pažinti. Paskui, žiūrėk, ir vėl bloga diena, lyg būtų sugrįžęs į laiką prieš ištisą dešimtmetį. Kai pasaulis turi suktis pagal jį, saulė šviečia jam, katinas gatve praeina dėl jo ir žmonės vaikštinėja po langais todėl, kad jis taip nori. „Tėtis – vežiojimui, mama – maisto gaminimui“.

Kai ašaros pasilieka širdyje. Meldžiu beveik atsidūrusi ant tikėjimo bedugnės krašto, kai iki nusivylimo telieka vos vienas milimetras. O jeigu mano „sūnaus projektas“ nepavyks, nesuspėsiu, jo smegenys atmes informaciją ir nieko neįsisavins. Mat po naujos informacijos pasidarė nervingas.

Malda. Neduok, Viešpatie, daugiau, negu aš galiu pakelti.

Dirbtinė šypsena, žodžių kartojimas nesuvokiant prasmės. Lyg išjungtos smegenys.

Baimė. Ji turi galią daugintis ir augti. Pradėk bijoti ir nė nepajusi, kaip atsidursi ties visišku nesaugumu. Kaip nepasiduoti?..

Auklėju, rizikuojau. Trumpam *viena* išeinu pasivaikščioti. Nedrąsu. „Kaip jis reaguos, jausis?“ – vis kirba galvoje mintis. Greitai grįžtu, nes pasielgti ne pagal sūnaus ritualą, laužyti jo taisykles, ko gero, bijau net labiau nei jis. Pasirodo, laukia, atidaro duris. Įeinu į kambarį ir matau vaizdą: „žmogus mokosi“ (kiek sunerimęs, bet elgesys ir toliau surikiuotas paminiučiui): „Ką tu nežinai, kad man dabar mokymosi laikas? Kur tu, vaikštai?“ Atsakau: „Negražiai kalbėjai su manimi, todėl išėjau pasivaikščioti, pailsėti nuo tavo blogo elgesio“. Sūnus (jau ramiai, susitvardęs) porina mamos anksčiau sakytus sakinius, bet vis tiek maloniai nustebina savo paties iniciatyva, išmokimu: „Gerai, aš blogai pasielgiau; atsiprašau; tu man atleidi; susitaikom; ir mokomės“.

„Viltis“ bendriją 2020 m. remia

Lietuvos Respublikos Vyriausybė
Socialinės apsaugos ir darbo ministerija
Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos
Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Vilniaus miesto pirmasis policijos komisariatas
UAB „Penki kontinentai“
UAB „Tiger Shop“
UAB „Tanagra“
UAB „Siulvedė“
UAB „Bijola“
UAB „Amoka“
HAMC VILNIUS
NATO CHARITY BAZAAR
PJ „Vainera“
Vilniaus Mykolo Biržiškos ir Šv. Kristofa gimnazijų mokiniai
Sutuoktiniai Yvonne Nordström-Lentz ir Gunnar Nordström
Bronė Paulienė
Ilona Laucius
Artūras Svetlovas (daugelį metų kas mėnesį paaukoja konkrečią pinigų sumą)
Geros valios žmonės ir savanoriai

Pirmame viršelyje

Į ateitį žvelgiame viltingai!

Žurnalą leidžia

Žurnalas „Viltis“ leidžiamas Nacionalinės žmonių su negalia socialinės integracijos programos lėšomis. Žurnalas „Viltis“ pasirodo 4 kartus per metus. Pradėta leisti 1997 m. rugsėjo mėn.

Numerį rengė

J. Butkuvienė, J. Žeimantienė

Adresas

Kareivių g. 2C, LT-08221 Vilnius
Tel. (8~5) 261 52 23,
faks. (8~5) 261 08 20
El. paštas janinabut@viltis.lt; viltis@viltis.lt
Interneto puslapis www.viltis.lt

Leidėjas

Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“

Spaudai rengė

UAB „Overprintas“. Tiražas 1000 egz.

Žurnale spausdinamų straipsnių ir laišku autoriai išsako savo nuomonę. Rankraščiai, nuotraukos, piešiniai nesaugomi ir negrąžinami.

SAVITI MŪSŲ

RANKDARBAI



Nuo seno rankdarbiai – neatsiejama žmogaus gyvenimo dalis. Todėl Kuršėnų dienos centro lankytojams, turintiems proto ir kompleksinę negalią, suteikiame galimybę išmėginti pačias įvairiausias medžiagas ir technikas. Šis procesas kryptingas, nes tokiu būdu ugdome jų kūrybiškumą, skatiname saviraišką, laviname smulkiosios motorikos gebėjimus, individualaus ir komandinio darbo įgūdžius, mokome susikaupti, o tuo pačiu stipriname pasitikėjimą savimi ir savivertę.



Rankdarbiams stengiamės naudoti kuo daugiau antrinių žaliavų, kad ugdytume centro lankytojų meilę gamtai, mokytume ją tausoti. Kitaip tariant, prikeliame naujam gyvenimui nebereikalingus daiktus. Pavyzdžiui, iš senų laikraščių iškerpame 7–8 cm pločio juosteles ir sukame iš jų vyteles, naudodami 2 mm storio ir 500 mm ilgio virbalą. Iš šių vytelių piname darbelius, žavinčius lengvumu, patogumu, puikiai išvaizda ir įvairove.

Iš įvairių mezgimo siūlų likučių sukame bumbulus, tai daryti paprasta ir saugu. Šia veikla geba savarankiškai užsiimti netgi lankytojai, turintys cerebrinį paralyžių. Daug siuvame ir siuvinėjame. Dygsnis prie dygsnio ir nepastebimai gimsta nuostabūs kryželiu siuvinėti meno kūrinėliai. Karoliai, karoliukai – įvairių formų ir spalvų, smulkūs bei dideli – žavi grožiu, užburia spindesiu, prašyte prašosi paimami į rankas. Karoliukų vėrimo užsiėmimuose lankytojai mokosi sujungti vienus karoliukus su kitais, naudodami siūlą, ploną vielutę, gumytę, valą, prisiūti juos prie audinio ir pan. Dažniausiai veriamės iš karoliukų šakelės, iš kurių kuriame

stebėtino grožio medelius, taip pat angeliukus, simbolizuojančius mūsų lankytojų vidinį pasaulį, kuriame vyrauja gėris ir nuoširdumas, paprastumas ir trapumas. Dar siuvinėjame sagas, veriamės apyrankes, kaklo papuošalus, auskarus ir įvairius kitus suvenyrus. Šis kūrybinis procesas suteikia lankytojams galimybę atsipalaiduoti, nusiraminti, skatina kruopštumą.

Mūsų centro lankytojai vyrai paprastai nekantriai laukia medžio deginimo užsiėmimų, nes šie užsiėmimai lavina vaizduotę. Perkėlus kūrybinius sumanymus ant medienos atgimsta gyvūnai ir animacinių filmukų veikėjai, džiugina akį vingrūs ornamentai. Vieniems lankytojams šį darbą pavyksta atlikti savarankiškai, kitiems prireikia pagalbos, bet rezultatas visada džiugina.

Molis, plastilinas, modelinas – puikios priemonės norint sukurti kažką savito, o ir keisti, tobulinti, regis, jau išbaigtą kūrinį. Jos suteikia saviraiškos galių, padeda įvaldyti įvairias menines išraiškos formas. Terapiniai lipdymo iš molio užsiėmimai džiugina greitai gaunamu darbo rezultatu, o tai mūsų lankytojams labai svarbu. Paveikslų iš plastilino gamybos procesas ilgesnis, reikalaujantis daugiau kruopštumo, pasiruošimo. Formuojant smulkius kamuoliukus iš plastilino, prilipinant juos prie kartono lapo sukuriame raiškūs paveikslai.

Kurdami įvairius rankdarbius žmonės, turintys intelekto ar kompleksinę negalią, glaudžiai bendradarbiauja su darbuotojais, tariasi, drąsiai reiškia savo nuomonę, prireikus noriai prašo pagalbos. Tai akivaizdžiai byloja apie nuoširdžius, abipusiu pasitikėjimu grįstus santykius, tikrąją bendrystę, kurios apčiuopiamas rezultatas – šilti rankų darbo kūriniai.





KIEKVIENAS NORIME JUDĖTI!

Panevėžio „Šviesos“ centras organizavo tarptautines sporto varžybas.

Šiose varžybose dalyvavo penkiolika komandų.

Komandas sudarė neįgalūs sportininkai.

Gausus dalyvių skaičius rodo susidomėjimą varžybomis.

Sportuoti kartu yra smagu.

Žmogus gali valdyti savo judesius.

Todėl, kad savo judesius jaučia.

Jeigu pačiam judėti sunku, gali padėti kiti.

Sėdint vežimėlyje irgi galima sėkmingai judėti.

Stiprinti raumenis, daryti tikslingus judesius.

Traukti ir siekti.

Pataikyti į taikinį.

Tempti ir ropoti.

Įveikti kliūtis.

Vienam arba poroje.

Sportininkai ruošėsi varžyboms visus metus.

Pagerėjo jų savijauta.

Jie tapo stipresniais.

Kiekvienas dalyvis treniravosi pagal jam sudarytą programą.

Varžybose sportininkai pasiekė gerų rezultatų.

Sportavo džiugiai.

Didžiavosi savo pergale.

Bendras sportavimas yra maloni patirtis.

Rungtyniaujama garbingai.

Bendraujama draugiškai.

Sportininkai supranta judėjimo naudą.

Varžybos turėjo gerus rėmėjus.

Rėmėjai įsteigė prizus.

Visos komandos gavo apdovanojimus.

Pirmą vietą užėmė svečiai iš Rygos.

Apie sporto varžybas parašė Panevėžio centro specialistės Birutė Kaminskienė ir Kristina Raščiuvienė.

1989 m. lapkritį įsikūrusi visuomeninė organizacija – **Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“** – nuo pat pirmųjų savo gyvavimo dienų drąsiai prabilo apie būtinybę sugrąžinti šiuos žmones į visuomenę.

Nuo to laiko ji tapo pažangių, bet nelengvai prigyjančių reformų iniciatore bei skatintoja.

Kurdama bendruomeninių tarnybų tinklą žmonėms, turintiems intelekto sutrikimų, ir jų šeimoms, bendrija nuolat siekė ir tebesiekia dialogo tiek su įstatymus leidžiančiosios ir vykdančiosios valdžios institucijomis, tiek su giminingomis Lietuvos bei užsienio organizacijomis, tiek su pačia visuomene.

Veikdama atvirumo bei socialinės partnerystės principais, **„Vilties“ bendrija yra valstybinės Neįgaliųjų socialinės integracijos programos vykdytoja**. Bendrijos projektai bei paslaugos skirti ne tik „Vilties“ nariams, bet visos Lietuvos žmonėms, turintiems intelekto sutrikimų, ir jų šeimoms bei globėjams.

**„Vilties“ bendrija maloniai kviečia ir nuoširdžiai prašo paremti jos veiklą ir pervesti 1,2 proc. gyventojų pajamų mokesčio (GPM).
Įmonės kodas 290666790.**