



**Rekomendacijos savanoriams,
kurie dirba su asmenimis turinčiais intelekto sutrikimą.**

Vilnius, 2021

Tekste pateikiamos rekomendacijos savanoriams.

Rekomendacijos yra nurodymai,

kurie padeda savanoriams geriau atlikti savo darbą.

Savanoriai teikia pagalbą asmenims turintiems intelekto sutrikimą ir jų šeimoms.

Šiame tekste vartojami žodžiai:

Asmuo yra žmogus turintis intelekto sutrikimą.

Savanoris yra žmogus, kuris padeda asmeniui ir jo šeimai.

1. Kas yra intelekto sutrikimas?

Intelekto sutrikimas dar gali būti vadinamas:

- Proto negalia.
- Intelekto negalia.

Intelekto sutrikimas reiškia, kad asmeniui gali būti sunku:
Išmokti naujų dalykų.

Pavyzdžiui, turinčiam intelekto sutrikimą asmeniui
gali būti sunku:

- Išmokti skaityti.
- Nepasiklysti.

Pavyzdžiui, asmeniui gali būti sunku
grįžti iš dienos centro namo.

- Kalbėti.

Pavyzdžiui, asmeniui gali būti sunku
žodžiais pasakyti ką galvoja.

- Išreikšti savo jausmus.
- Pavyzdžiui, asmeniui gali būti sunku
paaiškinti, kaip jis dabar jaučiasi.

- Bendrauti su kitais žmonėmis.
Pavyzdžiui, asmeniui gali būti sunku susirasti draugų.
- Prižiūrėti savo kūno švarą.
Pavyzdžiui, asmeniui gali būti sunku pačiam išsivalyti dantis.
- Tvarkytis buityje.
Buitis yra kasdieniai darbai,
kuriuos asmuo daro namuose.
Pavyzdžiui, asmeniui gali būti sunku pasigaminti valgyti.
- Pasirūpinti savo sveikata.
Pavyzdžiui, asmeniui gali būti sunku:
 - ✓ nuvykti pas gydytoją,
 - ✓ atsiminti išgerti vaistus.
- Pasirūpinti savo saugumu.
Pavyzdžiui, asmeniui gali būti sunku atsiminti kur gyvena.
- Planuoti dieną.
Pavyzdžiui, asmeniui gali būti sunku laiku atlikti tam tikras užduotis:
 - ✓ pavalgyti pietus,
 - ✓ susitikti su draugais.

2. Asmens bendravimo bruožai

Turintis intelekto sutrikimus asmuo gali susidurti su įvairiomis problemomis.

Problemos gali būti tokios:

- Elgesio problemos.

Tai reiškia, kad kartais asmuo gali:

- ✓ kartoti tam tikrus judesius, žodžius ir garsus.
- ✓ būti jautrus,
- ✓ greitai supykti,
- ✓ būti irzlus
- ✓ bijoti,
- ✓ nepasitikėti savimi,
- ✓ sunkiai kontroliuoti savo jausmus,
- ✓ nesutikti su kitų žmonių nuomone.

- Bendravimo problemos.

Tai reiškia, kad asmeniui gali būti sunku:

- ✓ bendrauti su kitais žmonėmis,
- ✓ susirasti draugų,
- ✓ pasakyti ką galvoja,

- ✓ pasakyti, kokios pagalbos reikia,
- ✓ suprasti bendravimo taisykles.

- Supratimo problemos.

Tai reiškia, kad asmeniui gali būti sunku:

- ✓ susipažinti su naujais žmonėmis,
- ✓ pažinti naują aplinką,
- ✓ planuoti savo dieną,
- ✓ priimti pasikeitimus.

3. Kaip savanoris gali užmegzti santykius su asmeniu?

Savanoris teikia pagalbą asmeniui ir jo šeimai.

Asmuo yra žmogus turintis intelekto sutrikimą.

Savanoris, kad galėtų teikti pagalbą

pirma turi susipažinti su asmeniu ir jo šeima.

Savanoriui teikiant pagalbą svarbu:

- Priimti kiekvieną žmogų tokį, koks jis yra.
Tai reiškia, kad mes visi esame skirtingi.
Bendraujant svarbu gerbti
kiekvieno asmens skirtingumą.
- Gerbti kito žmogaus nuomonę.
- Bendrauti ir išklausti vienas kitą.
- Priimti sprendimus kartu su asmeniu ir jo šeima.
- Prisiimti atsakomybę už savo veiksmus.
Tai reiškia, kad savanoris yra atsakingas
už veiklą, kurią siūlo asmeniui.

- Informacija, kuri buvo pasakyti savanoriui turi likti tik tarp savanorio ir asmens bei jo šeimos.

4. Kaip savanoriui bendrauti su asmens tėvais ar globėjais?

Savanoris bendrauja ne tik su asmeniu, bet ir su asmens šeima.

Savanoris, kad teiktų pagalbą ir asmens šeimai, turi:

- Išklausti šeimą.
- Bendrauti su šeima be gailesčio,
- Priimti šeimą tokią, kokia ji yra.

Tai reiškia, kad mes visi esame skirtingi.

Bendraujant svarbu gerbti

kiekvieno asmens skirtingumą.

- Nemokyti tėvų, kaip jie turėtų bendrauti su savo šeimos nariu, kuris turi negalia.

5. Kodėl savanoriui svarbu bendradarbiauti su asmeniu ir jo tėvais?

Savanoriui svarbu bendrauti ir su asmeniu, ir su asmens tėvais.

Tai yra svarbu, nes:

- Tėvai gali padėti savanoriui geriau pažinti asmenį.
- Tėvai gali padėti savanoriui įgyti asmens pasitikėjimą,
- Savanoris gali padėti ne tik asmeniui, bet ir asmens šeimai, pavyzdžiui:
 - ✓ nuvykti su asmeniu į kiną,
 - ✓ palydėti asmenį parduotuvę,
 - ✓ palydėti asmenį į susitikimą su draugais.

Kol savanoris leidžia laiką su asmeniu,
šeimos nariai gali dirbti ir ilsėtis.

6. Kaip savanoriui bendrauti su asmeniu?

Asmeniui gali būti sudėtinga suprasti informaciją.
Asmenims lengviau suprasti informaciją
gali padėti:

- Informacija pateikta lengvai suprantama kalba.
- Socialinės istorijos.

Socialinė istorija yra trumpas pasakojimas.

Tai yra pasakojimas apie tai,

kaip reiktų elgtis tam tikroje situacijoje.

Pavyzdžiui, socialinė istorija papasakos,

kaip reiktų elgtis asmeniui su kitais žmonėmis

kai asmuo juos mėgsta liesti.

Tai gali padėti asmeniui susipažinti su elgesio taisyklėmis.

Socialinė istorija bus aiškesnė, jei kurdami ją naudosime:

- ✓ lengvai suprantamą tekstą,
- ✓ simbolius,
- ✓ paveikslėlius.
- Vaizdo priemonės irgi padeda suprasti informaciją. Tai:
 - ✓ piešiniai,
 - ✓ paveikslėliai,
 - ✓ vaizdo filmukai.

7. Kokią pagalbą asmeniui gali teikti savanoris?

Savanoriai teikia įvairią pagalbą
asmenims ir jų šeimoms

.

Savanoriai turėtų teikti pagalbą
atsižvelgdami į tai:

- Ko asmuo nori.
- Ką asmuo moka.
- Ką asmuo gali.
- Ką asmuo mėgsta.

Savanoriai gali padėti asmeniui tokiose veiklose:

- Namų ruošos darbuose, pavyzdžiui:
 - ✓ gaminti valgyti,
 - ✓ tvarkyti namus,
 - ✓ planuoti ir pirkti maisto produktus.
- Kūrybinėse veiklose, pavyzdžiui:
 - ✓ piešti,
 - ✓ gaminti rankdarbius,
 - ✓ žaisti stalo žaidimus.

Pavyzdžiui, stalo žaidimas yra šaškės, domino.

- Naudotis kompiuteriu, pavyzdžiui:
 - ✓ žaisti žaidimus,
 - ✓ žiūrėti filmą,
 - ✓ klausyti muzikos,
 - ✓ bendrauti su draugais,
 - ✓ ieškoti informacijos
- Sportuoti.
- Eiti pasivaikščioti.
- Organizuoti išvykas į:
 - ✓ gamtą,
 - ✓ kino teatrą,
 - ✓ muziejų,
 - ✓ koncertą,
 - ✓ susitikimą su draugais.

8. Kaip savanoris gali pasiruošti prieš teikdamas pagalbą asmeniui?

Teikiant pagalbą savanorių pagrindiniai tikslai:

- Įtraukti asmenis ir jų šeimas į bendruomenę.
- Stiprinti savarankiškumą.
- Padėti jaustis saugiai.

Prieš padedant asmeniui, savanoriui svarbu žinoti:

- Visą reikiamą informaciją apie asmenį.

- Pasirinkti veiklas, kurias vykdys kartu su asmeniu.
- Suplanuoti pasirinktas veiklas.
- Padėti veiklos metu tik tada, kai pagalbos reikia.
- Padėti asmeniui nuvykti į:
 - ✓ gydymo įstaigą,
 - ✓ parduotuvę,
 - ✓ kiną,
 - ✓ susitikimą su draugais.

9. Kaip sukurti saugius socialinius burbulus?

2020 metų vasario mėnesį Lietuvoje buvo įvestas pirmasis karantinas.

Karantino metu žmonės turi laikytis tam tikrų taisyklių, pavyzdžiui:

- dėvėti kaukes,
- laikytis 2 metrų atstumo.
- bendrauti socialiniais burbulais.

Socialinis burbulas yra grupė žmonių, kurie:

- kartu gyvena (pavyzdžiui, šeima),
- kartu leidžia laiką namuose (pavyzdžiui, gyvenimo namai).

Bendraujant su žmonėmis,

kurie nėra asmens socialiniame burbule

reikia laikytis tokių taisyklių:

- laikytis 2 metrų atstumo,
- plauti rankas,
- dėvėti kaukes,
- bendrauti ne ilgiau 15 minučių.

Priemonės, kurios padeda sukurti saugų socialinį burbulą:

- Skiepas nuo Coronos viruso.
Corona taip vadinama virusas,
kurio mokslinis pavadinimas yra COVID-19.
- Coronos viruso infekcijos nustatymo testų darymas.
- Kaukių dėvėjimas.
- Rankų dezinfekavimas.

- Patalpų vėdinimas.
- Kontaktų apribojimas bendravus su asmenimi, kuris serga Corona.

Kontaktų apribojimas reiškia, kad asmuo, kuris bendravo su žmogumi, kuris serga Corona, turi 14 dienų nebendrauti su kitais žmonėmis.

Asmuo turi nebendrauti su kitais žmonėmis ir būti namuose, jei:

- ✓ turi temperatūros,
- ✓ kosėja,
- ✓ skauda galvą,
- ✓ blogai jaučiasi.

10. Kaip savanoris gali save motyvuoti ir padėti sau?

Motyvacija yra priežastis, kodėl savanoris nori asmeniui padėti. Kartais pagalbos reikia ir savanoriui.

Kaip savanoris gali padėti ne tik asmeniui,
bet ir sau?

Savanoris gali:

- Turėti aiškų tikslą.
- Tikslo siekti neskubant.
- Tikėti savo žiniomis.
- Aiškiai susiplanuoti savo dieną.
- Skirti laiko savo poilsiui.
- Nedaryto to, kas nepatinka ir neteikia malonumo.
- Nebijoti suklysti.
- Prašyti kitų žmonių pagalbos.
- Kalbėti apie savo jausmus.
- Pačiam būti:
 - ✓ atviru,
 - ✓ nuoširdžiu,
 - ✓ gerbti kitą žmogų.



Bendrijos „Viltis“ stovyklos savanoriai, 2021 m.