

UNC Frank Porter Graham
Институт за детско развитие
Аутизъм екип

Подкрепа за хората с аутизъм в условия на извънредно положение

Kara Hume, Ph.D., UNC School of Education, & UNC FPG Autism Team:
*Victoria Waters, Ann Sam, Jessica Steinbrenner, Yolanda Perkins, Becky Dees,
Brienne Tomaszewski, Lindsay Rentschler, Susan Szendrey,
Nancy McIntyre, Mary White, Sallie Nowell, & Sam Odom*

Преведено на български от Сдружение „Асоциация Аутизъм“, април 2020

Всички деца и младежи с аутизъм се нуждаят от подкрепа от възрастните при стрес или по време на извънредна ситуация, като тази, с която се сблъскваме сега с разпространението на коронавируса (COVID-19). Справянето с неизвестното и организирането на ежедневието по нов начин; настъпилите промени в установената рутина и дневен режим, с които сме свикнали; загубата на връзка с учители и приятели; и страховете от заразяване с вируса, са предизвикателства за всички ни, и затова възрастните играят ключова роля в това да помогнат на децата и младежите с аутизъм да разберат какво им се случва и да се справят с последващите от това преживявания. Хората с аутизъм може да се нуждаят от допълнителна подкрепа, за да разберат новините и да се адаптират към промените. Освен всичко това, те продължават да са изправени пред допълнителни предизвикателства, свързани с разбирането, изразяването, комуникацията и общуването.

7 стратегии за подкрепа на хората с аутизъм в условия на извънредно положение



Подкрепи разбирането



Предложи начини за изразяване



Избери стратегии за справяне



Поддържай рутина



Създай нов режим



Поддържай връзки (от разстояние)



Овладей поведението

Посочените **7 стратегии** са описани, за да посрещнат уникалните нужди на хората с аутизъм по време на този извънреден период. В допълнение, са включени примери и готови ресурси, за да помогнат на възрастните, грижещи се за лица с аутизъм, да приложат на практика тези стратегии бързо и лесно. Тези материали целево представят множество стилове/дизайн/сложност, за да покажат разнообразието на това, което може да се използва ползотворно при лица от различни възрасти и умения, и да онагледят как може да се приложат адаптирано с минимум материали при заети възрастни.

Може да се наложи да се направят специфични адаптации и допълнения, за да бъдат посрещнати индивидуалните нужди на децата и младежите по най-добрия начин.

Стратегиите са предназначени да се използват като меню или наръчник с идеи, които могат да помогнат – възрастните могат да приложат една идея в даден момент и да открият начин как успешно да я използват спрямо своите деца и семейство.

Възрастните могат да започнат със стратегии, които са използвали досега и познават отпреди, или да приложат стратегии, които биха повлияли най-спешните и стресови ситуации за детето и семейството.

Обмислете включването на лицето с аутизъм във вземането на решение за това коя стратегия би била най-подходяща в даден момент.

Съдържание

Подкрепи разбирането	5
COVID-19	7
Коронавирус – COVID -19	8
Поздравяване с хора	9
Социална дистанция	10
Социална дистанция при разговор	11
Миене на ръце	12
Миене на ръце	13
Миене на ръце	14
Приложения за Визуална подкрепа и Социални истории	15
Календар	16
Обратно броене	17
Визуален таймер	18
Приложения за време – Timer Apps	19
Предложи начини за изразяване	20
Инструменти за комуникация	21
Дейности за изразяване	22
Избери стратегии за справяне	23
Рутина за успокояване	25
Справяне с COVID - 19	26
Саморегулация	27
Табло за избор	28
Дейности	29
Приложения за напомняния	30
Поддържай рутина	31
Съвети за изпълнение на задачи	33
Разтребване на миялна машина	34
Приготвяне на храна	35
Шаблон за изпълнение на задача	36

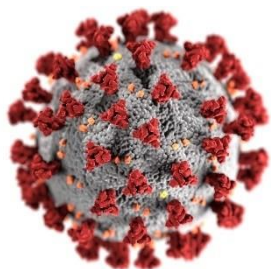
Създай нов режим.....	37
Примерен дневен режим	40
Дневен режим.....	41
Примерен дневен режим	42
Дневен режим с бележки	43
Седмичен режим.....	44
Дейности за вътре и навън	45
Седмичен избор и цели	46
Образователни ресурси за деца	47
Ресурси за двигателна активност за деца.....	48
Ресурси за тийнейджъри	49
Допълнителни ресурси.....	50
Как да изключим екрана	51
Поддържай връзки	52
Обаждания с приложението FaceTime	53
Marco Polo за Video Chats	54
Приложения за Video Chat	55
Овладей поведението	56
Подкрепа при криза.....	57
Подкрепа за хората с аутизъм в условия на извънредно положение	58
Източници.....	59
Благодарности	60
Препоръчителна литература	60



Подкрепи разбирането

Хората с аутизъм могат да имат различно ниво на разбиране на ситуацията с COVID – 19, разпространението на болестта и как да намалят риска от разболяване. По-долу са описани някои стратегии, които да им помогнат, предоставяйки в лесен за разбиране формат значима информация за тази сложна ситуация.

Опишете вируса и настоящата ситуация (напр. карантина, социална дистанция) с конкретни думи и описания и избягвайте многото обяснения и абстрактните понятия. Разбирането на абстрактните и метафорични фрази като „тя е под атака“, „тя хвана вируса“, „той е паникьосан от това“ и др. под. може да бъде много трудно за хората с аутизъм и може да доведе до объркване (Lipsky, 2013).



Използването на ясен и конкретен език е препоръчително. С прости обяснения от типа на „Корона-вирусът е вид вирус.

Той е много малък и може да влезе в тялото ти и да се разболееш.“ ще бъде по-лесно за хората с аутизъм да разберат. За повече информация:

<https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>

Използването на **социална история**, история, която обяснява ситуацията и възможните отговори чрез адаптиран текст, снимки, картинки, или чрез технологиите (Wong et al., 2014).

Хората с аутизъм се възползват от получаването на информация в разнообразен формат, тъй като те често изпитват трудности в разбирането на езика (Mody et al., 2013). Вече са направени примерни социални истории, които да дадат на хората с аутизъм повече информация за COVID – 19, така че да разберат как да намалят риска за себе си, как да се предпазват и да пазят и другите, да разберат по-добре как се чувстват, и да получат уверение, че тези чувства са нормални. Четенето на тези истории от или с лицето с аутизъм периодично по няколко пъти на ден може да е от полза. Ревизирането на историите и адаптирането им зависи от променящите се обстоятелства.



Осигуряването на **визуална подкрепа** за предоставяне на насоки за специфично и задължително поведение заради коронавируса. Те обясняват „правилата“ относно как се държим с хората (без ръкуване), как общуваме с хората,



дори и с членовете на семейството (спазване на социална дистанция) и колко често се мият ръцете (всеки път, когато влизаме вкъщи отвън).

Използването на визуална подкрепа задава стъпките на тези нови изисквания и осигурява конкретни обяснения за тях, и това помага на хората с аутизъм да ги изпълняват. Различни примери са вече на разположение.

Използването на **визуална подкрепа за времето** също може да бъде полезно.

Хората с аутизъм може да изпитват затруднения в разбирането на времето, едно невидимо понятие, и разбирането на месеца, седмицата и дори деня от календара могат да станат по-ясни за тях по този начин.



Разбирането на карантината и защо не ходят на училище или терапевтичен център също може да бъде улеснено. Понеже не знаем „края“ на това извънредно положение, може да направим минаването на това време по-приятно, като включим в дневния режим любими дейности, като гледане на любими предавания, любими игри и др. предпочитани от човека с аутизъм и семейството занимания.

Включени източници:

[Social Narrative: COVID-19](#)

[Social Narrative: Coronavirus](#)

[Social Narrative: Greeting People](#)

[Social Narrative: Giving People Space \(Social Distancing\)](#)

[Social Narrative: Giving People Space When Talking](#)

[Visual Support: Hand Washing \(Clipart\)](#)

[Visual Support: Hand Washing \(Photos\)](#)

[Task Analysis: Hand Washing](#)

[Creating Visual Supports and Social Narrative Apps](#)

[Visual Support: Calendar Template](#)

[Visual Support: Countdown Example](#)

[Visual Support: Timer \(Using Sticky Notes\)](#)

[Timer Apps](#)

COVID-19



Сега много хора се разболяват от един вирус.



Лекарите и други хора работят усилено, за да лекуват и пазят хората.



И аз трябва да пазя себе си здрав.



Училището е затворено, за да може учителите и учениците да останат здрави.

Докато училището е затворено, е много важно всеки да остане вкъщи и да не се среща с други хора.



Докато съм вкъщи мога да играя игри, да чета книга, да уча.



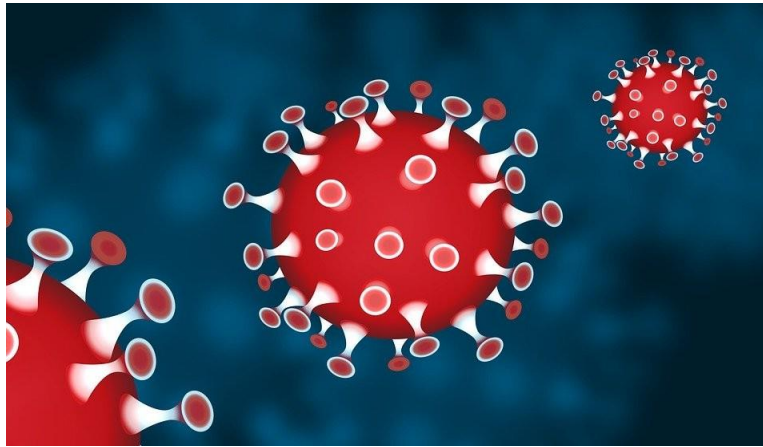
Също трябва да си мия ръцете с много сапун и вода.



Това ще пази мен и семейството ми здрави.



Коронавирус – COVID-19



Точно сега по света има вирус, който разболява хората. Понеже той се разпространява много бързо, много училища и работни места са затворени. Важно е да пазя себе си и другите здрави, затова трябва да променя някои неща в моя режим.

Да стоя вкъщи и да стоя далеч от другите хора ще ме предпази да не се заразя с вируса и така ще пазя и другите да не се заразят. Също трябва да мия ръцете си често с много сапун и вода и да не пипам нищо.

Лекарите и други хора работят много усилено, за да се грижат за болните хора и да пазят здравите хора.

Ако се притеснявам заради вируса, мога да говоря с моите родители. Ще се пазя да съм здрав/а.

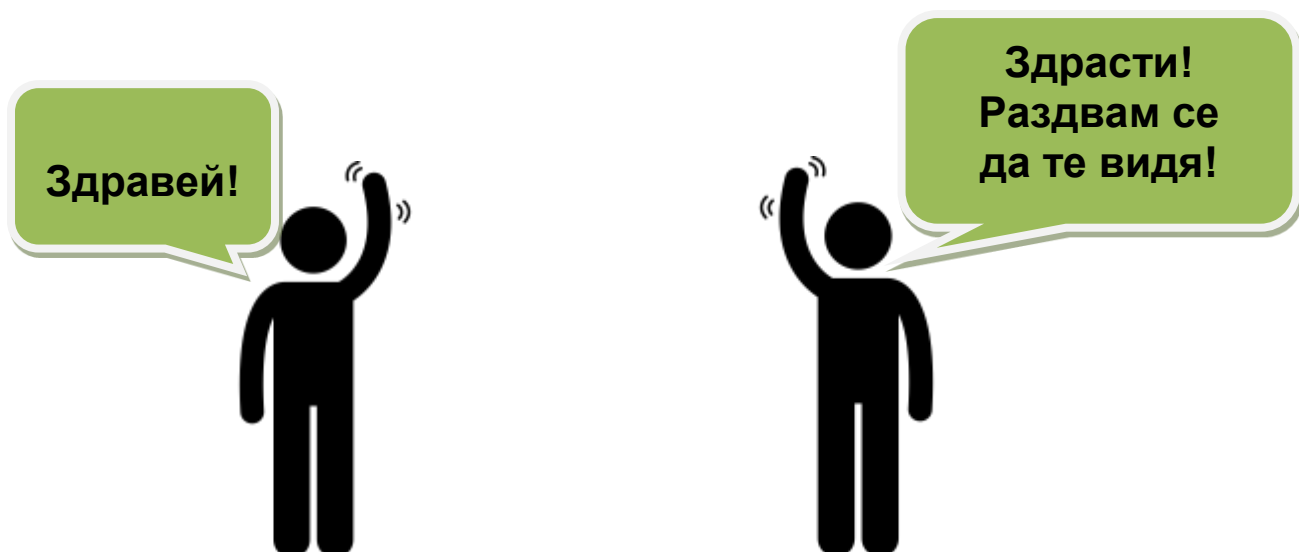
Поздравяване с хора

Когато се запознавам с нови хора, мога да се здрависам с тях. Когато срещам хора, които познавам, мога да ги прегърна.

Някои хора не обичат да ги докосват, когато поздравяват другите. Те може да са болни и не искат да заразят другите. Може да не им е удобно да докосват другите.

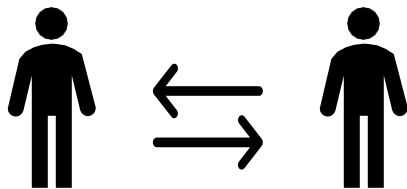
Когато аз поздравявам хората, трябва да попитам дали са съгласни да се здрависат с мен или да ги прегърна. Ако те ми откажат, мога да им помахам с ръка и просто да им кажа „Здравей“.

Когато питам другия преди да го докосвам или прегръщам, ще му помогна да се чувства удобно.



Социална дистанция

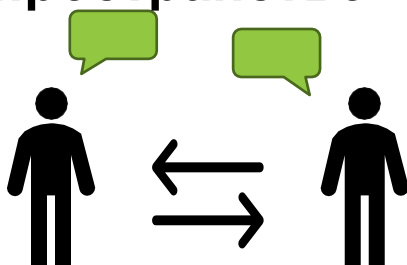
Всички хора имат лично пространство.



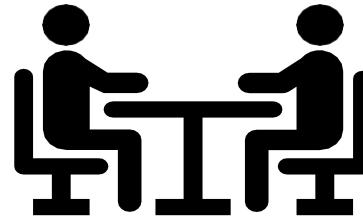
Когато сме много близо до някого, той може да се чувства неудобно.



Когато разговарям с хората, трябва да имат пространство.



Когато стоя заедно с другите, трябва да им давам пространство.



Когато хората имат лично пространство, те се чувстват доволни и щастливи.



Социална дистанция при разговор

Обичам да говоря с моите приятели и семейство. Понякога стоя или седя много близо до тях, докато разговаряме. Когато правя това, другият може да се чувства напрегнат или ядосан. Хората трябва да имат малко пространство, когато говорят помежду си. Когато говоря с моите приятели и семейство, мога да стоя или седя на поне една ръка разстояние. Когато съм на разстояние от другите, те ще се чувстват добре, докато разговарят с мен.



Миене на ръце



Стъпка 1.

Пусни **топла** вода



Стъпка 2.

Намокри ръцете



Стъпка 3.

Сложи сапун



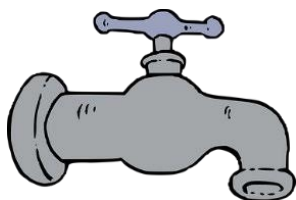
Стъпка 4.

Търкай ръцете **20 секунди**



Стъпка 5.

Изплакни ръцете



Стъпка 6.

Спри водата



Стъпка 7.

Избърши ръцете

Миене на ръце



Стъпка 1.

Пусни **топла** вода



Стъпка 2.

Намокри ръцете



Стъпка 3.

Сложи сапун



Стъпка 4.

Търкай ръцете **20 секунди**



Стъпка 5.

Изплакни ръцете



Стъпка 6.

Спри водата



Стъпка 7.

Избърши ръцете

Миене на ръце

1. Пусни **топла** вода
2. Намокри ръцете
3. Сложи сапун
4. Търкай ръцете **20 секунди**
5. Изплакни ръцете
6. Спри водата
7. Избърши ръцете

Приложения за Визуална подкрепа и Социални истории



First Then
Visual Schedule

\$9.99



Pictello

\$18.99



iPrompts

\$9.99



iCreate

Free
(in-app \$)



Social Story
Creator & Library

Free
(in-app \$)



First Then

Free

Календар

П	В	С	Ч	П	С	Н

Обратно броене



5



4



3



2



1



Край

Визуален дневен режим с бележки



Приложения за време - Timer Apps



Childrens
Countdown
Timer

Free
(in-app \$)



Visual Timer

Free
(in-app \$)



Stopwatch Timer

Free
(in-app \$)



Kids Timer+

\$0.99



Stopwatch &
Timer+

\$4.49



Tabata Timer

\$2.00



Предложи начини за изразяване

Децата и младежите с аутизъм със сигурност изпитват затруднения да изразят и изкажат своите чувства, породени от неочакваните промени настъпили в живота им. Страх, раздразнение и тревога могат да бъдат преживявани от тях и да бъдат изразени чрез предизвикателно и проблемно поведение, като избухване, отказ от участие в семейни дейности, или дори криза. За хората с аутизъм тези особености в комуникацията могат да бъдат съпътствани с трудности в езиковото изразяване, ограничени вербални и невербални умения, трудности в разбирането гледната точка на другия, и/или социо-комуникативни дефицити.

Осигурете множество възможности за всички членове на семейството да изразят своите чувства така, както могат — чрез семейни или индивидуални дискусии, писане, снимане на видео клипове или игра. Чувствата и нуждите на хората с аутизъм могат да бъдат изразени по алтернативен начин чрез използване на допълваща и алтернативна комуникация (напр. PECS, пиктограми), музика, танци, йога и различни арт форми.

В допълнение имайте предвид, че увеличаването на проблемното поведение може да бъде израз на страх или тревога, и помислете кои стратегии за подкрепа са подходящи и приложими

(вижте стратегия 3 за допълнителна дискусия от предложените стратегии).

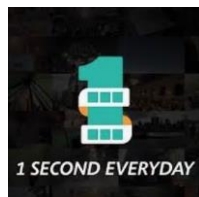
Различни варианти за подкрепа на езиковото изразяване са налични.



Включени източници:
[Communication Tools](#)
[Expression Activities](#)

Инструменти за комуникация

* Някои от предложените инструменти могат бъдат адаптирани за български език.



[1 Second Everyday](#)
Video Journal

Free
(in-app \$)



[Pinterest](#)
Ideas for Bullet Journals
and Zines

Free



[Zine Making 101](#)

Free



[StoryboardThat](#)
Online Comic Maker

\$7.99-\$9.99 a month



[LiveJournal](#)
Video Journal

Free-\$19.95



[Journey](#)
Video Journal

\$4.99

Дейности за изразяване

Водене на записки

Арт



Напиши си дневния режим



Направи дневен журнал:

- Опиши едно нещо от деня
- Нарисувай нещо от деня
- Напиши бележки за нещо от деня
- Опиши неща, които ти харесват
- Направи забавна снимка и разкажи за нея



Видео журнал:

- Направи клипче
- Запиши интервю с някой от семейството



Изобretti нещо:

- Направи колаж
- Вземи идеи от [Zine Making 101](#)
- Разкажи за любимото си занимание и направи нещо за него



Създай история:

- Какво можеш да правиш?
- За какво се тревожиш?
- Какво ти се иска да правиш?



Избери стратегии за справяне

Да подкрепим хората с аутизъм да научат стратегии за справяне, саморегулация и умения за самообслужване и автономност, е приоритет по време на това извънредно положение.

В най-добрия случай, лицата с аутизъм имат свой собствен репертоар от стратегии за справяне и успокояване, така че да преминават през тревожните за тях ситуации. Това може да включва люлеене в люлящ стол, слушане на музика със слушалки, дълбоко дишане, гледане на любим филм/сцена, правене на някакви физически упражнения, или занимания с любими дейности и материали.



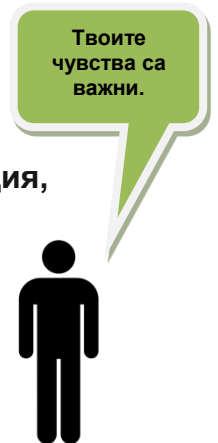
Ако подобни стратегии за справяне и успокояване все още не са част от рутината на

лицето с аутизъм, обгрижващите го възрастни трябва да му помогнат да усвои подобни в тази извънредна ситуация.

- Целенасочено избери част от деня, когато лицето с аутизъм е спокойно, за да инициираш разговор за това.
- Създай конкретна и визуална рутина, която да подкрепи използването на избраните стратегии.
 - Много безплатни приложения са налични и предоставят стратегии за успокоение. Тук са посочени някои.



- Увери се, че лицето с аутизъм има достъп до тези успокояващи дейности.
- Дейностите за справяне и успокояване могат да бъдат включвани редовно в дневния режим на лицето, и когато е необходимо, възрастните могат да му предложат и да го научат на **план за саморегулация**, който да му помогне да преодолее страха и тревогите, които изпитва и да намери начин да се успокои.



Упражненията/физическата активност са доказано добър начин за справяне с тревожността при мнозинството от хората, в това число и при хората с аутизъм.



Обмисли установяването или включването на основни физически упражнения в дневния режим на семейството като гимнастика, ходене на място, тичане на място, или онлайн/уеб базирани упражнения.

Много сайтове предлагат свободен достъп до подобни платформи в това извънредно време, като Down Dog yoga app, Nike Run Club, and Facebook Live streams from PlanetFitness.

Включени източници:

[Self-Management: Calming Routine](#)

[Self-Management: FACE COVID](#)

[Self-Management: Reinforcement](#)

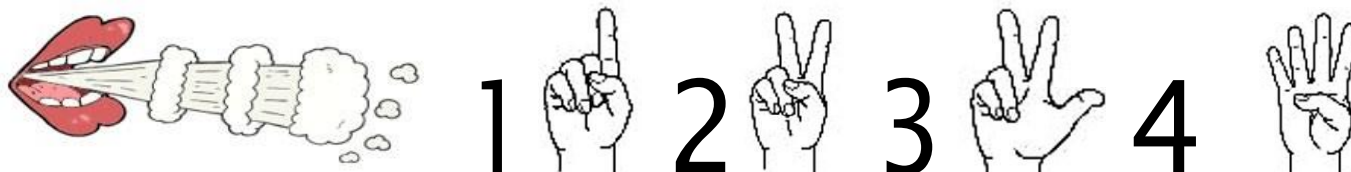
[Inside and Outside Exercise Activities Choice Board](#)

[Exercise Activities](#)

[Mindfulness Apps](#)

Рутина за успокояване

1. Дишай дълбоко 4 пъти



2. Свий юмрук 4 пъти



3. Брой бавно до 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Браво!



Справяне с COVID - 19



Фокусирай се върху това, което можеш да контролираш

Кажи си “Мога да контролирам това, което правя тук и сега.”



Изкажи своите мисли и чувства

Тихо и мило кажи какво мислиш и чувстваш.



Раздвижи тялото си

Бавно изпъни ръцете и врата, свий раменете, дишай дълбоко.



Виж какво правиш

Открий 5 неща, които виждаш; 3 неща, които чуваш; 1 нещо, което миришеш и 1 нещо, което правиш

Повтори горното 2 - 3 пъти



Мога да действам

Какво ще направиш тази седмица, за да си помогнеш? Или да помогнеш на другите? Отбележи си го.



Признавам

Признай, че твоите чувства са нормални и няма проблем да се чувстваш така.



Ценности

Как се отнасяш към себе си? А към другите? Ценностите включват любов, хумор, милост, честност...



Получавам помощ

Разбери ‘Кой’ и ‘Къде’ може да ти помогне и да те подкрепи



Дезинфекция и дистанция

Мий си ръцете и спазвай социална дистанция











(Адаптирано от Rush Harris, ‘The Happiness Trap’ and ‘I’m Learning ACT’)

Саморегулация

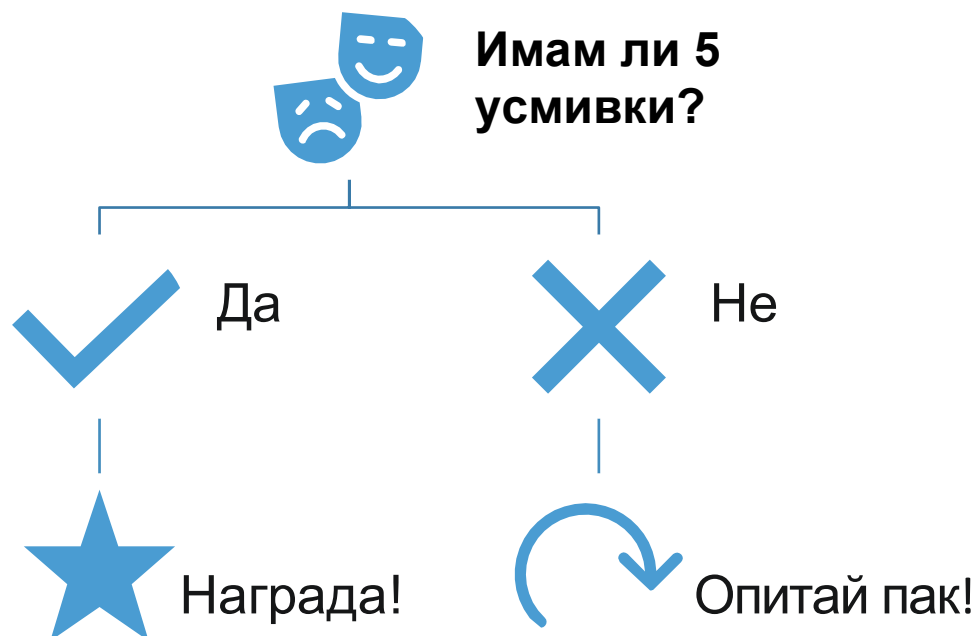
Инструкции:

В края на всеки 5-минутен интервал огради дали прилагаш целевото поведение/умение. След 5-те интервала от време определи дали заслужаваш награда.

Целево поведение/умение:

1	2	3	4	5
 	 	 	 	 

Колко усмивки имам?



Получавам ли награда?

(Adapted from AFIRM Module: Self-Management)

Табло за избор



Вкъщи



Навън



Упражнения



Игра с топка



Танци



Дейности в градината



Изкачване по стълби



Разходка



Йога



Опознаване на природата

Дейности



Вкъщи



Навън



Гимнастика и упражнения



Разходка или каране на колело



Учене на танци от YouTube, Tik Tok, Instagram, or GoNoodle...



Градинарска работа



Почистване и подреждане на дома



Опознаване и изследване на природата



Йога или животински пози и движения



Скачане на въже

Приложения за напомняния



Breathe, Think, Do with Sesame

Free



Calm

Free (in-app \$)



Daniel Tiger's Grr-ific Feelings

\$2.99



Headspace

Free (in-app \$)



HelloMind

Free (in-app \$)



Mindfulness for Children App

\$5.99



Поддържай рутина

Макар че е важно да дадем време и пространство на всички членове на семейството да разберат и приемат ситуацията, **за хората с аутизъм ще бъде най-добре, ако тяхното ежедневие бъде минимално засегнато.** Рутината в ежедневието може да осигури по-голям комфорт за лицата с аутизъм (Faherty, 2008) и да им позволи да изразят по добър начин своите чувства, произтичащи от настъпилите промени. Например, вместо да пропуснете традиционното гледане на филм в петък вечер или да го преместите за друга вечер от седмицата, заради увеличеното време на използване на електронни устройства, изберете филм, който да улесни провеждането на разговор относно промените, загубата или проявяваните емоции (напр. *Inside Out*, *Finding Dory*). Съчетаването на стреса от COVID-19 с настъпилите промени в ежедневието на хората – особено ако са включени нови дейности, които са наложителни или задължителни – би могло потенциално да попречи на или да удължи процеса на приспособяване (Lipsky, 2013). Важни рутини, които да включите:

Сън/бодърстване рутина: Да се подsigури физическото здраве на всички членове на семейството включва осигуряването на достатъчно пълноценен сън.



Нарушаването на съня се среща често при лицата с аутизъм, поради което допълнително внимание може да е нужно, за да бъде

осигурена добра хигиена на съня като бъде установено време за лягане и ставане (виж повече на <https://www.autismspeaks.org/sleep>).

Домашни задължения/

Дейности от ежедневието:

Участието в структурираните домашни задължения е преропъчителна стратегия за подкрепа на децата и младежите



с аутизъм в справянето със стреса от COVID-19. Хората с аутизъм може да се нуждаят от допълнителна подкрепа, като разделяне на задачите на стъпки, така че да могат да участват в част от тях или да ги изпълнят.

Някои примери са осигурени тук като общи идеи с шаблон, който можете да използвате за различни дейности от вашето ежедневие.

За повече информация вижте https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf



Увеличената употреба на **визуални табла** и редовното им използване през деня, може да улесни участието на хората с аутизъм в тези домашни дейности и да намали тревожността им. Много възрастни

вече използват елементи на визуални табла (напр. календар на хладилника, списък с поръчки/задачи за изпълнение, снимки на терапевти) и те мога да бъдат прилагани в различни моменти от деня.

Формата и дължината им може да варира в зависимост от индивидуалните нужди на лицето и семейството. Някои примери са включени тук.

Включени източници:

[Tips for Creating Task Analyses](#)

[Task Analysis: Unload the Dishwasher](#)

[Task Analysis: Make a Snack](#)

[Task Analysis Template](#)

Съвети за изпълнение на задачи

1. Избери задача с ясни начало и край (напр. сервиране на приборите, обличане, оправяне на леглото).
2. Напиши последователно стъпките необходими за изпълнението на задачата, докато я правиш или наблюдаваш някой възрастен как я прави.
3. Дай стъпките на някой възрастен, който да опита да ги следва и се увери, че те са ясни и точни.
4. Напиши последните стъпки на отделен лист, които да служат като инструкции да научиш твоя син или дъщеря на задачата.
5. Ако е необходимо, нарисуй или залепи картинки/снимки, които да подсказват визуално на детето какво трябва да направи.
6. Учи детето на задачата като използваш най-подходящия за него начин на подсказване. Някои деца, които лесно се напрягат, може да се справят по-добре, когато не ги докосват, докато други може да имат повече нужда от физическа помощ и насочване от възрастните, за да участват или да изпълнят задачата.

Отдолу-нагоре подсказване	Отгоре-надолу подсказване
Пълно физическо	Визуално подсказване
Частично физическо	Вербално подсказване
Моделиране	Жестово подсказване
Жестово подсказване	Моделиране
Вербално подсказване	Частично подсказване
Визуално подсказване	Пълно физическо

Разтребване на миялна машина

Целеви стъпки	Дата				
1. Отварям миялната машина					
2. Изваждам решетката с чинии					
3. Изваждам чиниите една по една					
4. Поставям чиниите в шкафа една по една					
5. Изваждам тенджерите и тиганите					
6. Прибирам тенджерите и тиганите в шкафа					
7. Изваждам кошницата с прибори					
8. Слагам кошницата с прибори на плота близо до шкафа					
9. Прибирам всеки прибор в шкафа според вида му					
10. Връщам кошницата за прибори в миялната машина					
11. Бутам навътре решетката за съдове					
12. Изваждам горната решетка за съдове					
13. Изваждам стъклените чашите една по една					
14. Прибирам стъклените чаши в шкафа една по една					
15. Изваждам другите чаши и купи една по една					
16. Прибирам чашите и купите в шкафа една по една					
17. Изваждам другите съдове един по един					
18. Прибирам другите съдове на съответните места един по един					
19. Бутам навътре решетката на миялната					
20. Затварям миялната машина					
	#/#				
	%				

Приготвяне на храна (следобедна закуска)

Целеви стъпки	Дата				
1. Отивам в кухнята					
2. Вземам чиния от шкафа					
3. Слагам чинията на плотта					
4. Вземам банан от купата					
5. Слагам банана в чинията					
6. Вземам кутия с крекери от шкафа					
7. Отварям кутията					
8. Изваждам няколко крекера в чинията					
9. Затварям кутията					
10. Връщам кутията с крекери в шкафа					
11. Вземам чаша					
12. Пълня чашата с вода					
13. Слагам чашата на масата					
14. Взимам салфетка					
15. Слагам салфетката и чинията на масата					
16. Сядам и ям					
	#/#				
	%				

Шаблон за изпълнение на задача

Целеви стъпки	Дата					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
	##/##					
	%					



Създай нов режим

Може също да се наложи да създадете нов режим на семейството през това извънредно положение, тъй като има много нови изисквания към всички – като домашно обучение, работа от вкъщи, грижа за повече деца или други членове на семейството. Някои идеи за нов дневен режим, които могат да помогнат, са описани тук:

Изключване на екрана: По много причини, включително посочените по-горе, децата може да използват по-често и за по-дълго електронните устройства от преди.



Да стоят далеч от екрана, особено след продължителен период на употреба, може да бъде трудно за много хора с

аутизъм, и заедно с ригидността и липсата на гъвкавост в поведението им да превърне тази ситуация в сериозен проблем. Установяването на ясни, постоянни и конкретни правила в такава ситуация може по-лесно да подготви човека с аутизъм да приеме изключването на екрана.

- **Използване на визуален таймер.**

Това може да помогне на лицето с аутизъм да „види“ колко време остава, докато екрана бъде изключен. Думите свързани с времето са много абстрактни за хората с аутизъм (напр. *“Имаш 5 минути”*), често не могат



да бъдат разбрани буквално (напр. *“Само секунда”* или *“След минутка”*), и могат да доведат до объркване, особено ако разбирането за време не е овладяно умение.

Представянето на информацията, свързана с време, визуално може да направи разбирането на този концепт по-лесно. Един пример е с приложението Time Timer™ (<https://www.timetimer.com/collections/applications>), което показва червен дисплей, който изчезва, когато времето свърши.

- Друга стратегия за визуална подкрепа е използването на **обратно броене**.

Също като визуалния таймер, това позволява на лицето да „види“ колко време му остава до края.



Тези системи за обратно броене варират, понеже няма специфично зададено време, което използват. Този инструмент е полезен, когато времето за изпълнение на дадена дейност варира (напр. възрастният изисква детето да бъде ангажирано известно време, но не знае кога това време ще свърши).

Обратното броене може да се направи с цветни листчета или лепящи бележки, или по всеки друг начин, който би бил интересен и харесван от детето.



Когато времето за изключване на екрана наближи, възрастният може да покаже или да отбелязва върху него като брой, така че детето да вижда, че времето намалява и отива към край. Възрастният може да реши колко бързо или бавно да отброява това време, според това кога трябва да бъде краят. Две минутен интервал може да се използва между номер 3 и номер 2, докато по-дълъг интервал може да се даде преди последното отброяване. Веднъж след като последното отброяване е премахнато, на лицето се казва, че трябва да изключи устройството/екрана. Няколко примера са осигурени тук и те могат да се прилагат за всички случаи на изключване на екран.

Табла за избор. По време на криза, когато повечето хора чувстват, че нещата са извън техния контрол, предлагането на



избор може да увеличи чувството за автономност и мотивацията.

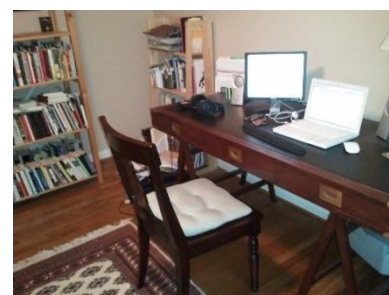
Предоставянето на различни възможности през деня, когато

членовете на семейството могат да решават какво да правят и то да се случва, може да бъде ефективен начин за

намаляване на тревожността и добър инструмент за комуникация. Правенето на избор може да включва място за разходка, избор на меню, дейности за семейството, предпочитани активности. Някои идеи са включени тук. Те следва да бъдат индивидуализирани според възрастта, предпочитанията и нуждите на всяко лице.

Създаване на работно място със задачи за изпълнение. За първи път от много деца и младежи с аутизъм се очаква да учат от въщи.

Лицата с аутизъм може да се затрудняват да пренесат стратегии, модели на учене и умения, които са използвали в



училище или специализираните терапевтични центрове, в домашната среда (напр. учебни материали. Затова е необходимо да установите отделно място за това въщи, което да им помогне да разберат какво се очаква от тях и да отстрани разсейващите фактори. Това може да бъде отделно място в дневната стая, обособено място на масата далеч от телевизора или прозореца.



Тъй като повечето деца работят на едно и също място, осигурете малки визуални напомнания (напр. отворена папка, учебник).

Възрастните могат да използват визуален списък със задачи по различни начини:

- а) поставяне на работните листове/задачи на детето отляво и прибирането им в кутия отдясно, когато са готови;

b) отбелязване на работните задачи и маркирането им с „тик“, когато са готови.

По-големите деца и младежите могат сами да си правят този списък със задачи, но може да се нуждаят от вашата подкрепа в това.

Включени източници:

[Visual Support: Example of a Daily Schedule](#)

[Visual Support: Daily Schedule Template](#)

[Visual Support: Example of a Daily Schedule \(Using Sticker Notes\)](#)

[Visual Support: Daily Schedule Template \(Using Sticker Notes\)](#)

[Visual Support: Weekly Schedule Template](#)

[Visual Support: Choice Board of Inside and Outside Activities](#)

[Visual Support: Weekly Choices and Goals Template](#)

[Educational Resources for Kids](#)

[Movement Resources for Kids](#)

[Educational and Movement Resources for Teenagers](#)

[Additional Activity Resources](#)

[How to Transition Off Screens](#)

Примерен дневен режим

Задача	Готово
 <p>Събуждане</p>	
 <p>Миене на зъби</p>	
 <p>Обличане</p>	
 <p>Закуска</p>	
 <p>Четене (30 минути)</p>	
 <p>Упражнения (30 минути)</p>	

* Бележка: Иконите са от Microsoft Word Icons (Insert tab)

Дневен режим

Задача	Готово

Примерен дневен режим

Задача	Да се направи	Готово
 <p>Четене (45 минути)</p>		
 <p>Компютър (30 минути)</p>		
 <p>Обяд</p>		
 <p>Разходка на кучето</p>		
 <p>Учене и писане на домашни</p>		
 <p>Следобедна закуска</p>		

Дневен режим

Задача	Да се направи	Готово

Седмичен режим

Задача	П	В	С	Ч	П	С	Н

Дейности за вътре и навън



Вътре



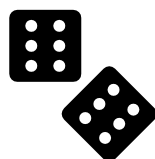
Навън



Четене на книга



Игра с топка



Настолни игри



Градинарска работа



Рисуване и оцветяване



Разходка



Компютърни игри



Опознаване на природата

Седмичен избор и цели



Едно нещо, което искам да прочета за забавление тази седмица:



Едно нещо, което планирам да направя навън тази седмица:



Една игра, която искам да играя със семейството ми тази седмица:



Един начин, по който ще направя упражнения тази седмица:



Един начин, по който ще помогна вкъщи тази седмица:



Едно нещо, което искам да направя с (името) тази седмица:



Един филм или предаване, които искам да гледам тази седмица:



Едно нещо, за което искам да науча повече тази седмица:

(Адаптирано от Danielle Berman, Durham, NC)

Образователни ресурси за деца



[Starfall](#)



[MathGames](#)



[Scholastic](#)



[NASA's Kid Club](#)



[PBS Kids Games](#)



[The Weather Channel: America's Science Classroom](#)



[National Geographic Kids](#)



[Google Arts & Culture](#)

Ресурси за двигателна активност за деца



[Yoga](#)



[GoNoodle](#)



[The Learning Station](#)



[Active for Life](#)

Ресурси за тийнейджъри

*Само някои от ресурсите са валидни за България.

Образователни



[Khan Academy](#)
Безплатни онлайн курсове, уроци, упражнения



[Scratch](#)
Програма за създаване на собствени анимации и истории



[TEDEd](#)
Видеа на теми по интереси



[Smithsonian Teen Tribune](#)
Статии и видеа по различни интересни теми

Двигателни



[Yoga with Adriene](#)



[Born to Move](#)



The Fitologists
74.8K subscribers

[The Fitologists](#)

Ресурси с допълнителни дейности



[Time to learn about space!](#)

[Boredom Busters: 110 Fun At-Home Activities for Families & Kids](#)



Family Implemented
TEACCH for Toddlers
TEACCH strategies that fit into your day

[Early Learning Activities & Visual Supports](#)



circletime

[Kids Classes from Home](#)

Как да изключим екрана

1. Колкото се може повече опитай да планираш времето прекарвано пред екрана. Направи това време разумно според възрастта на детето.
2. Използвай часовник или таймер, така че детето да знае с какво време разполага да използва устройство/екран. Така то ще знае какво да очаква.
3. Опитай да избягваш планирането на време пред екрана преди неpreferred-аните от детето дейности. Например, може да е по-лесно детето да изключи екрана, когато е време за ядене, отколкото когато трябва да учи и пише домашни.



Първо



После





Поддържай връзки (от разстояние)

Хората с аутизъм са по-податливи на социална изолация и самота, и това може да бъде засилено в условия на карантина. Позитивната социална подкрепа е важна за всеки през този период, но лицата с аутизъм може да се нуждаят от извънредна помощ, която да им осигури поддържането на социално взаимодействие с другите. Възрастните следва да проверят **социалните контакти** на лицата с аутизъм и да осигурят осъществяването на връзка с тях чрез писане на съобщения, директен чат, видео обаждания с членове на семейството, приятели, съседни, учители, специалисти и други с помощта на различни приложения като FaceTime, What's App, Google Hangout, Marco Polo, и други. Планирането на време за връзка с другите чрез различни онлайн платформи за различни услуги, занимания по интереси, участие в социални мрежи, онлайн учебни мероприятия, доброволчество, социални събития и други, са безопасни начини за осигуряване на социално взаимодействие на хората с аутизъм и справяне със социалната изолация. Някои примери и идеи са включени тук.

Включени източници:

[Task Analysis: Calling with FaceTime](#)

[Task Analysis: Marco Polo for Video Chats](#)

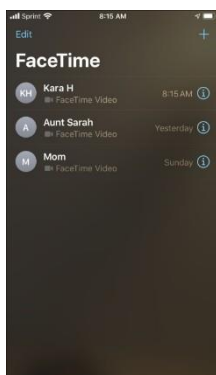
[Video Chat Apps](#)

Обаждане с приложението FaceTime

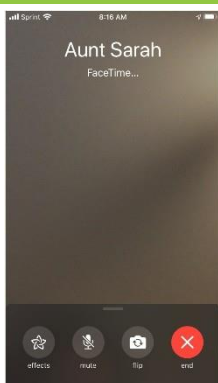
* Можете да използвате друго приложение, което познавате.



1. Избери FaceTime app.



2. Избери на кого ще се обадиш.



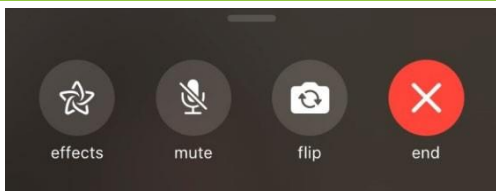
3. Изчакай другият да отговори.



4. Говори с другия.

Можеш да го попиташ:

- Какво гледаш по ТВ?
- Какви интересни игри играеш въкъщи?
- Каква книга четеш?



5. Кажы, “Чао.”

Край на разговора.

Marco Polo за Video Chats

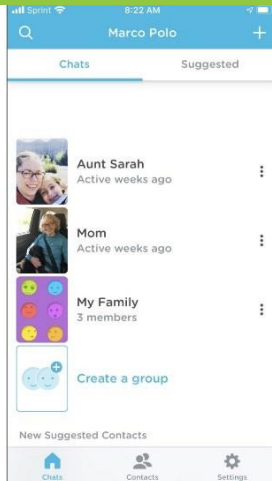
* Можете да използвате друго приложение, което познавате.



Marco Polo

1. Отвори Marco Polo App

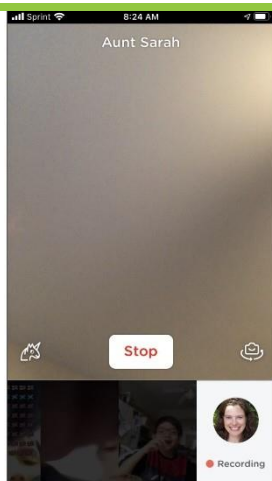
2. Избери на кого ще пратиш видео.



3. Натисни 'Start' и направи твоето видео.



4. Натисни 'Stop' когато си готов с видеото и после го изпрати.



Приложения за Video Chat



FaceTime

Free
(Apple)



WhatsApp

Free



Skype

Free



Marco Polo

Free



Facebook
Messenger

Free



Zoom

Free



Google Hangouts

Free



Овладей поведението

Както беше описано в предишна точка **Предложи начини за изразяване**, хората с аутизъм може да не могат да изразят вербално своите страхове, напрежение или тревожност от настъпилите промени и/или тяхното здраве, така че тези прояви могат да бъдат показани по друг начин. Възрастните трябва да бъдат наблюдателни относно поведението на лицата с аутизъм по време на това извънредно положение и **да забелязват сигнали на тревожност и депресия у тях**. Това може да включва промяна в съня и/или храненето, увеличаване на стереотипното поведение, преувеличена тревожност или преживяване, увеличена раздразнителност или регрес в уменията за самообслужване (Hedges, White, & Smith, 2014, 2015). Ако подобни поведения са налични, е необходимо да потърсите допълнителна подкрепа от здравните служби и наличните медицински услуги като посещение или консултиране с личен лекар, проследяващ психиатър, терапевт, психолог и/или др. специалисти. Лицето с аутизъм може да се нуждае от допълнителна подкрепа или различен вид подкрепа от обичайното (напр. редовна терапия, специфични лекарства). Повечето медицински и други услуги са налични и достъпни по същия или адаптиран за извънредното положение начин.

Включени източници:
[Crisis Supports](#)

Подкрепа при криза

* Посочените ресурси НЕ са валидни за България.

Lifeline Crisis Chat

Осигурява емоционална подкрепа, кризисни интервенции и услуги за превенция на самоубийствата

Crisis Text Line

Text HOME to 741 741

Национална линия за превенция на самоубийствата
1-800-273-8255

IMALIVE

Кризисни интервенции и услуги за превенция на самоубийствата

Национална гореща линия за момичета и момчета
1-800-448-3000

American Association of Poison Control Centers
1-800-222-1222

National Alliance on Mental Illness HelpLine
Text NAMI to 741 741

Warmlines

Линия за провеждане на разговори

Подкрепа за хората с аутизъм в условия на извънредно положение



Преминаването през пандемията с COVID – 19 е ново и различно преживяване за всички. Възрастните, които подкрепят хората с аутизъм през това време срещат допълнителни предизвикателства. Тези 7 стратегии и допълнителните ресурси и примери ще позволят на хората с аутизъм да разберат по-добре ситуацията с COVID – 19, да се справят с промените, произтичащи от нея, и да практикуват комуникативни, социални и адаптивни умения, които могат да им помогнат да се справят с трудностите по време на тази извънредна ситуация.

Като обгрижващи е лесно да се фокусирате върху това как тази извънредна ситуация повлиява вашите деца, особено тези със специални потребности, но тази пандемия всъщност оказва влияние върху членовете на цялото семейство. Насърчаваме възрастните да приоритизират грижата за самите себе си по какъвто начин им допада – връзка с други родители, които разбират ситуацията; гледане на любими предавания, филми; време насаме; физически упражнения или вземане на дълъг душ.

Всички хора, не само лицата с аутизъм, са изправени пред това извънредно положение и са поставени да се справят в условия без ясен край, което изисква да се грижат за себе си и своето благосъстояние.

За да научите повече за аутизма, други стратегии за справяне и практики основани на доказателства, посетете нашия уебсайт: <https://afirm.fpg.unc.edu/afirm-modules>



Подкрепи разбирането



Предложи начини за изразяване



Избери стратегии за справяне



Поддържай рутина



Създай нов режим



Поддържай връзки (от разстояние)



Овладей поведението

ИЗТОЧНИЦИ

- Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). [Depression in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). [Anxiety in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hume, K., Regan, T., Megrone, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.
- Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.
- Mody, M., Manoach, D. S., Guenther, F. H., Kenet, T., Bruno, K. A., McDougle, C. J., & Stigler, K. A. (2013). Speech and language in autism spectrum disorder: a view through the lens of behavior and brain imaging. *Neuropsychiatry*, 3(2), 223-232.
- National Child Traumatic Child Stress Network. (2020). *Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* At https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak_factsheet_1.pdf
- Ten Tips for Talking about COVID with your Kids: <https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>
- Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., ... Schultz, T. R. (2014). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder. Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Evidence-Based Practice Review Group.

Благодарности

Настоящите изследвания са осъществени с подкрепата на Institute of Education Sciences, U.S. Департамент по образованието и University of North Carolina at Chapel Hill.

Изложените мнения представят тези на авторите и не представят мнения на U.S. Департамент по образованието.

Използвана литература

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from:

<https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>