

Как да се справим с промените в ежедневието на хората с аутизъм по време на COVID-19. Специалистите от „Асоциация Аутизъм“ съветват.

Здравейте, извънредното положение в страната, заплахата за здравето и всички възникващи лични предизвикателства поставят всички ни в нова и непозната ситуация, която е трудно да осмислим и преживеем, в която трябва да подпомогнем някой друг да се справи. В текста по-надолу ще намерите идеи, които се надяваме да подпомогнат повече хора и семейства.

Бързите реакции на семейството и преорганизирането на ежедневието е от голямо значение за по-лесно привикване към новата ситуация. Дори и човекът с аутизъм да не е способен да разбере причините за новостите и ограниченията, структурирането на деня би му помогнало по-бързо да установи нови модели за всичко, което се променя. Повишената тревожност и проблемно поведение също могат да бъдат овладяни с прецизиране на ангажиментите на хората с аутизъм през деня. Правилото Първо/После би снизило напрежението:

- първо обяд, после филм,
- първо задачи, после игра на таблет,
- първо мия ръце, после се храня.

Освен това родителите и грижещите се за тях, които също са вкъщи неочаквано и жонглират с работни и домашни задачи, имат възможности да балансират всички тези новости зрез по-добра организация на времето.

Опитът ни, контактът с други специалисти и изобилната информация през последните седмици ни кара да обобщим някои стратегии, които подкрепиха успешно семействата на хората с аутизъм, с които сме в контакт.

Как да започнем....

За да помогнат на семейството Ви да се справи с тези внезапни промени и да облекчи свързаните с тях предизвикателства, експертите предлагат да промените ежедневието към домашната си среда, като се съобразите с останалите членове - родители, братя, сестри или други членове на семейството. Използването на визуален график би подпомогнало разбирането на промяната и би подобрило разбирането за

последователността през деня.

Примерен дневен режим

Преди 9:00	Събуждане/ставане от сън	Оправяне на легло, сутрешен тоалет, закуска
9:00 – 10:00	Сутрешно раздвижване	Според разпоредбите за забрана за излизане навън, използвайте пространството в дома
10:00 – 11:00	Време за учене	ВРЕМЕ БЕЗ ЕКРАНИ Судоку, флаш карти, четене училищни задачи
11:00 – 12:00	Време за творчество	Конструктори, рисуване, работа с пластилин, слушане на музика, танци, готвене
12:00	Обяд	Дейности по подготовка на храна, сервиране...
12:30	Време за дезинфекция	Избърсване на кухненската маса и столове. Избърсване на дръжките на вратите, ключовете за осветлението и останалите повърхности. Избърсване на банята – мивка и тоалетна.
13:00 – 14:30	Време за почивка	Четене, пъзели, дрямка
14:30 – 16:00	Време за учене	ЕКРАНИТЕ СА ПОЗВОЛЕНИ Развиващи игри, обучителни платформи, клипове
16:30 – 17:00	Време за свеж въздух	Разходка, кране на колело, игра на открито, ако забраната за излизане е актуална, направете разходка с кола из населеното място
17:00 – 18:00	Вечеря	Дейности по подготовката на храна, сервиране...

18:00 – 20:00	Време за телевизия	Къпане, вечерен тоалет
20:00	Време за сън	Всички деца
след 21:00	Време за сън време за филм, четене на книга	За всички, които не спазват режим за лягане

Направете седмичен план, използвайки календар - обозначете работните и почивните дни, за да имате опората на седмицата. Отбелязвайте всеки ден, дори и да не излизате от дома. Когато всички са вкъщи за неопределено време, разбирането по-конкретно кои са дните за учене или работа, а не почивни дни, може да помогне намаляването на тревожността и да създаде чувство за ред.

Сега е добър момент за включването в домакински задачи, според възрастта, уменията и интересите, за да насърчите напредъка в ежедневните умения за независим живот, като например:

- приготвяне на храна - сандвич, мазане на масло, варене на яйца, подреждане на маса, отсервиране,
- слагане на дрехи в пералната машина, пране, простиране, събиране на дрехи,
- грижа за дома - подреждане, чистене с метла или прахосмукачка.

Използвайте отново визуални средства, за да подкрепите новата ситуация. Попитайте учителите или специалистите, с които работите за материали, пиктограми, които използват в училище или в общността, за да можете да ги използвате и у дома. Използвайте всички ресурси, до които имате достъп. Изпратете мейл или се обадете, за да изработите план за постигане на целите вкъщи.

Времето може да се използва и за продобиване на самостоятелност в дейности, свързани с хигиената:

- самостоятелно миене на ръце,
- самостоятелно къпане,
- самостоятелно обличане/събличане, обуване/събуване,
- самостоятелно справяне с месечния цикъл при момичетата и жените.

Планирайте всеки ден да правите нещо, което ви *презарежда*:

- четене на книга за удоволствие,
- любимо хоби или друга дейност, която ви помага да се чувствате добре.

Заменете дейности, които в момента са невъзможни с алтернативни,

които се доближават до моментната ситуация и вашите ресурси.

- излизането не е допустимо, но разходка с автомобил би разведрило деня,
- спортът навън е забранен, но можете да правите различни упражнения на отворен прозорец в дома,
- посещенията на детски площадки също е невъзможно - направте люлка от одеяло за най-малките. Няма невъзможни неща!

Помислете как може да използвате електронните устройства пълноценно:

- за нови идеи - много библиотеки, музеи, университети отвориха достъпа до ресурсите си,
- за онлайн срещи през различните платформи за комуникация - не можем да отидем на гости на приятели и роднини, но можем да се видим и да говорим един с друг,
- гледане на филм - игрален или анимационен, но заедно е приятна алтернатива за прекарване на свободното време.

В допълнение, опитайте се да получите редовен и пълноценен сън. Умората може да увеличи стреса и риска за други негативи.

Новото ежедневиe не е лесно, особено когато всичко бързо се променя всеки ден, означава, че нещата няма да са перфектни. Започнете с малки промени в деня. Включете човека с аутизъм, независимо от възрастта и нивото на функциониране в планирането на деня на семейството. Това може да му помогне да се справи по-добре.

Не забравяйте да планирате почивки - за всички - през целия ден. Помислете, кои са любимите и много харесвани дейности на човека с аутизъм и му дайте възможност да се наслади и релаксира.

И не на последно място знайте, че няма готови отговори и решения. Ежедневието на всеки един от нас е уникално и всеки ще намери отговор на въпросите по най-добрия начин за себе си и своите близки.

Ако имате нужда от разговор, материали и насоки можете да се вържете с нас или да разгледате наличните предложения в групата ни във Фейсбук.

Сдружение „Асоциация Аутизъм“

Телефон: 0886 92 71 77

<https://www.facebook.com/groups/117486598295889/>

