



“Eliminating Social Exclusion” (EliSE)
Nr. 2019-1-LV01-KA204-060427



IO4: Rīkkopa godīgai ceļošanai un ieteikumi politikas jomā

1. Godīgas ceļošanas tēmu noteikšana

Godīgas ceļošanas tēmu saraksts.

Tēma	Apraksts	Svarīgums ¹
Tualetes apmeklējuma kārtība	Stratēģijas, kas var palīdzēt turpināt podiņa mācību ceļojuma laikā	Ļoti svarīgi
Ceļošana ar lidmašīnu	Kā kontrolēt un mazināt stresu un trauksmi, kas rodas, lidojot.	Svarīgi
Vietas atrašana, kur patiešām ir "viss iekļauts"	Praktiski padomi, kā atrast kūrortus, kas apzīmēti kā modernizēti un sertificēti autisma centri	Svarīgi
Ceļojuma plānošana	Ceļojuma organizēšana atbilstoši personas ar autiskā spektra traucējumiem (AST) vajadzībām un prasmēm	Ļoti svarīgi
Šķēršļi ceļotājam ar autismu	Zināt šķēršļus personai ar AST un kā tikt ar tiem galā	Svarīgi
Sensorie ceļojumu komplekti	Zināt, kā sagatavot sensoro ceļojumu komplektu ar rīkiem, kas nomierina satrauktu bērnu	Svarīgi
Grafiks maršruta organizēšanai	Pārliecināties, vai ir pietiekami daudz laika, lai kaut kur nokļūtu, mainītu vilcienu platformu utt.	Svarīgi
Režīma izmaiņas	Režīma izmaiņu samazināšana līdz minimumam	Ļoti svarīgi

¹Svarīgums: 1. Ļoti svarīgi; 2. Svarīgi; 3. Vidēji svarīgi; 4. Mazsvarīgi; 5. Nesvarīgi

Ceļošana ar automašīnu	Potenciālo trigeru identificēšana automašīnā, kas var radīt neērtības personai ar AST	Svarīgi
Uzvedības uztvere	Atvērtu attiecību veidošana ar cilvēkiem	Svarīgi

2. Resursi un materiāli godīgai ceļošanai

Vispārīga informācija par autismu un padomi

Resurss	Apraksts	Saite
Par autismu	Vispārīgs autisma apraksts	https://www.icdl.com/parents/about-autism?gclid=Cj0KCQiA8vSOBhCkARIsAGdp6RTWT829ruAVIV_UPAswjJdG1I9z9v1TfO1YwhMS1l-YKqoG3zFHSjUaApMdEALw_wcB
Kas ir DIR	Attīstības, individuālo atšķirību un uz attiecībām balstītā modeļa (DIR) skaidrojums	https://www.icdl.com/dir

Komunikācija (vispārīgi)

Resurss	Apraksts	Saite
Komunikācijas izpratne un attīstība	Komunikācijas grūtības cilvēkiem ar autismu	https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/communication/understanding-and-developing-communication
Cilvēku ar autismu saruna	Kāpēc cilvēkiem ar autismu komunikācija sagādā grūtības?	https://www.verywellhealth.com/why-is-conversation-so-hard-for-people-with-autism-259896

Biheiviorāla ceļošana

Resurss	Apraksts	Saite
Ceļojuma plānošana	Kā plānot pieejamu ģimenes ceļojumu	https://www.worldnomads.com/responsible-travel/make-a-difference/people/how-to-plan-an-accessible-family-trip
Ceļošana ar cilvēkiem ar autismu	Kā cilvēkiem ar autismu pārvarēt ceļošanas izaicinājumus	https://www.worldnomads.com/explore/worldwide/traveling-as-an-autistic-woman

Raksti un grāmatas

Smagorinsky, P. (Ed.). (2016). *Creativity and community among autism-spectrum youth: Creating positive social updrafts through play and performance*. Springer.

Lord, C., Elsabbagh, M., Baird, G., & Veenstra-Vanderweele, J. (2018). Autism spectrum disorder. *The Lancet*, 392(10146), 508-520. Available at: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673618311292?casa_token=IQg7Z8C6JckAAAAA:wGfnBImLz4ovmLorInF9aOwSOjObyC21iaFKHsrW6gJdIe0edDXOFIQTCHI97kHtvbxy3FA

Lord, C., Brugha, T. S., Charman, T., Cusack, J., Dumas, G., Frazier, T., ... & Veenstra-VanderWeele, J. (2020). Autism spectrum disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 6(1), 1-23. Pieejams: <https://www.inclusivechildcare.org/sites/default/files/resources/documents/SocialPolicyReport24-2.pdf>

VanBergeijk, E. (2009). Travel Advice for Higher Functioning Individuals on the Autism Spectrum. *Exceptional Parent*, 39(12), 44-45.

Feeley, C. (2014). *Transportation and Mobility of Individuals with Autism Spectrum Disorder: An Analysis of Barriers to Travel* (No. 14-1480).

3. Ieteikumi

3.1. Ceļojuma plānošana

Veltiet pietiekami daudz laika, lai sagatavotos ceļojumam, bieži runājot par to, kas notiks.

Sagatavošanās var palīdzēt bērnam ar AST labāk pielāgoties izmaiņām režīmā, kas bieži vien ir izaicinājums personām ar AST.

Izmantojiet sociālos stāstus, lai palīdzētu bērnam iztēloties, kas mainīsies, dodoties ceļojumā. Dodiet bērnam arī iespēju uzdot jautājumus par ceļojumu. Lūdziet bērnam atkārtot plānu, lai pārliecinātos, ka viņš patiešām saprot, ko sagaidīt.

3.2. Stratēģijas apraksts ceļošanas problēmu pārvarēšanai

Izveidojiet sociālo stāstu par stāvēšanu rindā lidostā.

Stāstu stāstīšana un teātris ir parādījuši savu efektivitāti valodas, izpratnes, emocionālās labklājības, empātijas, radošuma, lasīšanas un rakstīšanas prasmju attīstībā bērniem ar īpašām vajadzībām.

Teātris sniedz veidu, kā izglītēt bērnus ar AST, kuriem ir grūtības saprast vienkāršu sociālo mijiedarbību un iesaistīties tajā, veicinot viņu prasmes šādās jomās:

- sociālā izpratne;
- sociālā komunikācija;

- izteiksme un rotaļas.

Agrāk teātris tika uzskatīts par nepiemērotu cilvēkiem ar AST, jo tika pieņemts, ka viņi nespēja saskatīt iztēles saiknes un izprast cēloņu un sekū sakarības.

Pēdējos gados pētījumi liecina, ka drāmas terapija var uzlabot cilvēku ar AST sociālās prasmes, atvieglojot viņu komunikāciju ar vidi.

Pēc Kerolas Grejas (*Carol Gray*) teiktā, sociālie stāsti balstās uz diviem galvenajiem principiem.

„Pirmais princips ir priekšnoteikums, ka tiek atzīts, ka autisma *sociālie traucējumi* ir kopēji. '*Sociāls*' definīcija ietver vairāk nekā vienu personu, padarot jebkādas *sociālos traucējumus* par visu noteiktā mijiedarbībā iesaistīto cilvēku atbildību. [...]

Personas ar AST bieži vien neapzinās citu cilvēku perspektīvu un nespēj interpretēt sociālo kontekstu tik raiti kā viņu vienaudži. [...]

Otrais princips ir cieši saistīts ar pirmo - atteikties no visiem pieņēmumiem. Pētot, rakstot un īstenojot katru stāstu, autori strādā no beznosacījuma viedokļa. Tādiem jēdzieniem un terminiem kā '*nepiemērots*' nav nekādas vērtības sociālo stāstu izstrādes mākslā un zinātnē.” (Gray, 2022, 152.-153.lpp.)

Gray, C.(2022). Social stories. In Grove N. (Ed) *Storytelling, special needs and disabilities* (second edition). Routledge, 152-158.

3.3 Gatavošanās problēmu risināšanai

Iepriekšēja plānošana var novērst lielu daļu ceļošanas spriedzes ikvienam.

Paņemot līdzi pareizos priekšmetus, jūs varat lielā mērā uzlabot ceļošanas pieredzi. Tālāk tekstā tiek piedāvāti daži pamatprincipi, kas varētu palīdzēt jūsu bērnam tikt galā ar sensorajām problēmām ceļojuma laikā

- **Pazīstamas uzkodas un ēdieni:** ja jūsu bērnam ir sensorās problēmas saistībā ar ēdiena tekstūru, ņemiet līdzi savas uzkodas un ēdienus, lai pārliecinātos, ka viņam ir kaut kas, ko viņš var ērti ēst.
- **Svērtā sega:** konsultējieties ar sava bērna aprūpes sniedzēju vai ergoterapeitu, lai noskaidrotu, vai svērtā sega var mazināt trauksmi, īpaši lidmašīnā.
- **Trokšņus mazinošas austiņas:** ceļošana var būt skaļa. Trokšņus mazinošas austiņas var palīdzēt samazināt bērna sensoro pārslodzi, īpaši pārpildītā lidmašīnā vai skaļā braucienā ar automašīnu.
- **Izklaide:** izvēlieties priekšmetus, kas atbilst jūsu bērna vajadzībām, piemēram, masu veidošanai, rotaļlietas un krāsojamās grāmatas.
- **Mainas apģērbs:** pārliecinieties, ka jūsu bērnam ir tīras drēbes negadījuma vai bagāžas nozaušanās gadījumā.

- **Pazīstamas rotaļlietas vai pārvietojamas spēles:** noteikti paņemiet līdzī bērna mīļākās rotaļlietas vai pārvietojamas spēles, lai ceļojuma laikā viņam būtu kaut kas pazīstams, ar ko spēlēties un kas var palīdzēt mazināt trauksmi.

4. Problēmu risināšana

Daži padomi

- *Izvairieties no ceļošanas nedēļas noslogotākajās dienās:* darba dienās un agri no rīta lidojumi parasti ir visklusākie, taču varat arī piezvanīt aviokompānijai, lai rezervētu lidojumu un pajautātu, kādās dienās un cikos ir labākais laiks lidojumam.
- *Apmeklējiet lidostu iepriekš:* pārbaudiet, vai jūsu lidostā ir apskates programma; ja nav, tad izveidojiet savu (vismaz līdz drošības pārbaudes kontrolpunktam).
- *Vienkāršojiet drošības pārbaudi:* palīdziet bērnam iziet cauri drošības pārbaudes kontrolpunktam, ģērbjot viegli uzvelkamus apavus un apģērbu bez sarežģītiem rāvējslēdzējiem vai pogām. Apsveriet iespēju pieteikties drošības priekšpārbaudei, ja jums ir tiesības samazināt gaidīšanas laiku un nedaudz atvieglot drošības pārbaudi.
- *Izveidojiet ceļojuma noteikumus:* izskaidrojiet noteikumus iepriekš, piemēram, par drošības jostas piesprādzēšanu vai sejas maskas nēsāšanu. Piedāvājiet atbilstošu atlīdzību par labu uzvedību.
- *Ieplānojiet pārtraukumus:* informējiet bērnu, kad gaidāmi uz kodu un tualetes apmeklējuma pārtraukumi.

4. Strukturētas intervijas

Ecoistituto intervēja 30 galvenās personas (15 vecākus, 5 sociālo pakalpojumu sniedzējus, 10 sociālos pedagogus), lūdzot aizpildīt anketu.

4.1 Vecāki

Jautājums	Noteikti piekrītu	Piekrītu	Nezinu	Nepiekrītu	Noteikti nepiekrītu
Projekts ļāva uzlabot starptautiskās attiecības un iegūt jaunas zināšanas	80%	13.4%	6.6%	-	-
Projekts vairoja izpratni par speciālo izglītību un socializāciju	80%	20%	-	-	-
Projekts veicināja izpratni par bērniem ar īpašām vajadzībām un viņu ceļošanas izaicinājumiem	93.4%	6.4%	-	-	-
Projekts veicināja ģimeņu ar bērniem ar īpašām vajadzībām aktīvu iekļaušanu un līdzdalību sociālajā dzīvē	100%	-	-	-	-
Projekts sniedza jaunas risināšanas prasmes ģimenēm ar bērniem ar īpašām vajadzībām	73.3%	20%	6.7%	-	-
Projekts man palīdzēja iepazīt citas ģimenes ar bērniem ar īpašām vajadzībām	100%	-	-	-	-
Projekts ļāva pedagogiem izstrādāt un īstenot novatoriskas iniciatīvas, pakalpojumus un konsultācijas, sadarbojoties ar ģimenēm, kurās aug bērni ar īpašām vajadzībām	60%	26.7%	13.3	-	-

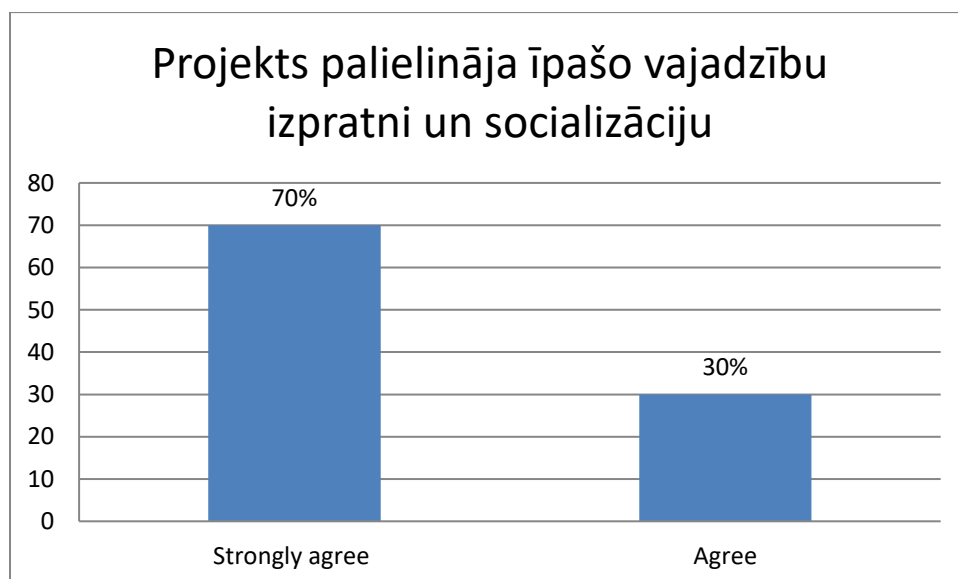
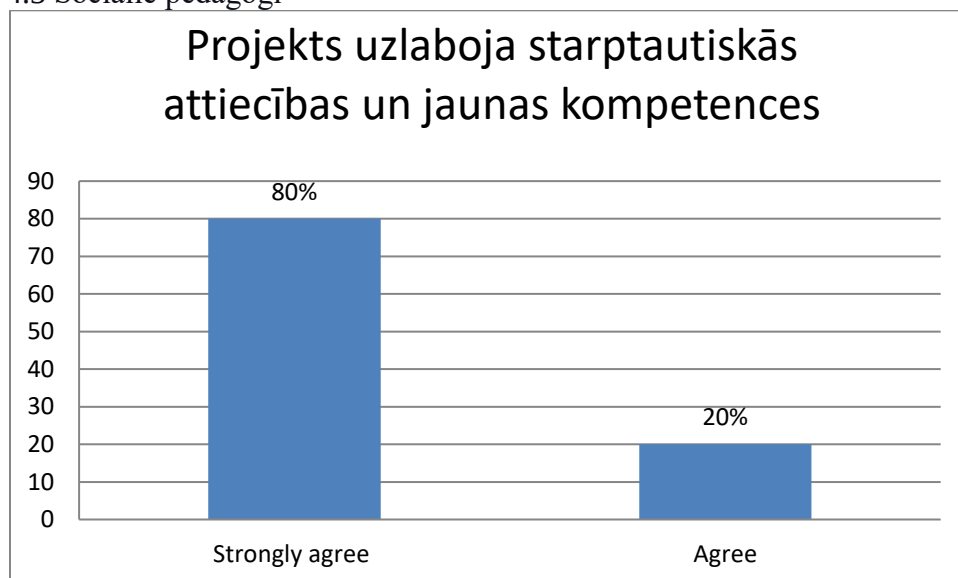
Projekts ļāva stratēģiskāk un integrētāk izmantot IKT un atvērtus izglītības resursus speciālajā izglītībā un apmācībā	70%	30%	-	-	-
Projekts veicināja intervences, lai atbalstītu ģimenes ar bērniem ar īpašām vajadzībām ceļojumu laikā	100%	-	-	-	-
Projekts palīdzēja uzlabot jaunas politikas, lai atvieglotu ceļošanu cilvēkiem ar īpašām vajadzībām	53.3%	20%	26.7%	-	-

4.2 Sociālo pakalpojumu sniedzēji

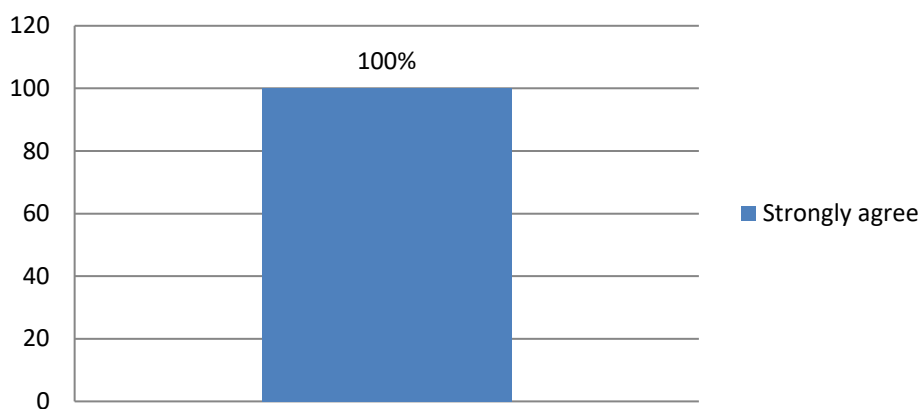
Jautājums	Noteikti piekrītu	Piekrītu	Nezinu	Nepiekrītu	Noteikti nepiekrītu
Projekts uzlabos ģimeņu ar bērniem ar īpašām vajadzībām aktīvu iekļaušanos un līdzdalību sociālajā dzīvē	100%	-	-	-	-
Projekts palīdzēja palielināt izpratni par bērniem ar īpašām vajadzībām un viņu ceļošanas izaicinājumiem	100%	-	-	-	-
Projekts nodrošināja labāku izpratni par praksi speciālo vajadzību izglītībā un apmācībā	100%	-	-	-	-
Projekts ļāva stratēģiskāk un integrētāk izmantot IKT un atvērtus izglītības resursus speciālajā izglītībā un apmācībā	80%	20%	-	-	-
Projekta ietvaros tika izstrādātas efektīvas un novatoriskas apmācības un progresīvas viedās mācību vides	80%	20%	-	-	-
Projekts veicināja izpratni par sociāli iekļaujošām praksēm	100%	-	-	-	-
Projekts stiprinās mijiedarbību starp praksi, pētniecību un politiku	100%	-	-	-	-
Projekts stimulēs intervences, lai palīdzētu ģimenēm ar bērniem ar īpašām vajadzībām ceļojuma laikā	60%	40%	-	-	-
Projekts sniedza jaunas risināšanas prasmes ģimenēm, kurās aug bērni ar īpašām vajadzībām	100%	-	-	-	-
Projekts palīdzēs pilnveidot jaunas politikas, lai atvieglotu ceļošanu cilvēkiem ar īpašām vajadzībām	60%	40%	-	-	-
Projekts nodrošināja jaunu praksi izplatīšanu, lai izstrādātu sociālās iekļaušanas risinājumus un sociāli inovatīvu praksi	100%	-	-	-	-
Projekts uzlaboja tādu metodoloģiju izmantošanu kā digitālā sociālā mācīšanās un tiešsaistes sadarbīgā mācīšanās	60%	20%	20%	-	-
Projekts veicināja godīgas ceļošanas praksi, izmantojot novatorisku un integrētu pieeju	100%	-	-	-	-
Projekts uzlaboja un paplašināja tiešsaistes mācību prakses izmantošanu pieaugušo izglītības jomā	80%	20%	-	-	-
Projekts paplašināja un attīstīja sociālo	100%	-	-	-	-

pedagogu/brīvprātīgo kompetences					
----------------------------------	--	--	--	--	--

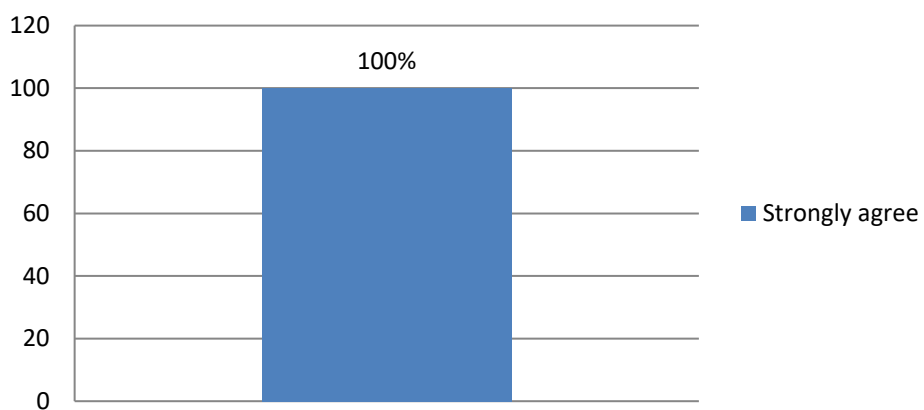
4.3 Sociālie pedagogi



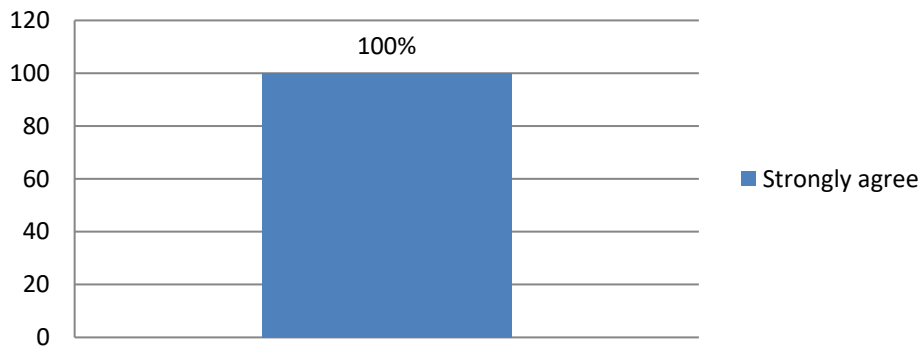
Projekts man palīdzēja gūt jaunu izpratni, zināšanas, prasmes utt.



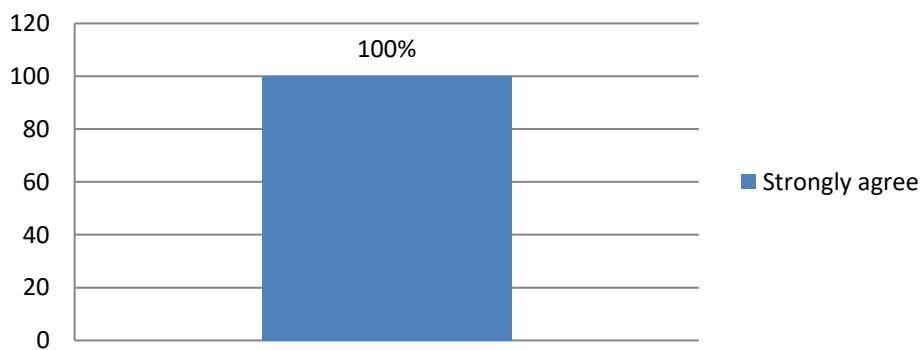
Projekts uzlaboja manas mācīšanās pieredzes kvalitāti un efektivitāti



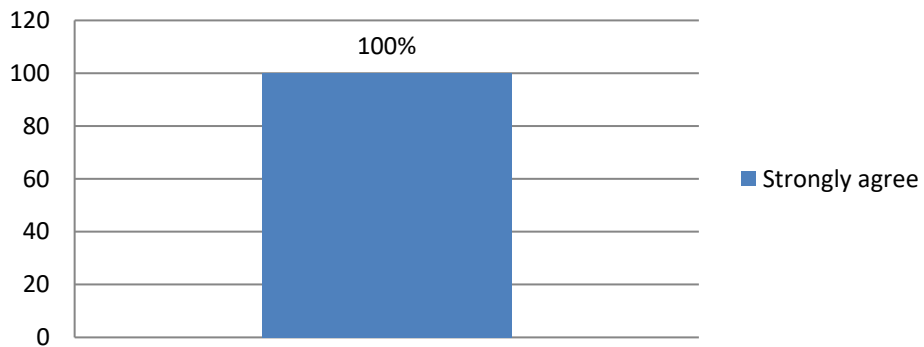
Projekts veicināja manu
nodarbināmību un sociāli izglītojošo
un personības attīstību



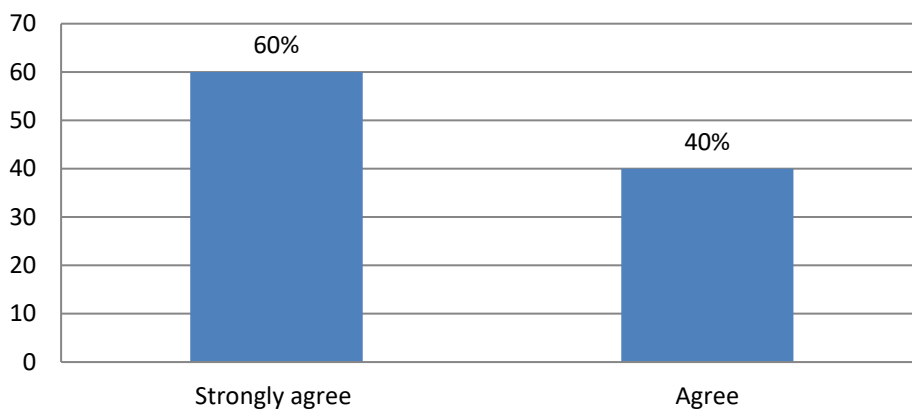
Projekts nodrošināja kompetences
tiešsaistes apmācību programmu
izstrādē un vadīšanā



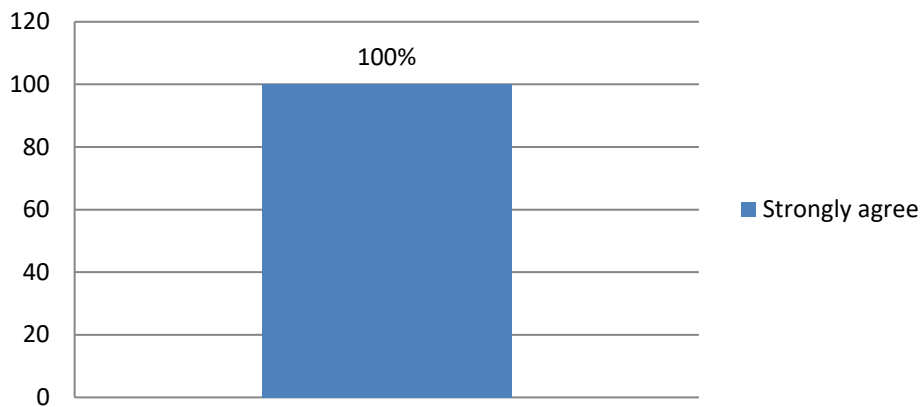
Projekta ietvaros tika izstrādātas
efektīvas un inovatīvas metodoloģijas
un progresīvas mācību vides



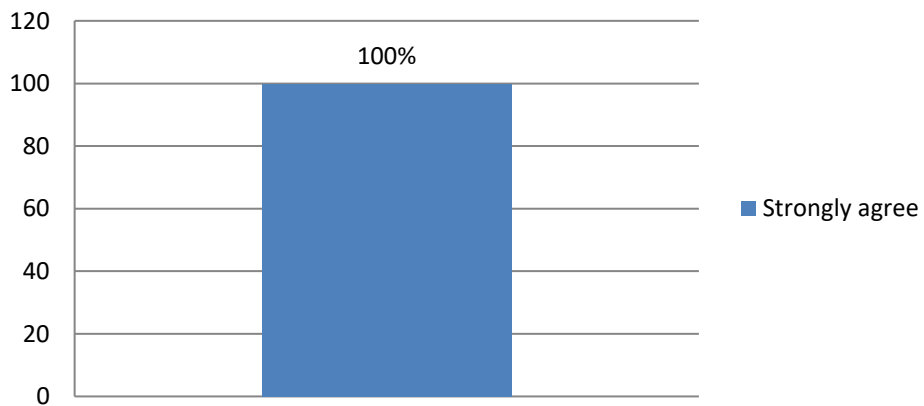
Projekts ļāva stratēģiskāk un
integrētāk izmantot IKT



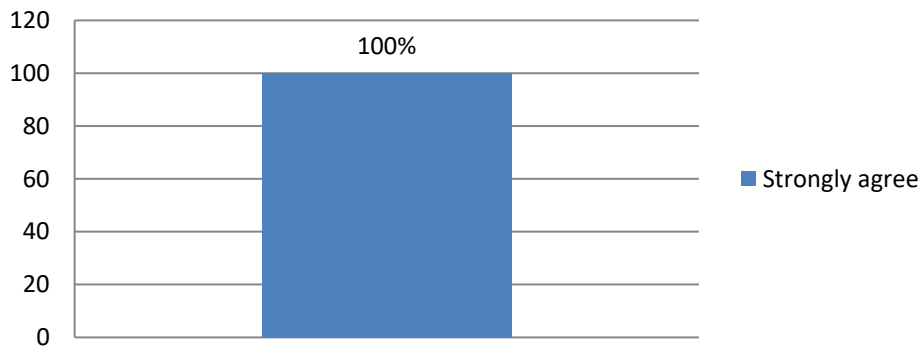
Projekts veicināja izpratni par sociāli iekļaujošām praksēm



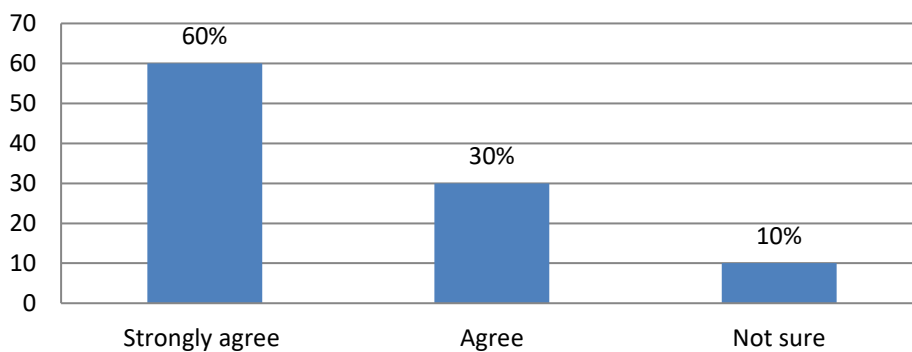
Projekts stiprinās mijiedarbību starp praksi, pētniecību un politiku



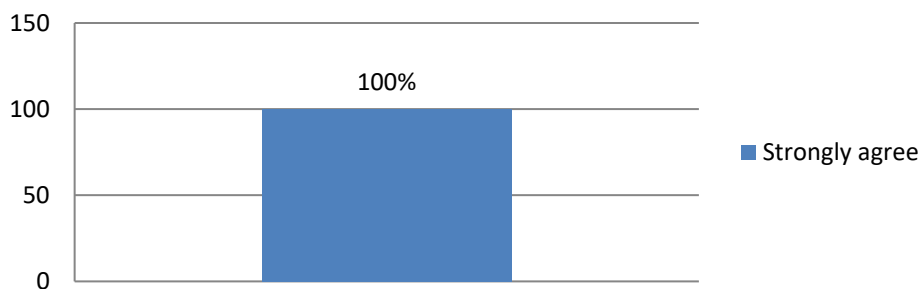
Projekts stimulēs intervences, lai
palīdzētu ģimenēm ar bērniem ar
īpašām vajadzībām ceļojuma laikā



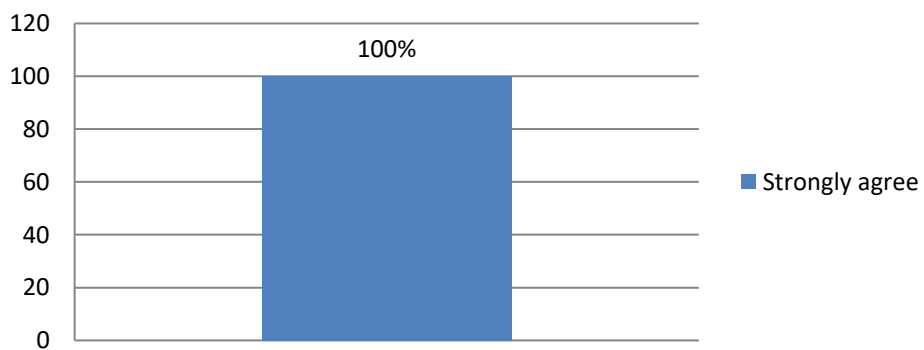
Projekts palīdzēs pilnveidot jaunas
politikas, lai atvieglotu ceļošanu
cilvēkiem ar īpašām vajadzībām



Projekts nodrošināja jaunu prakšu
izplatīšanu, lai izstrādātu sociālās
iekļaušanas risinājumus un sociālās
inovācijas praksi



Projekts sniedza jaunas risināšanas
prasmes ģimenēm, kurās aug bērni ar
īpašām vajadzībām



Projekts uzlaboja tādu metodoloģiju
izmantošanu kā digitālā sociālā
mācīšanās un tiešsaistes sadarbīgā
mācīšanās

