

Холистичен подход на личностно-ориентирано планиране за хора с аутизъм (AUTISM_PCP)

Стратегическо партньорство Еразъм+ за образование за възрастни | Сътрудничество за иновации и обмен на добри практики (KA 2)

Номер на споразумението: 2018-1-EL01-KA204-047788



AUTISM_PCP

Ю3 – Личностно-ориентиран подход за ученици с аутизъм - майсторски клас за асистенти

Бележки за обучаващите

Модул х: {наименование на модула}

Урок у:

Част z: **Част 8: Подкрепа на съпротивата срещу промени**

Разработено от Shipcon

Номер на слайд	Бележки
1	Заглавна страница
2	Светът може да изглежда много непредсказуемо и объркващо място за хората от аутистичния спектър, които често предпочитат да имат рутина, за да знаят какво се случва всеки ден. Може да искат винаги да пътуват по един и същ начин до и от училище или работа или да ядат абсолютно една и съща храна за закуска. Използването на правила също може да бъде важно. Хората с аутизъм може да изпитат трудности при възприемането на различен подход към нещо, след като са научени на „правилния“ начин да го направят. Понякога незначителни промени, като например преминаване от една на друга дейност, могат да бъдат притеснителни; за други големите събития като празници, започване или смяна на училище, преместване в друг дом или Коледа, които създават промени и смущения, могат да предизвикат безпокойство. Някои хора от аутистичния спектър имат ежедневни разписания, за да знаят какво и кога ще се случи. Необходимостта от рутина и еднаквост обаче може да се простира отвъд това. Може да забележите: промени във физическата среда (като поставянето на мебели в стая) или присъствието на нови хора или отсъствието на познати, които са трудни за управление твърди предпочитания относно неща като храна (ядене само на храна от определен цвят), облекло (носене само на дрехи, изработени от



	специфични тъкани) или ежедневни предмети (използване само на определени видове сапуни или марки тоалетна хартия) нужда от рутина във връзка с ежедневни дейности като хранене или лягане. Рутините могат да станат почти ритуалистични по своята същност, като трябва да се следват прецизно, обръщайки внимание на най-малките детайли вербални ритуали, като човек многократно задава едни и същи въпроси и се нуждае от конкретен отговор компулсивно поведение, напр. човек може постоянно да си мие ръцете или да проверява ключалките. Това не означава непременно, че имат обесивно-компулсивно разстройство (ОКР), но ако се притеснявате за това, първо се обърнете към Вашия личен лекар. Зависимостта на хората от рутината може да се увеличи по време на промяна, стрес или заболяване и дори може да стане по-доминираща или сложна в тези случаи (Атууд, 1998 г.) Неочакваните промени често са най-трудни за преодоляване. Хората от аутистичния спектър може да не са доволни от идеята за промяна, но може имат възможност да се справят по-добре с това, ако се подготвят за тази промяна предварително.
3	Тревожността е често срещана при хора от аутистичния спектър. Около 9,2% от общото население страда от някакво тревожно разстройство, докато при хората от аутистичния спектър броят им нараства до около 30%. Всички ние сме подложени на промени и преходи през целия си живот, като някои хора се справят с това по-добре от други. Основни промени, като преместване в нов дом, смяна на училище или започване на нова работа, могат да причинят значителен стрес, който може да бъде още по-видим при хората с аутизъм. Хората с аутизъм често се нуждаят от рутина и предсказуемост. Това може да се дължи на безпокойство, но може и да причини безпокойство. Дори когато човек е в състояние да следва обичайната си рутина, той може да се чувства притеснен от нещо, което я нарушава или му пречи да следва рутината в бъдеще. Тогава това може да предизвика безпокойство за бъдещето, както и да засили нуждата на човека да следва рутината си. Всеки вид промяна, дори на пръв поглед незначителна, може да причини стрес и безпокойство за човек с аутизъм. Това може да е нов помощник, различен шампоан или дори нова чаша. Настъпването на промяна при човек с аутизъм отнема тяхната предсказуемост и познатост. Това може да ги накара да се чувстват уязвими и уплашени и може да бъде източник на голям стрес



	Социална тревожност. Хората с аутизъм могат да имат проблеми с комуникацията и социалното разбиране и това може да направи социалните ситуации много предизвикателни и стресиращи. Много хора с аутизъм се борят да четат езика на тялото и мимиките, което може да затрудни разбирането на мотивите на другите. Това понякога може да доведе до допускане на социални грешки, което може да значи, че хората с аутизъм могат да изпитат затруднения при създаването и поддържането на приятели. Социалните правила са гъвкави и могат да се прилагат по различен начин през живота на човека. Например има различни правила за деца и възрастни и поради тази причина когато детето стане възрастен, то трябва да научи нови правила. Това може да подложи хората на тормоз и малтретиране. Стресът от живеене в невротипичния социален свят може да бъде по-екстремален за някои, което води до социална тревожност, избягване на социални ситуации и понякога агорафобия и други психични проблеми Тези цифри се отчитат само за хората, диагностицирани с тревожно разстройство, но много повече хора, особено тези с аутизъм, страдат от повишен стрес и тревожност и това оказва значително влияние върху качеството им на живот. Тревожността може да бъде причинена от огромен набор от тригери, като тези зависят изцяло от индивида, това, което харесва и не харесва, както и от минали преживявания.
4	Светът може да изглежда много непредсказуемо и объркващо място за хората от аутистичния спектър, които често предпочитат да имат рутина, за да знаят какво се случва всеки ден. Може да искат винаги да пътуват по един и същ начин до и от училище или работа или да ядат абсолютно една и съща храна за закуска. Използването на правила също може да бъде важно. Хората с аутизъм може да изпитат трудности при възприемането на различен подход към нещо, след като са научени на „правилния“ начин да го направят. Понякога незначителни промени, като например преминаване от една на друга дейност, могат да бъдат притеснителни; за други големите събития като празници, започване или смяна на училище, преместване в друг дом или Коледа, които създават промени и смущения, могат да предизвикат безпокойство. Някои хора от аутистичния спектър имат ежедневни разписания, за да знаят какво и кога ще се случи. Необходимостта от рутина и еднаквост обаче може да се простира отвъд това.
5	Наличието на тревожност при деца от аутистичния спектър не се разпознава лесно поради припокриваща се симптоматика и променени прояви на симптомите.



	Лицата, които са вербални дори в минимална степен, може да не са в състояние да опишат своите вътрешни състояния (напр. притеснение) и вместо това да покажат тревожност чрез разрушително поведение, докато други могат да говорят свободно, но срещат трудности при разбирането на собствените емоции и изразяването на същите.
6	• Намалена способност за комуникация • Намалена способност за вземане на рационални решения и решаване на проблеми • Агресия - вербална или лека физическа • Реакция на нападение или бягство • Предизвикателно поведение • Поведение на самонараняване • „Затваряне“ • Самоизолация
7	Съществуват редица основни фактори, свързани с тревожността при хората от аутистичния спектър, включително нуждата от рутина и структура, сензорна чувствителност, затруднения с емоционалната регулация и др. При някои лица тревожността може да се влоши в определени ситуации, например когато непознат влезе в стаята, когато лицето бъде помолено да направи нещо ново или изпитва неприятни усещания Тревожността може да накара някои хора да се затворят изцяло, като това води до пречки при взаимодействия или комуникация с други хора. Тревожността също може да накара някои хора да развият предизвикателно поведение - като гняв, агресия или самонараняване
8	Доколкото е възможно, опитайте се да предскажете и да се подгответе за предстоящи промени: 1) Предоставяйте на детето си ежедневни визуални графици и таймери, така че то да вижда ясно какво се случва и кога. Тези визуални спомагала могат да помогнат на детето да разбере реда на ежедневните събития, стъпките, включени в уменията за ежедневен живот и дневния график в училище, включително всички промени в рутината, които могат да възникнат.
9	Системата на светофара е добър начин да се помогне на хората да идентифицират чувствата си и да се научат да се саморегулират Те са способни да предават визуално своите чувства и да използват научени стратегии за намаляване на тревожността си
10	Направете връзка с това, което са научили в сесията за визуални стратегии



	Ако детето знае къде трябва да бъде, какво трябва да направи и знае как да го направи и какво ще се случи след това, може да се чувства, че има повече контрол и да разбере, за да може да започне от по-добра позиция
11	Визуалната комуникация може да бъде под различни форми, в зависимост от нивото на разбиране/обработка на индивида. • Така че можете да използвате действителен предмет – например чаша, за да посочите, че следващото нещо, което трябва да се случи, ще бъде „пиене на пиtie“. Референтен предмет, като например играчка за баня, показва, че следващото събитие ще бъде къпане, но това е ‘асоцииран’ с дейността предмет. • Снимките могат да бъдат полезни, но бъдете внимателни, използвайте ги само за да покажете „действителното“ на снимката - например, ако снимате сграда, уверете се, че на снимката няма кола или човек, който няма да присъства на „сцената“ „когато детето/възрастният го види. • Рисунките с линии - по-скоро са символи и изискват известна асоциация. • За някои хора - отпечатаният или написан на ръка лист представлява най-добрата форма да бъдат уведомени относно това, какво ще се случи и кога - като списък, чиито дейности могат да бъдат отбелязани с тикче след приключването им. • Или можете да смесите системите по-горе
12	Визуалните графици (известни също като ежедневни графици, графици за спомагане на задачите, графици в рамките на задачите или мини-графици) са вид визуална подкана, използвана за подпомагане на хората от аутистичния спектър да предсказват или разбират предстоящите събития. Визуалният график е полезен за разбиване на задача, която съдържа няколко стъпки, за да осигури преподаването и спазването на тези стъпки. Също така е полезно за намаляване на тревожността и сковаността, свързана с преходите, като определя кога дадени дейности ще възникнат през деня или част от деня. Тази система често е посочвана като TEACCH (Лечение и възпитание на дела с аутизъм и свързани комуникационни увреждания (въпреки че TEACCH се използва и при възрастни). Картите с изображения могат да бъдат чудесна стратегия, която да помогне на детето да преодолява ежедневната промяна. Тези карти могат да показват изображения на ежедневни събития или задачи, които е възможно да бъдат изпълнени. Те могат да бъдат поставени на велкро



	лента и да бъдат местени според графика за деня. След това можете да поставите картата в поле „завършено“, когато дейността приключи.
13	Това е пример за писмен график, който младежът съгласува всяка сутрин със своя помощник, преди да започне работа, и зачерква дейността, след като я завърши.
14	Изборът и промяната представляват 2 области на затруднение за хората с аутизъм. Може да е полезно да имате символи на картите за всяка дейност - може би въпросителен знак за избор - както е показано - който след това е съчетан с избора, предложен от страни на графика, или символ за „промяна“ - което дава време на лицето да осмисли факта, че нещата ще бъдат различни от тези, показани първоначално. Полезно е тези флаш карти да бъдат вграждани редовно в графици, за да може да десенсибилизираме възникването двете възможни ситуации, и да намалим безпокойството Ако използвате картични карти, използвайте „?“ или икона на карта с изненада, когато се случи неочаквано събитие. Ако използвате карти с изображения, използвайте „?“ или карта с икона „изненада“, когато възникне неочаквано събитие. Не забравяйте да използвате тези карти и за забавни изненади, така че детето да не свързва винаги картата с отрицателна изненада. Въпреки че промяната все още може да предизвика тревожност, последователното използване на карти с изображения или икони ще помогне на детето Ви да се адаптира към тази промяна.
15	При хората с нарушения от аутистичния спектър (аутистичният спектър) целта на употребата на положително подсилване е да им се помогне в придобиването на нови умения и поддържането на тези умения с течение на времето. Ученикът получава такова подсилване в зависимост от появата на специфично поведение. „Подсилването“ на дадено поведение значи, че трябва да направим така, че то да възниква по-често; както Майкъл разяснява (2004 г., стр. 258), заявявайки, че „когато даден вид поведение е последван от подсилване, то тогава ще има повишена бъдеща честота на този вид поведение“. Това по същество означава, че ако демонстрирате определено поведение и вследствие на това поведение получите нещо, което сте искали, тогава е по-вероятно да демонстрирате същото поведение отново, когато искате същия резултат в бъдеще. Например, когато искате да включите телевизора си, ще натиснете бутона „ON“. Преди да натиснете този бутон, телевизорът е бил изключен, но Вие сте искали да бъде включен и така след натискането



	на бутона сте получили това, което сте искали. Следователно, в бъдеще, когато искате телевизорът да е включен, ще натиснете отново бутона „ON“, като по този начин е настъпило положително подсилване. Няма да натискате бутона „VOLUME“, защото когато сте правили това в миналото, не сте включили телевизора, следователно натискането на бутона „VOLUME“, когато искате телевизорът да се включи, ще означава, че няма да има положително подсилване. Обърнете внимание обаче, че подсилването на поведението все по-често не е единственото „подсилване“, което може да възникне. Продължителността, латентността, мащабът и/или топографията на поведението също могат да бъдат подсилени (Купът и други, 2007 г.).
16	Според слайда
17	Много хора с аутизъм научават знаците за ориентиране, които им казват, че са „на път“ към конкретна дестинация. Тогава, ако маршрутът се промени, те могат да се разтревожат за това, че дестинацията също ще се промени. Снимка на крайната дестинация. Изложена на видно място в колата или на карта, която детето може да държи, ще го успокои да знае, че все още отива на едно и също място, дори ако маршрутът е различен. При неочаквани промени, като заобикаляне на пътя, може да се опитате да разсеете детето с песен, история или играчка. Посочете нещо в новата ситуация, което им харесва. Например, ако харесват строителни машини, посочете големите машини, които се използват за ремонтиране на пътя.
18	Социалните истории също могат да бъдат чудесен ресурс при подготовка за промяна или провокиращо безпокойство събитие (например отиване до лекарския кабинет). Това са кратки истории, често със снимки, които описват различни ситуации и дейности, така че децата с НАС да знаят какво да очакват (като например дали детето ще трябва да седне и да се облегне на стоматологичния стол? Ще получи ли награда?). Центърът Грейе предоставя примери, както и книги с общи социални истории.
19	Начало — определяне на епизод 1. В семейството ми има 5 души - майка, татко, Джак, Клои и аз. Разполагаме с един компютър. (ключова информация - много хора и само един компютър) 2. Всеки се нуждае да използва компютъра. Татко плаща сметките. Клои си пише домашното. Мама поръчва от Tesco. Джак разговаря с приятелите си във Facebook. Аз обичам да играя в Club Penguin. ● По време на епизода



	1. <i>Перспективата на другите.</i> Харесва ми да играя club Penguin. Харесва ми да отключвам нови герои и да разучавам нови нива. Това отнема много време. Понякога други хора трябва да използват компютъра, когато аз го използвам. Клои може да има важни домашни задачи на следващия ден. Тя ще изпадне в беда, ако не ги завърши. Ако мама не направи поръчката, може да останем без храна (ключова информация - основателни причини, поради които другите хора трябва да използват компютъра. Те не искат да бъдат гадни и да му развалят забавлението). 2. <i>Въвеждане на стратегия.</i> Всеки може да използва компютъра, когато се налага. Ще направим график за ползване на семейния компютър. Мама и татко ще направят графика. Те ще се погрижат да е справедлив. 3. <i>Персонализиране.</i> Когато се прибера от училище, ще разгледам графика, за да видя кога мога да използвам компютъра. 4. Когато използвам компютъра, мама или татко ще пре предупредят 10-минути по-рано, преди времето ми да изтече. Ще знам, че е време да запазя играта си, за да мога да играя пръдлжа да играя следващия път. 5. <i>Предлагане на нов начин на поведение или мислене.</i> Може да мрънкам, но ще се опитам да си напомня, че „мога да го пусна отново следващия път, когато дойде моят ред“. ● Заклучителна част 1. Ще се опитам да не забравям да използвам графика за употреба на семейния компютър. Ще се опитам да стана от компютъра, когато приключи моят ред. Мама и татко, Джак и Клои ще се опитат да направят същото (обърнете внимание на език за защита) 2. Мама ще направи поръчката си и Клои няма да си създаде проблеми, защото не си е направила домашното. Всички ще се чувстват щастливи.
20	
21	Ако могат да използват календар, маркирайте важни предстоящи събития или използвайте календар за обратно отброяване до датата на събитието. Покажете снимки (като ново място или нови хора) и обсъдете промяната, за да помогнете на индивида да разбере какво предстои да се случи.
22	● Дайте допълнително време, за да се приспособят към промяната, ако е възможно. Ако знаете, че те ще бъдат разстроени от промяната, опитайте се да ги подгответе за промяната, доколкото



	е възможно. Използвайте визуални знаци, когато можете, и се опитайте да бъдете в спокойна и тиха обстановка. Например, ако сте в търговския център, върнете се в колата си, за да няма толкова разсейване или шумове. • Опитайте се да ги пренасочите към успокояваща дейност или да насърчите използването на умения за справяне, като дълбоко дишане или фрази за саморазговор (например „Вече съм преминал през промяна и мога да го направя отново.“). Хвалете ги или използвайте други награди за справяне с промяната. • Опитайте се да бъдете спокойни и да говорите с успокояващ глас. Утвърдете техния опит. Например можете да кажете: „Знам, че това е промяна в графика и не ти харесва.“ • Опитайте се да го пренасочите обратно към други дейности по графика. Например, можете да кажете: „След това ще се прибера у дома и ще имаш своето време за игра“. • Въпреки че промяната може да предизвика тревожност за хората от аутистичния спектър, визуалните помощни средства, спокойната обстановка, допълнителното време за приспособяване и подкрепата на родителите/помощниците могат да помогнат много на хората да се приспособят към неочаквани промени. Всички тези фактори ще им помогнат да бъдат подготвени да бъдат по-гъвкави и толерантни към промяната.
25	Последна страница