



Finansuoja
Europos Sąjunga
NextGenerationEU



NAUJOS KARTOS
LIETUVA



Balandžio 2 diena – Pasaulinė autizmo supratimo diena (2024-04-02)

Balandžio 2-ąją dieną visame pasaulyje minima Pasaulinė autizmo supratimo diena. Šios dienos tikslas – didinti visuomenės informuotumą apie autizmo spektro raidos sutrikimus, atkreipti atsakingų institucijų dėmesį į kylančias problemas šeimoms, auginančioms autizmo spektro sutrikimų turinčius vaikus, ugdyti visuomenės supratimą bei toleranciją kitokiems vaikams ir juos auginantiesiems tėvams.

Visas balandžio mėnuo yra skiriamas veikloms, susijusioms su autizmo supratimo didinimu. Šios temos sklaidai, žmonių, turinčių autizmo spektro ypatumų supratimui, pažinimui, atradimui ir bendrystės puoselėjimui. Labai svarbu, kad autizmo tema taptų matoma ne tik autistiško vaiko aplinkoje, šeimoje, mokykloje, bet ir platesnėje visuomenės dalyje. Platesnis žinojimas įgalina ir pačius autistiškus asmenis. Jie jaučiasi labiau padrąsinti ir gali dalintis savo patirtimis ir iššūkiais.

Autizmas - tai neurologinis raidos sutrikimas, kuris labiausiai paliečia kalbos ir bendravimo, socialinių įgūdžių ir elgsenos vystymąsi. Šis sutrikimas įtakoja tai, kad žmogus kitaip bendrauja, jaučia bei suvokia pasaulį. Autizmas ne liga, juo nesergama. Šiam sutrikimui nėra būdingi tipiški išoriniai fiziniai bruožai, tačiau jis gali stipriai įtakoti gyvenimo kokybę. Tokia būklė tęsiasi visą žmogaus gyvenimą. Autizmas nėra užkrečiamas. Kol kas nėra vaistų autizmo gydymui.

Svarbu žinoti, kad nėra dviejų autizmo spektro sutrikimą turinčių žmonių, kurių simptomai būtų absoliučiai vienodi. Vieniems simptomai išreikšti labai stipriai, tuo tarpu kitiems jie gali būti beveik nepastebimi. Vieno žmogaus, turinčio autizmo spektro sutrikimą, bendravimas su aplinkiniais ir elgsena gali stipriai skirtis nuo kito.

Autizmo spektro sutrikimą turinčius žmones jungia Lietuvos autizmo asociacija „Lietaus vaikai“. Ji atstovauja apie 700 narių visoje Lietuvoje. Asociacijos pagrindinis veiklos tikslas, kad autizmo spektro sutrikimą turintys žmonės gyventų įtraukiai ir oriai. Asociacija su bendruomene dalijasi pačiomis naujausiomis medicininėmis žiniomis, vykdo advokaciją, kuria pagalbos metodikas, organizuoja mokymus, įgyvendina įvairius projektus ir vykdo informacijos sklaidą. Asociacija „Lietaus vaikai“ tai pat yra tarptautinės organizacijos „Autism Europe“ narė, kuri šiais metais visus visuomenės narius, neabejingus autizmo spektro sutrikimą turintiems žmonėms, kviečia prisidėti prie bendros palaikymo iniciatyvos „Ne nematomi“. Prisidedantieji prie iniciatyvos visame pasaulyje pačiais įvairiausiais sugalvotais būdais atvaizduoja begalybės ženklą ir nuotraukas su juo kelia į socialinius tinklus, kaip palaikymo simbolį. Begalybės ženklas – tai autizmo spektro sutrikimo simbolis. Sakoma, kad nėra vienodų autistiškų asmenų ir spektras toks platus, kaip begalybė.

Šią iniciatyvą kviečiame palaikyti ir mūsų bendruomenės narius. Paskleiskime begalybės ženklą, kaip autizmo palaikymo, bangą. Pasistenkime, kad nematomą negalią turintys žmonės būtų matomi ir jaustųsi reikšmingi.

Be to, nepamirškime, kad reikšmingiausia yra tai, tokio palaikymo sulaukiame ne kartą metuose, tačiau kiekvieną dieną. Todėl Šiaulių Gytarių progimnazija kviečia visus savo bendruomenės narius plačiau susipažinti su autizmo tema. Šiais metais nerengiame skambių akcijų. Paprasčiausiai surinkome ir parengėme informacinę medžiagą, su kuria siūlome susipažinti ir taip geriau pažinti autizmo spektro sutrikimą turinčius žmones. Pažinkime juos kitaip. „Lietaus vaikai“ gyvena tarp mūsų ir su mumis. Žinojimas gali kurti stebuklus, nes jis atneša supratimą.

Balandis – autizmo supratimo mėnuo 2024 m.



**Atvaizduok begalybės ženklą –
išreikšk palaikymą
autistiškiems asmenims.**



Fotografuok



**Dalinkis, žymėk
#autizmomėnuo
#notinvisible
@lietausvaikai**



**Atsiųsk foto
autizmomenuo@
lietausvaikai.lt**

NotInvisible – Autism Europe kampanija, skirta autizmo supratimo didinimui.

Šiaulių Gytarių progimnazija „Tūkstantmečio mokyklos I“ projekte koordinuoja įtraukiojo ugdymo stiprinimą, orientuotą į įvairių poreikių mokinių pažangos ir integracijos didinimą.

Projektas „Tūkstantmečio mokyklos I“ vykdomas pagal 2021–2030 m. plėtros programos valdytojos Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos Švietimo plėtros programos pažangos priemonę Nr. 12-003-03-01-01 „Įgyvendinti „Tūkstantmečio mokyklų“ programą“. Projektas finansuojamas Ekonomikos gaivinimo ir atsparumo didinimo priemonės (EGADP) „NextGenerationEU“ bei Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto lėšomis.

Projekto tikslas – sukurti integralias, optimalias ir kokybiškas ugdymo (-si) sąlygas mokinių pasiekimų atotrūkiams mažinti Lietuvos savivaldybėse. Šiuo projektu įgyvendinama dalis „Tūkstantmečio mokyklų“ (TŪM) programos: vykdomos veiklos 22 Lietuvos savivaldybėse ir 93 mokyklose (TŪM programos I srautas).



BALANDŽIO 2 - AUTIZMO SUPRATIMO DIENA

„Šiuolaikinė medicina nustato ligos pavadinimą, o tada imasi gydyti jos simptomus“. Visos ligos ir jų simptomai yra aprašyti, nustatytas kiekvienos **ligos gydymas**. Tačiau **autizmo atveju tai visiškai netinka**. Autizmo spektro sutrikimo simptomai nėra visiems vienodi. Autizmo sutrikimo simptomai labai įvairūs. **Autizmas nėra liga. Tai neurologinis raidos sutrikimas**, kuris paprastai lemia vaiko nepakankamą socialinių įgūdžių, kalbos ir elgesio vystymąsi ar jo sulėtėjimą.

Autizmą pirmą kartą apibrėžė daktaras Kanner'is 1943 metais. Tai – visą gyvenimą trunkantis sutrikimas, kuriam būdingas kalbos, socialinės raidos deficitas. Autizmą turintiems žmonėms reikia pastovumo, pasikartojimo, nuspėjamumo. Nepaisant sunkios negalios, susijusios su kalbos trūkumu, ir nesugebėjimo visavertiškai bendrauti, daugelis vaikų pasižymi neįprastais įgūdžiais – ypač regimąją atmintimi. Jie puikiai sprendžia dėliones ir panašias vaizdines užduotis. Šiandien žinome, kad daugelis autizmą turinčių vaikų kalba, bet negali kalbos panaudoti socialiai – nors nori bendrauti, to nemoka. Jie bijo pokyčių. Jiems būdingas ritualinis elgesys, dažnas turi manijų. Besikaupianti vaiko įtampa dažnai perauga į agresiją kitiems ir sau.

Austrų daktaras Hansas Asperger'is 1944 metais išskyrė sindromą, kuris buvo pavadintas jo vardu. Profesorius tyrė paauglius, kurie, nepaisant jų amžių atinkančio intelekto (IQ) ir kalbos įgūdžių, paprasčiausiai negalėjo bendrauti socialiai ir emociškai, nesugebėjo suprasti socialinių užuominų. Jiems sunkiai sekėsi mokykloje: vis kas nors atsitikdavo, kiti vaikai jų šalindavosi, atstumdavo, erzindavo ir terorizuodavo. Netgi ši nesunki autizmo forma gali sukelti didžiulę kančią. Kam būtų lengva taip gyventi?! Šie vaikai puikiai suvokia, kad yra kitokie. Netrukus buvo pastebėtas ryšys tarp šių dviejų sutrikimų, todėl šiandien juos plačiai vadiname Autizmo spektro sutrikimu. Jis apima įvairius sunkumus, susijusius su šių trūkumų triada (kalba ir komunikacija, socialinis suvokimas bei poreikis vienodumui). Įvairios šių veiksnių kombinacijos veda prie skirtingų ir individualių neįgalumo bei elgesio trūkumų pasireiškimų.

Svarbu žinoti, kad nėra dviejų ASS (autizmo spektro sutrikimas) turinčių žmonių, kurių simptomai būtų absoliučiai vienodi. Vieniems simptomai išreikšti labai stipriai, tuo tarpu kitiems jie gali būti beveik nepastebimi. Vieno žmogaus, turinčio autizmo spektro sutrikimą, bendravimas su aplinkiniais ir elgesys gali stipriai skirtis nuo kito. Šie **skirtumai gali pasireikšti:**

KOMUNIKACIJOS, KALBOS SUVOKIMO SUNKUMAIS

Šis sutrikimas gali lemti tai, kad ASS turinčiam žmogui gali būti sunku bendrauti su aplinkiniais, palaikyti pokalbį, įsijausti į kito žmogaus būseną. Dažnai pasitaikančios problemos:

- keistas kalbėjimo tonas, ritmas, intonacija
- klausimą ar atskirų frazių kartojimas (echolalija)

- gali būti sunku išreikšti savo poreikius ir norus
- sunkumai išreiškiant save žodžiais, suprantant sudėtingesnius sakinius/nurodymus
- pažodinis kalbos supratimas (gali būti sunku suprasti humorą, ironiją, sarkazmą)
- kai kurie ASS turintiems žmonėms sunku suprasti, jei kalbama greitai, ilgais sakiniais arba jei aplinkoje daug pašalinių sensorinių dirgiklių
- sunku suprasti ir perskaityti kito emocijas veide, kūno kalbą
- vaizdinę informaciją suvokia geriau nei žodinę
- maždaug trečdalis iš viso nekalba, o bendrauja tik alternatyvios komunikacijos priemonėmis (gestais, paveikslukais, specialiosiomis programėlėmis)

SUNKUMAIS SOCIALINĖSE SITUACIJOSE

Kai bendraujate su tokiu žmogumi, gali pasirodyti, kad šis jums nesidomi ar nekreipia į jus dėmesio. Nepriimkite to asmeniškai ir neįsižeiskite. Prisiminkite, kad jiems sunku suprasti socialines normas, ypač tas, kurias vadiname „nerašytomis taisyklėmis“, todėl:

- sudėtinga užmegzti pokalbį
- sunku susirasti draugus
- gali nesuprasti, kad tam tikroje aplinkoje kalbėti tam tikroms temoms nepriimta
- mums kartais atrodo, kad tokie žmonės tarsi „nemandagiai“ klauso pokalbio: klausantis pašnekovo jiems neretai sunku žiūrėti į akis, sėdėti ramiai ar tiesiog „palaikyti“ pokalbį kūno kalba. Elgesys, kuris jums gali pasirodyti kaip neatidumas, jiems padeda susikoncentruoti klausymui
- kai kada žmogus turintis ASS atrodo užsidaręs „savo pasaulyje“. Taip jis atsiriboja nuo aplinkos dirgiklių, arba sutelkia dėmesį į jam įdomią veiklą
- gali būti sunku žaisti komandinius, grupinius, vaizduotės žaidimus (pvz.: vaikai nežaidžia „namais“)

SENSORINĖMISS PROBLEMOMIS

Klausa, rega, lytėjimas, uoslė, skonis – jutimo organai gali būti labai jautrūs, arba atvirkščiai – mažiau jautrūs nei įprasta. Skirtingi ASS žmonės turi skirtingus sensorinius pojūčius:

- gali dirginti garsai, ryškios spalvos, tam tikri drabužiai, kvapai. Ir tai gali būti taip nepamatuojamai stipru, kad sukelia skausmą, paniką ar baimės priepuolį;
- kai kurie gali būti mažiau jautrūs fiziniam skausmui;
- gali vengti prisilietimų arba atvirkščiai – nejausti kito žmogaus komforto zonos ir per arti būti pokalbio metu, liesti nepažįstamą žmogų;
- jiems sunku sukaupti dėmesį. Maža smulkmena, ir jų mintys nubėgo į šoną. Jie girdi viską iš karto – aplinkinių balsus, pranešimus apie gaunamas SMS žinutes praėivių kišenėse, ventiliatoriaus ūžimą, žingsnius gatvėje, vėją už lango, vandens tekėjimą upėje.

STEREOTIPINIAIS JUDESIAIS

Tai vadinama savistimuliacija, nes stimuliuoja sensorinius pojūčius. Būtent tai dažnai jiems padeda nusiraminti, susikoncentruoti ar išvengti nerimo, baimės priepuolio. Keli savistimuliacijos pavyzdžiai:

- lingavimas pirmyn atgal
- garsų ar frazių kartojimas
- plojimas rankomis
- spragsėjimas pirštais
- šokinėjimas
- dainavimas ar niūniavimas

STRUKTŪROS, RUTINOS POVEIKIS

Jiems dažniausiai reikia aiškios struktūruotos dienotvarkės, mėgsta tam tikrus veiksmus daryti nuolat ta pačia tvarka. Netikėtumai, staigūs pasikeitimai jiems sukelia nerimą, todėl ASS turintiems žmonėms paprasčiau laikytis pastovių taisyklių, pasikartojančių veiklų. Jie gali:

- labai griežtai laikytis tam tikros veiksmų sekos, dienotvarkės
- būti stipriai prisirišę prie kokių nors daiktų
- dėlioti daiktus tam tikra tvarka (pvz. žaislus dėlioti į liniją ir pan.)
- gali būti sunku prisitaikyti prie pasikeitimų
- gali geriau prisitaikyti prie įvairių situacijų, kai žino ko tikėtis

KITAIP IŠREIŠKIAMA EMPTATIJA

Jiems sunku suprasti emocijas, dėl to kartais gali atrodyti bejausmiai ir abejingi kitų išgyvenimams. Iš tiesų jie nėra bejausmiai, tik jiems sunku “įlįsti į kito žmogaus kailį”, suprasti kūno ženklus, mintis.

- jiems sunku atpažinti, suprasti kitų emocijas, kaip ir tinkamai išreikšti savąsias
- jų emocijos neretai neturi pakopų – jei jie nuliūde, jie yra absoliučiai nuliūde, besisielojantys ar įsiute. Tai veda prie neadekvačių reakcijų ir didelių socialinių nesupratimų.

PASTOVUS DRAUGAS – STRESAS

Dėl įvairių aukščiau išvardintų sunkumų, stresas yra pagrindinė ASS žmonių problema. Nesunku įsivaizduoti, kad gyvenimas greitai tampa kankinantis, jei įvairūs nesuprantami pojūčiai kelia jiems sąmyšį. Pasaulis tarsi nepritaikytas jiems. Situaciją pablogina gebėjimo gerai bendrauti trūkumas ir sunkumai, kuriuos jie patiria bandydami suprasti aplinkinių žmonių ketinimus. Jie suvokia savo sunkumus. Gali atsirasti baimė, kad nepasiseks, nepavyks, kad jie susikirs. Visa tai sukelia dar daugiau streso, kuris dažnai pasireiškia pykčio priepuoliais, nepageidaujamu elgesiu ir grįžimu prie besaikės savistimuliacijos

AUTIZMO STIPRIOSIOS PUSĖS

Klaidinga „nurašyti“ žmogų ar turėti vienokių ar kitokių lūkesčių remiantis vien tik diagnoze. Autizmas jiems gali „padovanoti“ ir išskirtinių stiprybių rinkinį (taip pat kiekvienam – skirtingą):

- gerą vizualinę atmintį
- nestandartinį mąstymą, tam tikrų dėsningumų suvokimą
- susikoncentravimą į jiems įdomias veiklas
- pastabumą smulkiausioms detalėms
- įsigilinimą į savo interesų sritis
- besąlygišką lojalumą
- teisingumą (kalba teisybę, nemeluoja, neišsisukinėja, nenaudoja „socialinių kaukių“)
- polinkis į vienodumą daro juos tvarkingus ir organizuotus

Daugelis autizmą turinčių žmonių pasižymi tokiomis savybėmis, kurių dauguma kitų neturi. Dažniausiai autistiškiems žmonėms būdingos šios savybės:

- Dėmesio sutelkimas į detales
- Išskirtiniai kūrybiniai gebėjimai
- Matematiniai ir techniniai gebėjimai
- Susidomėjimas nišinėmis sritimis
- Charakterio stiprybės, pavyzdžiui, nuoširdumas, lojalumas

Dažnai žmonių su autizmo spektru gyvenimo kokybė yra prastesnė nei ne autistų ir todėl autizmą turintys žmonės dažniau patiria psichinės sveikatos problemas. Atkreipdami dėmesį tik į jiems kylančius iššūkius apribojame autizmą turinčių žmonių galimybes.

Stiprybėmis pagrįstos intervencijos gali padėti autistams aukštinti jų savigarbą, pasitikėjimą savimi, gerinti socialinį gyvenimą ir jo įgūdžius. Svarbu atkreipti dėmesį į autizmą turinčių asmenų interesus ir suteikti jiems kontrolės jausmą.

Parengta pagal Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro ir asociacijos „Kitoks vaikas“ informaciją <https://www.sveikatos-biuras.lt/naujiena/balandzio-2-oji-pasauline-autizmo-supratimo-diena/>
<https://www.kitoksvaikas.lt/kas-yra-autizmas/>

Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Sabina Stugienė

El. paštas sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt, mob. tel. 0 672 50 587



Balandžio 2-ąją dieną minint Pasaulinę autizmo supratimo dieną dažnam kyla klausimų, kokią spalvą ar simboliką būtų teisinga naudoti, norint išreikšti palaikymą ?

Pateikiame, ką apie tai galvoja ir sako autizmo spektro sutrikimą turinčius žmones jungiančių ir atstovaujančių organizacijų atstovai ir save atstovaujantys autistiški žmonės. Lietuvos autizmo asociacija „Lietaus vaikai“ atsako:

Autizmo simbolio evoliucija metams bėgant, keičiasi ne tik požiūris į autistiškus asmenis, tačiau keičiasi ir pats autizmo simbolis.

Nuo dėlionės prie begalybės simbolio !

Vis dar dažnai matoma dėlionės detalė (puzlės dalis) pirmiausiai buvo pradėta vaizduoti dar apie 1963 metus, kai autizmas buvo suprantamas kaip „mįslingas“ sutrikimas, lyg tam asmeniui kažkokios detalės trūktų. Beje, pradžioje dėlionės paveikslėlyje dar buvo vaizduojamas verkiantis berniukas. Visai nekeista, kad autistiškų žmonių bendruomenė nenori tokio įvaizdžio. Dėlionė yra unikali ir ja buvo siekiama parodyti, kad autistiški asmenys turi unikalių savybių. Ji suvokiama kaip vilties simbolis. Vis tik ilgainiui dėlionės detalės pradėjo asocijuotis su neigiamais aspektais, kad detalės trūkumas atspindi sunkumus ar neišspręstas problemas.

Simbolika evoliucionavo, kol galiausiai buvo pasirinktas begalybės simbolis, jau kurį laiką naudojamas simbolizuojant neuroįvairovę, kurios kontekste ir matomas autizmas.

Pačią sąvoką „neuroįvairovė“ (angl. neurodiversity) 1998 metais pasiūlė australų sociologė Judy Singer. Neuroįvairovės požiūriu žmogus yra nuolat besikeičiantis, įgyjantis naujų savybių, patiriantis skirtingas emocines būsenas, kurios negali būti įspraudžiamos į siaurus ligų klasifikacijų rėmus. Neuroįvairovės pripažinimas tapo esminės žmogaus teisės – būti gerbiamam tokiam, koks esi, – užtikrinimu.

Pradžioje 1999 metais buvo sukurta autizmo suvokimo juostelė, kuri atspindi autizmo spektro kompleksiskumą. Skirtingų spalvų ir formų dėlionės dalys rodo, kad autizmas paveikia įvairias žmonių grupes ir kad nėra vienodų žmonių ar šeimų, turinčių vienodą autizmo patirtį, taip pat simbolizuoja žmonių ir šeimų, gyvenančių su šia diagnoze, įvairovę.

Dar vėliau imta vaizduoti begalybės ženklą kaip autizmo simbolį. Jis parodo, kad spektras yra platus, kompleksiškas ir apima asmenis, turinčius tiek daugybę skirtingų stiprybių, tiek iššūkių, tiek didelį potencialą, tiek ir sunkią negalią.

Begalybės ženklo taip pat būta ir yra skirtingų variacijų: vieni naudoja auksinį begalybės simbolį, o kiti – visų vaivorykštės spalvų. Aukso spalva siūloma, nes auksas periodinėje cheminių elementų lentelėje žymimas simboliu „Au“ (Au-tizmas). Vaivorykštės spalvų variantas siūlomas, kaip atspindintis įvairovę su begalinėmis variacijomis ir begalinėmis galimybėmis.

Šiuo metu begalybės autizmo simbolis, pavaizduotas vaivorykštės spalvomis, yra plačiausiai naudojamas Vakarų Europos šalyse

Nuo mėlynos prie įvairių spalvų!

Įdomu pastebėti tai, kad tam tikru savo laiku, autizmo simbolizavimui buvo renkama mėlyna spalva. Mėlyna spalva, kurią išpopuliarino šiandien prieštarinčiai vertinama organizacija „Autism Speaks“ (JAV) su judėjimu #lightitupblue, simbolizavo, kad autizmas – tai „berniukiškas“ sutrikimas, nes dar daugiau kaip prieš dešimt metų atgal buvo galvojama, kad šis sutrikimas diagnozuojamas aštuonis kartus

didesniam skaičiui berniukų nei mergaičių. Naujausi tyrimai rodo, kad tas santykis yra 3:1 – mergaičių autizmas tiesiog mažai tyrinėtas, o ir pasireiškia kitaip. Beje, kai kuriose užsienio šalyse autistiškas mergaites, jų skirtingumą simbolizuoja geltonos boružėlės. Šiuo metu mėlyną spalvą vis dažniau keičia spalvų spektras, simbolizuojantis neurologinę įvairovę.

Verta pažymėti ir tai, kad balandžio 2-ąją Facebook ir Instagram įprastai pastebimos dvi grotažymės – #LightItUpBlue ir #RedInstead. Taip yra todėl, kad didelė dalis pačios autistų bendruomenės narių nesutinka su mėlynos spalvos ir dėlionės detalės simbolika ir oponuoja #RedInstead. Šios dalies autistų bendruomenės narių požiūriu pati „Autism Speaks“ yra vertinama neigiamai kaip organizacija. Ji jų nuomone daug daugiau prisidėjo prie autizmo stigmos gilinimo negu suteikė naudos. Todėl linkstama prie minties, jog autizmas nėra mėlynas, palaikymo. „Autism Speaks“ pasirinkta ir išpopuliarinta spalva jų manymu labiau asocijuojasi kaip emocinio šaltumo, atsiskyrėliškumo, intravertiško charakterio ženklas, o dėlionės detalė – kaip mįslės, vienos dalelės trūkumo idėja. Kitaip tariant, yra vertinama, kad tokia simbolika kilo ne tiek iš geros valios, kiek iš populiarių stereotipų visuomenėje, kurie žeidžia autistus. Tad jie balandžio mėnesį spalvina raudona ir auksine, kurios yra aistros, entuziazmo, kūrybos ir kovos spalvos. Vietoje dėlionės simbolio jie mieliau renkasi begalybės ženklą.

Nuo žmogaus su sutrikimu – prie autistiško žmogaus !

Save atstovaujantys autistiški asmenys pageidauja, kad jų nevadintume žmonėmis „su sutrikimu“, būtinai pabrėždami diagnozę. Kasdienėje kalboje galima drąsiai sakyti: autistiškas vaikas, autistiškas asmuo, autistiška moteris ir t.t. Neuroįvairovė jungia „kitoniškos psichikos žmones“. Žinoma, terminas „asmuo, turintis autizmo spektro sutrikimą“ yra mokslškai teisingas, vartojamas specialistų. Svarbu nesakyti „serga autizmu, kenčia nuo autizmo, gydyti autizmą“ – autizmas nėra liga.

Pažymėtina, kad Lietuvoje vieni reikšmingiausių pokyčių, priimant visuomenėje autistiškų žmonių bendruomenę, įvyko tik nuo 2015 metų, kai mokslškai Lietuvoje buvo įteisinta suaugusiųjų autizmo diagnozė. Anksčiau iki 2015 metų sausio 1 dienos, dažniausiai autistiški asmenys, sulaukę 18 metų, tapdavo šizofrenijos liga sergančiais arba intelekto negalią turinčiais asmenimis. Žvelgiant iš šio laikmečio perspektyvos, tai labai neteisinga ir nepriimtina autistiškų žmonių bei jų šeimų narių atžvilgiu ir apmaudu, kad dar sovietmečiu jiems prilipinsi psichikos ligonių etiketė dažno lietuvio pašamonėje iki šiol kartais vis dar signalizuoja tą patį.

Kokią spalvą ar simbolį bepasirinksite šiandien, svarbu, kad skleisdami žinojimą, Jūs prisidedate prie autistiškų vaikų ir suaugusiųjų priėmimo Lietuvoje, kovos su mitais bei stigmomis. O tai – svarbiausia,

Visi autistiški asmenys turi gauti tinkamą pagalbą individualiems iššūkiams įveikti ir būti pilnaverčiais visuomenės nariais.

Parengta pagal Agnės Bykovos straipsnį „Lietaus vaikai“ žurnale ir kitą Lietuvos autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ skelbiamą informaciją.



Lietuvoje apie autizmą kol kas dar nepakankamai kalbama ir nedaug žinoma. Nors požiūris į autistiškus asmenis keičiasi, autizmas visuomenėje vis dar dažnai atvejais suprantamas ir laikomas liga, autizmo sutrikimą turinčių vaikų bijoma, neretai jie izoliuojami.

Autizmu nesergama, jis nėra liga, nuo jo nėra vaistų, nuo jo nemirštama, nepasveikstama, jis tiesiog YRA. Tai tiesiog kitoks nei daugumos žmonių aplinkos suvokimas, bendravimas, elgesys, pasižymintis tam tikrais socialiniais sunkumais. Autizmą turinčio vaiko smegenys kitaip vystytis pradeda dar prieš gimstant, o gimus sutrikimo požymiai greitai išryškėja.

Mokslškai jis vertinamas kaip raidos sutrikimas. Pirmuosius autizmo spektro sutrikimo požymius galima gana nesunkiai pastebėti jau ankstyvoje vaikystėje, o vaikui augant, požymiai tampa vis ryškesni. Todėl autizmas dažniausiai pastebimas ir nustatomas gan anksti, tačiau tai ne visada yra užfiksuojama. Autizmą nustatyti namuose gali padėti ir internetiniai autizmo testai.

Autizmo spektras labai platus. Jis turi įvairių formų ir laipsnių, pasireiškiančių nuo sunkios negalios iki genialumo, todėl dažnai ir yra vadinamas autizmo sutrikimo spektru (ASS). Šiems autizmo potipiams ir formoms didžiausią įtaką daro genetinių ir aplinkos veiksnių derinys. Kadangi autizmas yra spektro sutrikimas, kiekvienas autizmu sergantis žmogus turi ir savo stipriąsias puses, ir iššūkius. Būdai, kuriais autizmą turintys žmonės mokosi, mąsto ir sprendžia problemas taip pat gali vyrauti nuo itin pažangių iki keliančių rimtas problemas. Vieniems autistiškiems žmonėms prireikia didelės paramos ir pagalbos kasdieniame gyvenime, kitiems – gerokai mažiau, o kai kuriais atvejais autizmo spektro žmonės gyvena visiškai savarankiškai.

Autistiški žmonės dažnai turi bendravimo problemų, taip pat jiems būdingas ribotas ar pasikartojantis elgesys. Vaikai ir suaugę su autizmu pasitelkia kitokius mokymosi, judėjimo ar dėmesio sutelkimo būdus. Svarbu paminėti, kad kai kurie žmonės net ir neturintys autizmo gali pasižymėti kai kuriais iš šių bruožų. Visgi, esantiems autizmo spektre šie požymiai paverčia gyvenimą sudėtingesniu.

Autizmą turintiems žmonėms kyla bendravimo ir ryšio mezgimo su kitais sunkumų, todėl autizmą turintys vaikai:

- Vengia arba nepalaiko akių kontakto
- Neatpažįsta savo vardo, kai juo yra šaukiami
- Patiria sunkumų susidraugaujant su naujais žmonėmis
- Beveik arba visai negestikuliuoja rankomis, pavyzdžiui, negeba pamojuoti
- Klaidingai suvokia ir interpretuoja pokalbius
- Nesupranta, kai kitas yra nuliūdęs ar sužeistas
- Nekreipia dėmesio į kitus vaikus, neprisijungia prie jų žaisti

Autizmą turintys žmonės pasižymi ir neįprastomis elgesio manieromis, pavyzdžiui:

- Sudėlioja žaislus ar kitus objektus į eilę ir susierzina, jei ši eilė yra išardoma
- Daug kartų kartoja tuos pačius žodžius ar frazes
- Kiekviena kartą su žaislais žaidžia taip pat
- Sutelkia išskirtinį dėmesį į tam tikras žaislų detales, pavyzdžiui, automobilio ratus
- Laikosi savų rutinų ir susierzina įvykus nedideliems pokyčiams
- Mosikuoja rankomis, svyruoja kūnu arba sukinėjasi puslankiais
- Neįprastai reaguoja į įvairius kvapus, skonius, vaizdinius, pojūčius

Kiti autizmo spektro sutrikimą turintiems žmonėms priskiriami simptomai, tai:

- Vėliau išsivystę kalbos, judesių, kognityviniai ir pažinimo įgūdžiai
- Hiperaktyvumas, impulsyvumas, sunkumai sutelkti dėmesį
- Iššūkis būti didelėje minioje
- Nejprasti valgymo, miegojimo įpročiai
- Nerimas, stresas, perdėtas jaudinimasis
- Baimės nebuvimas arba stipresni nei įprasti baimės pojūčiai

Svarbu paminėti, kad vaikai, turintys autizmo požymių, tikrai nebūtinai pasižymės visais išvardintais simptomais ir vieniems nustatyti autizmo spektrą gali būti sunkiau nei kitiems. **Rasti du vienodus autistiškus vaikus yra beveik neįmanoma** ir net mergaičių autizmas nuo berniukų taip pat gali skirtis.

Nors autizmas yra neišgydomas sutrikimas, ankstyva intervencija ir specialios mokymo programos gali padėti žmonėms su autizmu tobulinti savo įgūdžius ir prisitaikyti prie aplinkos.

Svarbu palaikyti šiuos žmones ir suprasti, kad autizmas yra tik vienas jų bruožų, tačiau jie taip pat turi unikalias stiprybes ir gebėjimus.

Tam, kad visuomenė būtų supratinga ir palaikytų žmones, turinčius šį sutrikimą, labai svarbu yra švietimas ir informacija apie autizmą. Palaikymas ne mažiau svarbus ir autistiškų žmonių šeimų bei artimiausios aplinkos nariams. Labai svarbu, jog tėvai, auginantys autistiškus vaikus patys gebėtų išlikti emociškai stiprūs, nes tik taip galės būti tvirtesniu vaiko palaikymu ir parama. Todėl mokyklos bendruomenės narius kviečiame ne tik būti supratingais, bet ir savo veiksmais padėti jiems išlikti stipriems.

Keli patarimai, padėsiantys tėvams, auginantiems ir prižiūrintiems autistiškus vaikus:

- **Mokykitės apie autizmą.** Vos sužinoję, kad jūsų vaikas turi autizmą, domėkitės apie šį raidos sutrikimą. Gilinkitės į savo vaiko elgesį, supraskite, kas jį erzina, džiugina, liūdina – taip bus lengviau perprasti trikdžius ir užkirsti jiems kelią. **Priimkite savo vaiką tokį, koks jis yra**, džiaukitės mažais pasiekimais ir stenkitės nelyginti jo su kitais.
- **Kreipkitės pagalbos į kitus.** Auginti autistišką vaiką reikalauja daug kantrybės ir stiprybės, todėl yra visiškai normalu kreiptis pagalbos į specialistus, paramos grupes ar psichoterapeutus šeimai.
- **Būkite nuoseklūs ir laikykitės rutinos.** Autizmo spektrą turintys vaikai skirtingose aplinkose gali elgtis kitaip, pavyzdžiui, mokykloje ir namuose. Vertėtų paskatinti vaiką parodyti, ko mokėsi mokykloje ar pas psichoterapeutę ir skatinti tai atkartoti namuose. Pasistenkite išlaikyti tą pačią rutiną ir reguliarų valgymo, miego laiką kasdien, o apie būsimus rutinos pokyčius vaiką įspėti iš anksto.
- **Raskite būdų kurti ryšį su vaiku be žodžių.** Stebėkite vaiko elgesį ir stenkitės suprasti, kaip jis komunikuoja kūno kalba. Tai ypač svarbu, kai vaikas yra irzlus, nes vaiko kūno kalbos nesupratimas gali jį dar labiau erzinti.
- **Nepamiškite skirti laiko žaidimams.** Vaikas, turintis autizmo spektro sutrikimą, vis tiek yra vaikas ir nori žaisti. Žaidimas yra viena svarbiausių veiklų kiekvieno vaiko kasdienybėje. Atraskite, kas priverčia jūsų vaiką šypsotis, džiaugtis, leiskite laiką kartu be pamokymų ar terapinių pratimų.

Keli patarimai, mokytojams, ugdantiems autistiškus vaikus:

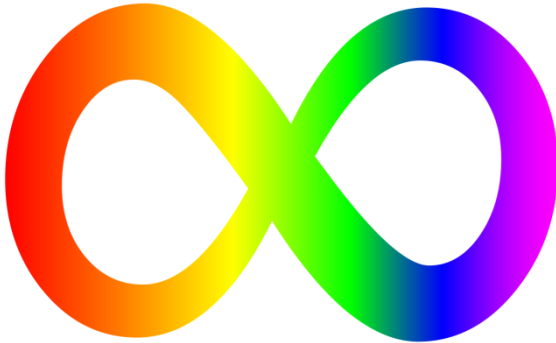
- Supraskite ir priimkite tai, kad **autistiški vaikai** elgiasi ir mokymą(si) priima kitaip. Jie **yra** tokie **kokie yra** ir **negali pasirinkti būti kitokiais**, nuo jų tai nepriklauso, tačiau jiems galima veiksmingai padėti.
- Pritaikykite ugdymo aplinką (parinkite tinkamą sėdėjimo vietą, nusiramino vietą, įrenkite triukšmo sienelę ir t.t.).
- Naudokite vaizdinę dienotvarkę. Paveikslėliais ar simboliais nurodykite vaiko laukiančias dienos veiklas - tai jam padės geriau suprasti, ką reikia atlikti, pereiti nuo vienos veiklos prie kitos, orientuotis laike ir tapti savarankiškesniu.
- Veiklas struktūruokite. Padėkite vaikui suprasti, kada prasideda veikla, kiek bus užduočių, kada bus pertrauka, kada pabaiga, kas bus po to.

- Naudokite daug įvairių vaizdinių priemonių.
- Sakykite trumpas ir aiškias instrukcijas jas papildydami gestais, paveikslėliais, nuotraukų ar konkrečių pavyzdžių demonstravimu.
- Naudokite žaidybinių (angl. gamification) metodikas, adaptuokite žaidimo principus netradiciniuose žaidybiniuose kontekstuose, pamokose, teikdami švietimo pagalbą. Žaidimas svarbi veikla kiekvieno vaiko kasdienybėje, žaisdami vaikai mokosi ir lavina motorinius, kalbos ir socialinės sąveikos įgūdžius.
- Atraskite stipriąsias vaiko savybes.
- Padrąsinkite mokinį veikti savarankiškai.
- Pastebėkite ir skatinkite už menkiausią pažangą.
- Dirbkite komandoje kartu su įvairių sričių pagalbos mokiniui specialistais, toks darbas veiksmingiausiai padeda vaikui, turinčiam autizmo spektro sutrikimą.

Universalus patarimas visiems:

Supraskime ir suvokime – neigiamas nuostatos apie autistiškus žmones formuojantys mitai kuriami ir jų klausomasi visai be jokio reikalo. Tokios mąstysenos apraiškos visuomenėje dažniausiai kyla, kaip iš sovietmečio išlikusi ir paveldėta autistiškiems žmonėms anuomet priklijuotos psichikos ligonių etiketės interpretavimo pasekmė. Taigi, daugeliu atveju, tai – požiūrio ir išmonės reikalas ... Jei mums tai rūpi ir tikrai norime padėti sau bei sutinkamiems autistiškiems žmonėms, visais atvejais pats geriausias „vaistas“ yra visuomenės supratimas. Prisidėkime kiekvienas ir visi kartu prie to supratimo stiprinimo.

Parengta naudojantis <https://eduko.lt/>



Ar susimąstome, kad mūsų nuostatos gali keisti kitų žmonių gyvenimus ?

Šiuolaikinė mokykla susiduria su begaline aibe iššūkių, išbandymų, pokių, poreikių, reikalingų jai keistis, augti ir tobulėti kaip bendruomenei. Tarp tų iššūkių – vis aktualesnis poreikis mokyklai atrasti kelius ir prisitaikyti tiesiogiai atliepti įvairių mokinių poreikius, išmokyti pažinti ir įvertinti jų galias, sunkumus, potencialą bei rasti tinkamus metodus kiekvieno vaiko ugdymo bei palankių sąlygų ugdymui. Tai liečia ir autistiškus vaikus.

Teigiama, kad vienas iš 68 vaikų pasaulyje turi autizmo spektro sutrikimą ir laiko tėkmėje mokslininkų skelbiamas tokių vaikų skaičius kaskart darosi vis didesnis. Taip yra dėl to, kad nuo 1994 m. pasikeitė autizmo apibrėžimo kriterijai ir šios sąvokos supratimas. Ilgainiui vis tobulėja ir autizmo atpažinimo metodikos. Šiuo metu laikoma, kad pasaulyje daugiau nei 1 % žmonių yra autistiški. Palyginimui, jei jie visi gyventų kartu, tai būtų viena iš didžiausių šalių Europoje. Tokios hipotetinės šalies populiacija siektų virš 77 milijonų gyventojų. Lietuvoje kas 70-as vaikas susiduria su bent vienu autizmo spektro sutrikimu ir tas skaičius, kaip ir visame pasaulyje, turi tendenciją augti.

Įgyvendinant nuo 2024 metų rugsėjo 1 d įsigaliosiančius Švietimo įstatymo pakeitimus, atliepiančius vertybiškai visuomenėje besikeičiančią požiūrį į vaiką, visos bendrojo ugdymo įstaigos privalės būti pasirengusios priimti įvairių individualių ugdymosi poreikių turinčius vaikus, jų tarpe – autistiškus.

Dėl naujo požiūrio į vaikus – visuomenėje vyrauja susiskaldymas: vieni tiki nauda, kiti teigia – nukentės visi. Tai tiesiog požiūrio ir susiklosčiusios nuomonės klausimas, kurios galima užsispyrusiai laikytis tam randant krūvas argumentų jai pagrįsti arba bandyti įdėmiai įsiklausyti į naujausius mokslininkų pateikiamus argumentus ir rinktis poziciją, išplaukiančią iš bendražmogiškų vertybių suvokimo ir tuo pačiu grynai pragmatiško aplinkybių vertinimo, vedančio link nutuokimo, kad nėra įmanoma ir protinga bandyti bendruomenėse izoliuoti nuo gyvenimo realybės. O ji tokia, kad gyvenimas įvairialypis, kaip mes patys. Juk nesame vienodi, kiekvienas kitoniškas ir tuo esame unikalūs. Unikalumas ne visada telpa į visuomenėje apibrėžtus socialinio gyvenimo ir elgsenos rėmus, o ir to problema kartais slypi visai ne mūsų noruose paisyti ar nepaisyti bendrų susitarimų dėl visuotinai priimtino elgesio normų. Kartais tai lemia mūsų unikalios prigimtinės galios tai priimti. Vietos turi pakakti visiems, nepriklausomai nuo to, kokiais bendruomenės daliai save bebandysime priskirti ar būsime priskirti. Esminis dalykas šiuo požiūriu tėra vienas – mūsų bendruomenė ir mes kiekvienas joje galime išlikti stiprūs tiek, kiek stiprūs joje išliks silpniausi mūsų bendruomenės nariai. Šioje vietoje mūsų visuomenės ir bendruomenės galia priklauso tik nuo mūsų pačių požiūrio, vieni kitų priėmimo ir supratimo vertinant viduje turimų galimybių ir noro padėti vieni kitiems ribas kiekvieną kitoniškumą priimant kaip elementarią normą, kuri nėra arba tam tikromis aplinkybėmis negali būti kažkieno valioje būti pakeista.

Mokslininkų nustatyta, kad žmonių, turinčių autizmo spektro sutrikimą, jungtys tarp smegenų sričių yra kitokios nei kitų. Taigi šie žmonės turi ne tik bendravimo su kitais problemų, bet ir „bendravimo“ tarp atskirų smegenų dalių.

Autizmo spektro sutrikimą turintis vaikas gali būti labai protingas, kalbėti tokiais žodžiais kaip profesorius, tačiau negebėti užmegzti paprasčiausio pokalbio su kitu vaiku. Tokie vaikai nesupranta socialinio elgsenos kodų, todėl jie gali kitus įžeisti arba pasirodyti labai naivūs, nesuprantantys, kad jais naudojamosi, netgi mūsų suvokimu tam tikrais atvejais savo elgesiu reikšti agresiją aplinkiniams iš tiesų savo pačių supratimu tokiu būdu tik stengdamiesi apsiginti nuo jiems nepalankių aplinkos veiksnių be jokių blogų ketinimų, o tiesiog neįstengdami deramai kontroliuoti savo veiksmų tam tikroje aplinkybių

laike sanklodoje pasaulį regint ir priimant kitaip nei dauguma. Todėl juos reikia mokyti, ką tie socialiniai kodai reiškia. To išmokyti tikrai yra įmanoma naudojant atitinkamą intervenciją.

Būtent tai ir yra labai svarbu suprasti bendruomenėje, nes daugelį metų buvo įsivaizduojama, kad vaikai, turintys autizmo spektro sutrikimų, gyvena tarsi stikliniame burbule ir nesidomi kitais žmonėmis. Tačiau dabartiniai tyrimai atskleidžia, kad net ikimokyklinio amžiaus autizmo spektro sutrikimų turintys vaikai nori turėti draugų, nori bendravimo. Galbūt problema yra ne pati draugystė, bet negebėjimas susidraugauti. Taigi jiems reikia tą padėti. Tačiau yra kitas, didelį nerimą keliantis dalykas – gerai funkcionuojantys, autizmo spektro sutrikimą turintys vaikai, augdami darosi vis labiau prislėgti, ir jiems gresia depresijos pavojus, kadangi jie nori, kad šiems sektųsi kaip visiems, bei daugelio kitų dalykų, tačiau nežino, kaip viso to pasiekti. Jie negali suspėti drauge su visais tose „lenktynėse“, tačiau tą suvokia ir labai kenčia. Taigi šie jaunuoliai sudaro padidėjusios rizikos susirgti depresija grupę, todėl jiems laiku turi būti suteikta derama pagalba.

Šiuo požiūriu tai reiškia pagalbą tiek socialine, tiek akademinė plotmė. Autistiški vaikai turi būti mokomi adaptacinių įgūdžių, kaip reikia elgtis kasdieniame gyvenime ir suaugus gebėti gyventi savarankiškai. Kadangi jų atveju tai susiję su elgesio, o kartais suvokimo problema, naudojant atitinkamą intervenciją, iš tiesų, kaip jau minėta, įmanoma pasiekti.

Deja tam visuomenėje vis dar trūksta supratimo. Ir tai nestebina. Maždaug tik praeito amžiaus paskutiniojo dešimtmečio viduryje imta labiau gilintis į autizmo problematiką. Iki tol beveik nieko apie jį nežinojome. Susidūrimas su autizmo atvejais žmonėms įprastai sukelią didžiulę nuostabą, nepagrįstai išgašdina arba paskatina susidomėjimą. Bėda, kad daugelis žmonių apie autizmą žino labai mažai arba nesidomi visiškai. Dar blogiau, kad dėl nesupratimo galvojama, kad autizmą galima gydyti vaistais. Tai viena didžiausių klaidų.

Kaip teigia šiandieninis mokslas, autizmo problemos sprendžiamos lavinimu, ugdymu, o vaistai padeda tik esant tam tikroms papildomoms problemoms. Pavyzdžiui, dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromo atveju. Kai kurie vaikai kenčia nuo didelio nerimo arba obsesinio - kompulsinio elgesio (kai nuolat kartojami beprasmiški veiksmai) – tada medikamentinis gydymas gali būti reikalingas. Kartais tokiems vaikams būna pykčio protrūkiai, ypač, kai sutrikdoma nusistovėjusi tvarka, įvyksta kokių nors pokyčių – tada vėlgi galima skirti vaistų. Tačiau visa tai, kas išvardyta, nėra esminiai autizmo simptomai.

Socialiniai negebėjimai negali būti gydomi medicininėmis intervencijomis, o tik lavinimu ir elgesio terapijos priemonėmis.

Autizmo atžvilgiu labai svarbi ankstyva diagnostika ir kuo greitesnė intensyvi pagalba, atsižvelgiant į vaiko stipriąsias ir silpnąsias puses. Šalia siekiant sukurti veiksmingą greitos diagnostikos ir intensyvios ilgalaikės pagalbos sistemos įvairiausių autizmo spektro sutrikimų turintiems vaikams sąveiką būtinas bendradarbiavimas ne tik tarp institucijų ir profesionalų, bet ir ugdymo įstaigų viduje.

Į mokyklą mokyti atvykstantys specialiosiose mokyklose ar klasėse ugdyti vaikai, turintys autizmą, gali turėti aukštus kognityvinius sugebėjimus, tačiau adaptaciniai gali būti per menki, kad jie gerai jaustųsi įprastinėse mokyklose ar klasėse. Todėl mokykloje labai svarbu rasti ir bandyti priimti kiekvienam vaikui optimaliausią sprendimą, kurį po kiek laiko galima ir keisti, siekiant geriausios pagalbos kiekvienu atveju.

Teikiant pagalbą autizmo spektro sutrikimų turintiems vaikams taip pat labai svarbu jautriai žvelgti į kiekvieną individualų atvejį ir remtis specialistų išvadomis, naujausiais tyrimais ir metodologijomis, kadangi šie vaikai yra be galo skirtingi tarpusavyje. Susidūrimas su autizmu yra nemenkas iššūkis, tai nėra lengva, nei vaikui, nei jo tėvams (globėjams, rūpintojams), nei pedagogams, nei klasės bei mokyklos bendruomenei, tačiau pasiduoti ir nuleisti rankų nereikėtų.

Autistiški vaikai jau ir dabar mokosi mūsų ir kitose bendrojo ugdymo mokyklose bei praturtina mūsų bendruomenę savo būvimu, kaip bet kuris kitas mokyklos bendruomenės narys.

Ir dar. Įdomumo dėlei verslininkas, investuotojas ir inovatorius, vienas turtingiausių žmonių pasaulyje, buvęs „Tesla, Inc.“ pirmininkas; „X Corp.“ savininkas, „SpaceX“, „Boring Company“ ir „xAI“, „Neuralink“ ir „OpenAI“ įkūrėjas Elonas Muskas (Elon Reeve Musk g. 1971), JAV programuotojas, verslininkas, korporacijos „Microsoft“ įkūrėjas, filantropas Bilas Geitsas (Bill Gates, g. 1955), Amerikiečių aktorė ir aplinkosaugos aktyvistė Deril Hena (Daryl Hannah, g. 1960), Švedijos jaunoji aplinkosaugos aktyvistė Greta Thunberg (Greta Tintin Eleonora Ernman Thunberg, g. 2003), JAV

mokslininkas, būdamas dvidešimties tapęs fizikos mokslų daktaru Jacon Bernett (Jacob L. "Jake" Barnett, g. 1998), NASCAR profesionalus lenktynininkas Armani Viljams (Armani Williams g. 2000), garsusis britų – amerikiečių aktorius ir režisierius Entony Hopkinsas (Anthony Hopkins, g. 1937) ir dar daugelis kitų įžymių žmonių yra autistiški. Autistu pripažįstamas įžymusis Vokietijos ir Jungtinių Valstijų fizikas ir išradėjas, suformulavęs specialiąją reliatyvumo teoriją Albertas Einšteinas (Albert Einstein; 1879 – 1955 m.). Daroma prielaida, kad jei ir neturėjo autizmo sindromo, tai autizmo bruožų tikrai turėjo vienas iškiliausių visų laikų menininkų ir žymiausių istorinių asmenybių italų renesanso dailininkas, skulptorius, architektas, poetas, inžinierius Mikelandželas Buonarotis (Michelangelo Buonarroti, 1475 – 1564), Trečiasis JAV prezidentas, pagrindinis Jungtinių Valstijų nepriklausomybės deklaracijos autorius, vienas iš pačių įtakingiausių respublikonizmo idealų Jungtinėse Valstijose skleidėjas Tomas Džefersonas (Thomas Jefferson, 1743 – 1826), anglų gamtininkas ir keliautojas, sukūręs evoliucinę gyvųjų organizmų natūralios atrankos teoriją Čarlzas Robertas Darvinas (Charles Robert Darwin, 1809 – 1882), vienas žinomiausių JAV kino režisierių ir prodiuserių Stenli Kubrikas (Stanley Kubrick, 1928 – 1999), slovaku kilmės amerikiečių dailininkas, režisierius, prodiuseris, dizaineris, rašytojas Endy Vohol (Andy Warhol, 1928 – 1987), JAV aktorius ir komikas, trijų Oskaro, septynių Auksinių gaublių ir dviejų Emmy premijų laureatas Robin Maklorin Viljams (Robin McLaurin Williams, 1951 – 2014) ir kt.

Tad priimkime žmones tokius, kokie jie yra, ne išankstinių nuostatų ir stereotipų.

Parengta naudojantis mokslininkų iš Izraelio prof. Ditzo A. Zachor ir dr. Yael Kimhi įžvalgomis, publikuotomis <https://www.bernardinai.lt>