



**НЕПРЕДВИДЕНИТЕ
СИТУАЦИИ,
ВНЕЗАПНА ПРОМЯНА В ЖИВОТА
И ИЗВЪНРЕДНО ПОЛОЖЕНИЕ**

*В помощ на
децата с аутизъм и
техните семейства
да се справят*



!!!
ВАЖНО

В условия на **ИЗВЪНРЕДНО ПОЛОЖЕНИЕ...**

Животът се променя. Ежедневието ни се обърква.
Започваме да се тревожим. Нуждаем се от насоки.

Може би изпитваме страх... Може би не знаем какво да правим...
Може би се чудим какво ни очаква... Може би искаме да живеем както преди.

Но ситуацията вече е различна и за нашето физическо, емоционално и психологическо благосъстояние е важно да се адаптираме.

Може би няма да е лесно... но е възможно.

*Този кратък наръчник описва какво можем да направим, за да се справим в условия на **ИЗВЪНРЕДНО ПОЛОЖЕНИЕ** и да помогнем на себе си и нашите деца да разберат промените и да се адаптират към тях.*

Тези стъпки могат да ни помогнат,
когато в живота ни настъпи внезапна промяна,
изникнат непредвидени ситуации
или сме в ситуация на извънредно положение.

**1. ДА СЕ
ИНФОРМИРАМЕ**

**2. ДА СЕ
АДАПТИРАМЕ**

**3. ДА ОБЯСИМ
НА ДЕТЕТО**

**4. ДА ОРГАНИЗИРАМЕ
ЕЖЕДНЕВИЕТО НА
СЕМЕЙСТВОТО**

**5. ДА ОРГАНИЗИРАМЕ
ЕЖЕДНЕВИЕТО НА
ДЕТЕТО**

**6. ДА СЛЕДВАМЕ
РУТИНАТА**

**7. ДА ПРОМЕНИМ
РУТИНАТА**

**8. ДА ИГРАЕМ
С ДЕТЕТО**

**9. ДА УЧИМ
С ДЕТЕТО**

**10. ДА ОСТАНЕМ
НАСАМЕ**

**11. ДА СЕ СПРАВИМ
СЪС СТРЕСА И
ТРЕВОГАТА**

**ПЛАН ЗА
ДЕЙСТВИЕ**

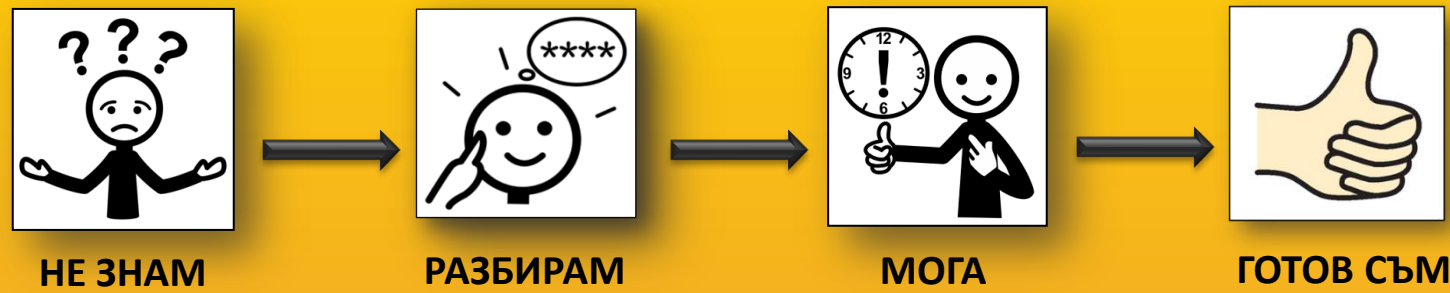


В условия на извънредно положение ...

Понякога се случват драстични промени и неизвестността започва да ни плаши. Но ако се информираме, ще разберем какво и защо се случва и така ще бъдем подготвени за настъпилите промени.

Ако ситуацията е свързана с природно бедствие, животозастрашаваща болест, лична криза или друго извънредно събитие, можем да приложим следните стъпки:

**ДА СЕ
ИНФОРМИРАМЕ**



- Следете актуалната информация за проблема.
- Филтрирайте постъпващата информация.
- Доверявайте се на достоверни източници.
- Отхвърляйте фалшивата информация.

- Развийте критично мислене.
- Подхождайте разумно към проблема.
- Задавайте въпроси.
- Търсете обяснения.
- Бъдете наясно.

- Не сте сами.
- Търсете помощ.
- Разчитайте на способностите си.
- Развивайте умения.
- Не блокирайте.
- Помнете, че това положение ще има край.

- Следете разпоредбите на местните власти.
- Обмислете план за действие.
- Осигурете си необходимото.
- Действайте според плана.
- Вече знаете какво, защо и как.

КАКВО?

ЗАЩО?

КАК?

В условия на извънредно положение ...

За да се адаптираме към променената ситуация, се налага да направим промени в различни области, засегнати от положението.



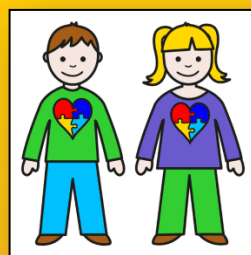
**НАПРАВЕТЕ
ПРОМЕНИ
СПОРЕД
СИТУАЦИЯТА**

- Спазвайте разпоредбите на местните власти.
- Останете вкъщи, ако се налага.
- Консултирайте се със специалист или лекар, ако вие или член на семейството ви не сте добре.



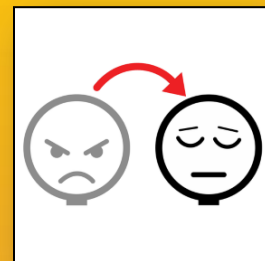
**НАПРАВЕТЕ
ПРОМЕНИ
СПОРЕД
ВАШИЯ ЖИВОТ**

- Вземете предвид живота и обстоятелствата на цялото ви семейство.
- Съобразете се с нуждите на всеки в семейството.
- Мислете за себе си и за другите.



**НАПРАВЕТЕ
ПРОМЕНИ
СПОРЕД
ВАШЕТО ДЕТЕ**

- Вземете предвид психологическото състояние и нивото на функциониране на детето ви.
- Помислете за неговите нужди, способности и трудности.



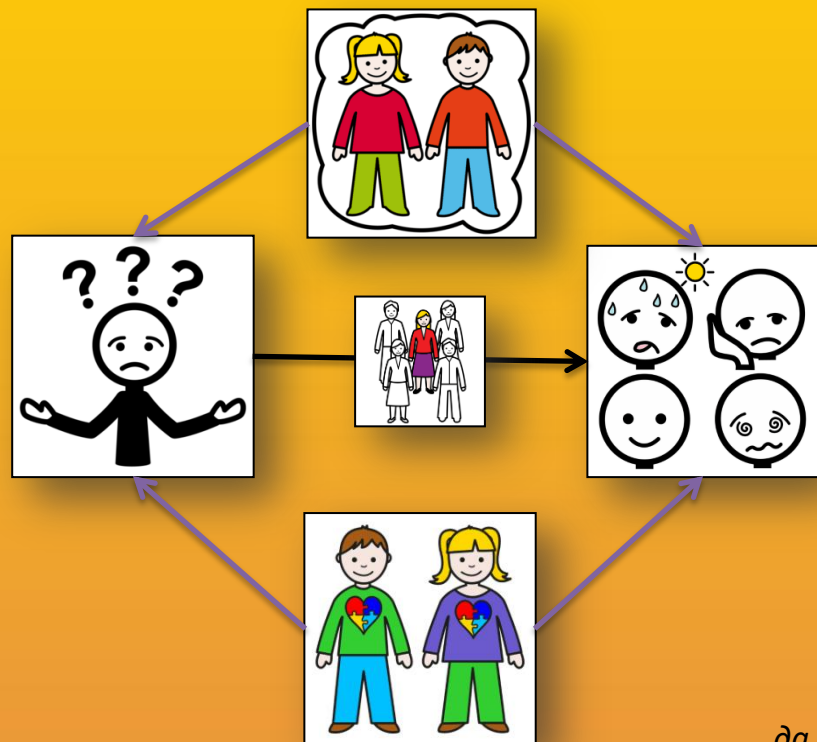
СПОКОЕН СЪМ

- Запазете спокойствие.
- Адаптирайте условията на живот.
- Периодично преразглеждайте ситуацията.
- Оценявайте успеха.

**ДА СЕ
АДАПТИРАМЕ**

И ВЪЗРАСТНИТЕ, И ДЕЦАТА

ще бъдат засегнати от възникнали непредвидени ситуации и последващите обстоятелства. В такива моменти за децата е изключително трудно да разберат какво се случва и защо. В тези условия те се нуждаят от сериозен механизъм за справяне, за да се адаптират и да се чувстват защитени.



В УСЛОВИЯ НА ИЗВЪНРЕДНО ПОЛОЖЕНИЕ

ДА
ОБЯСНИМ
НА ДЕТЕТО

ДЕЦАТА С АУТИЗЪМ

също биват засегнати от новата ситуация и промените се отразяват и върху тяхния живот.

Рязката промяна в обичайното протичане на ежедневието на едно дете с аутизъм може да бъде голямо предизвикателство за цялото семейство. Тревожността и проблемното им поведение могат да се увеличат, а трудностите на близките им да овладеят емоционалното състояние на децата, може да се съчетаят с лични емоционални кризи, страхове и несигурност.

В условия на извънредно положение ...

Децата с аутизъм имат право да бъдат информирани за случващото се. Да бъдат чути. И да получат нужната подкрепа. Защото това, което показват, е отражение на това, което преживяват.

Ето как можем да им обясним какво се случва и да им помогнем да се адаптират:



ГОВОРЕТЕ С ДЕТЕТО

- Бъдете честни и обяснете на детето какво се случва.
- Използвайте подходящ за възрастта и състоянието му език.
- Не омаловажавайте и не отричайте неговите притеснения.



ПОКАЖЕТЕ НА ДЕТЕТО

- Ако детето ви не разбира думите ви, му покажете какво се случва визуално.
- За да му обясните, използвайте:
 - **социални истории**
 - **пиктограми**
 - **картинки или**
 - **собствени рисунки**



ЧУЙТЕ ДЕТЕТО

- Наблюдавайте реакциите на детето.
- Разберете какво то вече знае.
- Задавайте му въпроси.
- Отговаряйте на неговите въпроси.
- Рисуването, историите и играта могат да му помогнат да говори за проблема и да го разбере.

ДА
ОБЯСНИМ
НА ДЕТЕТО

В условия на извънредно положение ...

Налага се да преорганизираме ежедневието си.

Нашето... На детето... На цялото семейство... Няма да е същото.

Нещо ще се промени... Нещо ще отпадне... Нещо ще се добави... И ще продължим.



РЕЖИМ НА СЕМЕЙСТВОТО

ДА
ОРГАНИЗИРАМЕ
ЕЖЕДНЕВИЕТО

Организацията на ежедневието
ще ни позволи:

- ✓ да имаме контрол върху ситуацията
- ✓ да се чувстваме спокойни
- ✓ да запазим, доколкото е възможно, обичайния си ритъм на живот.

В условия на извънредно положение ...

Налага се да преорганизираме и ежедневието на детето.

И за него нещо ще се промени... Нещо ще отпадне... Нещо ще се добави...

Тогава нека бъде подготвено, за да може да съдейства и да се чувства добре.

РЕЖИМ НА ДЕТЕТО

ДА
ОРГАНИЗИРАМЕ
ЕЖЕДНЕВИЕТО

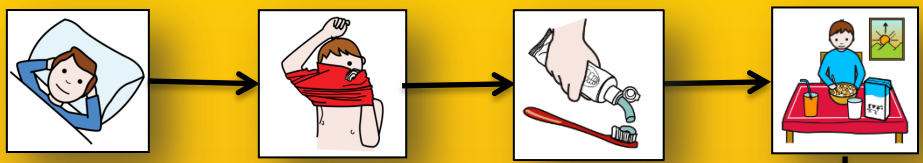


- ✓ Децата с аутизъм са стереотипни. Те обичат еднообразието и създават ритуали. Правят повтарящи се неща, защото така се чувстват по-сигурни и имат предвидимост.
- ✓ В условия на извънредно положение техните ритуали ще бъдат нарушени.
- ✓ Но можем да им помогнем да създадат нови, така че да имат контрол върху живота си и да се чувстват спокойни.

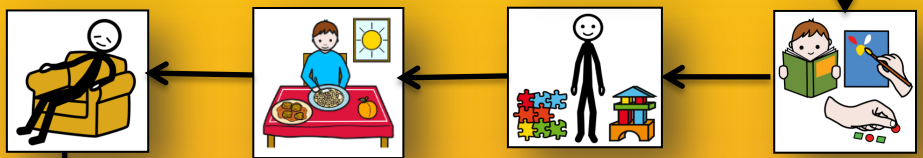
В условия на извънредно положение ...

*Продължаваме да правим, това, което не се е променило.
Придържаме се към дейностите от ежедневието, които подреждат деня ни
и, доколкото е възможно и ситуацията позволява, ги извършваме както преди.*

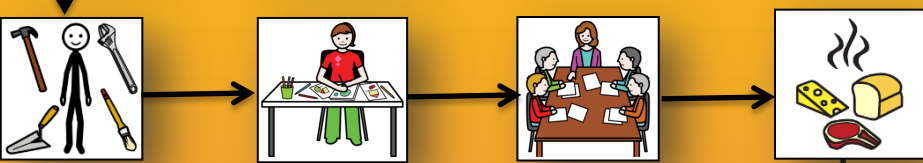
Сутрин



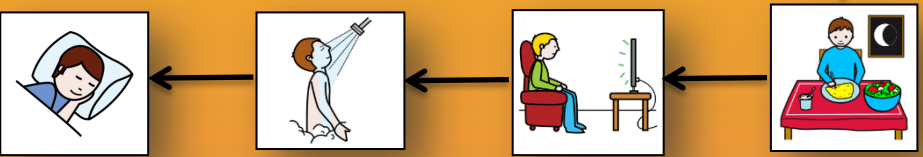
Обед



След обед



Вечер



**ДА
СЛЕДВАМЕ
РУТИНАТА**



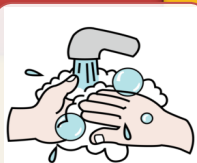
В условия на извънредно положение ...

Ако ситуацията ни принуждава да останем за дълго вкъщи, можем да използваме времето у дома, за да развиваме уменията за самообслужване на нашето дете. Това може да е добър момент за **придобиване на повече самостоятелност** в извършването на основните дейности от ежедневието, както и в развиването на повече **автономност и независимост** у детето.

ДА
СЛЕДВАМЕ
РУТИНАТА

ПРАКТИЧНИ ДЕЙНОСТИ ЗА ДЕЦАТА С АУТИЗЪМ

Миене на ръце



Миене на зъби



Къпане



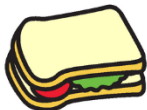
Обличане и събличане



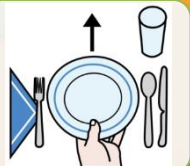
Обслужване в тоалетна



Приготвяне на храна



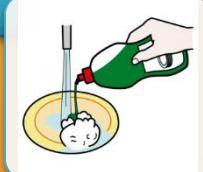
Сервиране и отсервиране



Пране и простиране



Миене на съдове



Почистване на дома



Изхвърляне на боклук



* Включвайте детето в домакинските задачи според **възрастта, уменията и интересите** му.

В условия на извънредно положение ...

Част от рутината ни ще остане същата, но друга ще бъде нарушена. В зависимост от ситуацията, положението в страната, наличните ресурси и предприетите мерки, обстоятелствата ни и начинът ни на живот, ще бъдат повлияни от наложените промени. Може би ще трябва да правим нещо ново, което досега не е било част от нашия живот.

ДА
ПРОМЕНИМ
РУТИНАТА

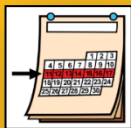
Добавете
новостите в
ежедневието

Нашият
дневен
режим

Включете
новите дейности
в режима си

Включете
новите неща в
обичайните
дейности

Помогнете
на детето
да приеме
новите неща



СЕДМИЦА



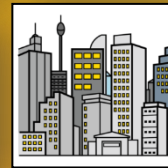
ДЕН



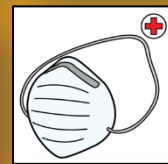
ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ



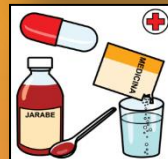
Срещи с
органи на
реда, лекари,
специалисти



Посещения
на различни
места



Специално
облекло,
аксесоари,
маски

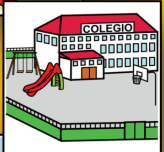


Медикаменти,
храни,
напитки

В условия на извънредно положение ...

Когато, заради извънредната ситуация, са ни наложени забрани и вече не можем да правим някои обичайни неща:

НЕ МОЖЕМ



Заменете
невъзможното с алтернативно

Когато не можем да ходим на люлките,
можем да люлеем детето с одеало.

Когато не можем да ходим на училище,
можем да учим вкъщи.

Когато не можем да се разхождаме в парка,
можем да се разхождаме с колата.

Когато не можем да посетим близък,
можем да се видим с него онлайн.

Когато не можем , можем

МОЖЕМ



ДА
ПРОМЕНИМ
РУТИНАТА

Научете какво
е забранено или
вече не можете
да правите

Помислете за
подходяща
алтернатива/
заместител

Проверете с какви
налични ресурси
разполагате

Използвайте
алтернативата
и адаптирайте
дейността

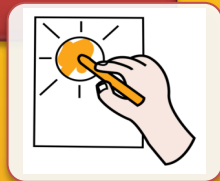
В условия на извънредно положение ...

Съвместните дейности могат трайно да повлияят на децата и да помогнат на цялото семейство да се чувства добре в новите условия. Споделяйте положителни емоции и приятни преживявания като играете заедно. Забавлявайте се! Смейте се! Наслаждавайте се на споделеното време заедно!

ДА
ИГРАЕМ
С ДЕТЕТО

ПОДХОДЯЩИ ИГРИ И ЗАНИМАНИЯ ЗА И С ДЕЦАТА С АУТИЗЪМ

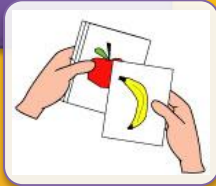
Рисуване и оцветяване



Музика, пеене и танцуване



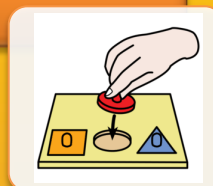
Игри с картинки



Редене на пъзели



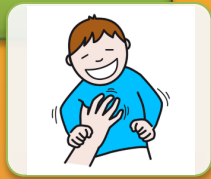
Вгнездяване и сортиране



Игри с топка



Гъделичкане и боричкане



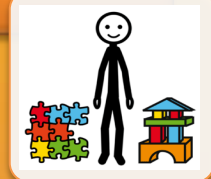
Гимнастика и движения



Четене на книжки



Игри с играчки



Настолни игри



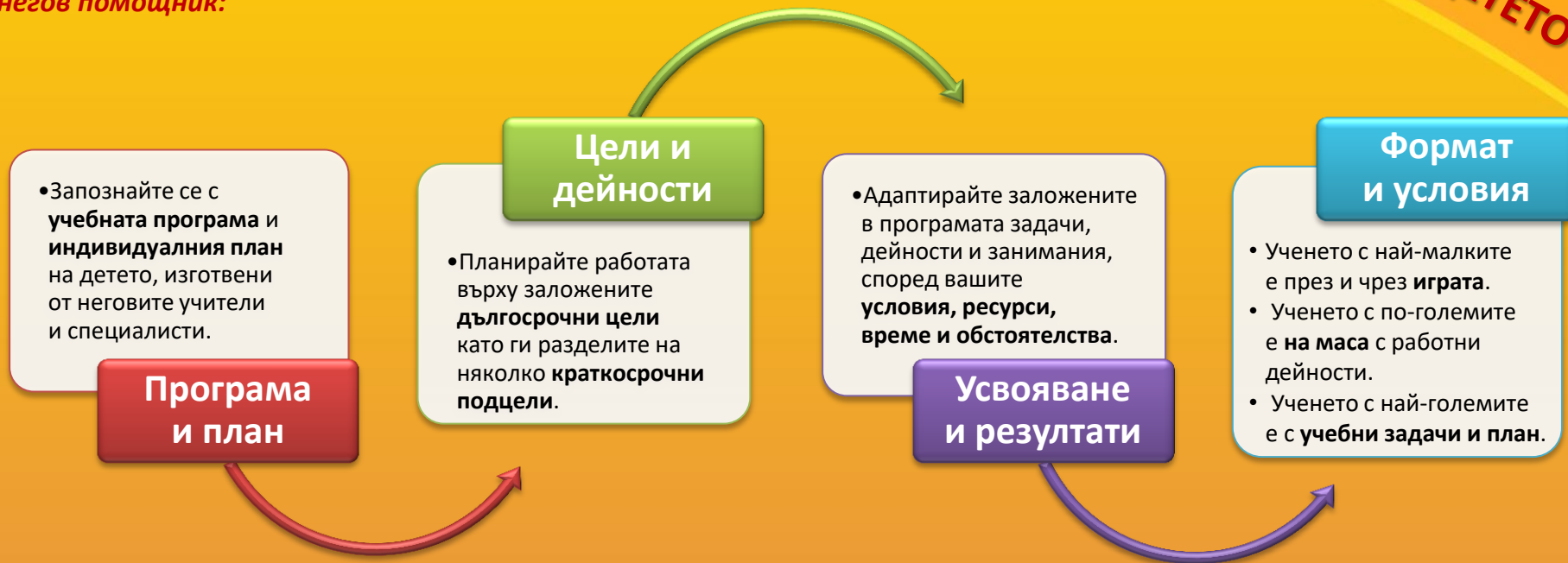
* Избирайте и адаптирайте игрите и заниманията според **възрастта, уменията и интересите** на детето.

В условия на извънредно положение ...

Детето може да спре да посещава детска градина, училище или специализиран център. Важно е обаче да продължи да учи и напредва, докато е у дома. Да прави познатите неща, макар и на друго място или с друг човек, ще му осигури стабилност и ще му помогне да се справи с новата ситуация.

Ето как да направите това без да се превръщате в учител на детето си, а като бъдете негов помощник:

ДА
УЧИМ
С ДЕТЕТО



* Помагайте на детето да разбира и прилага наученото. Превърнете новите знания в прагматични умения.

В условия на извънредно положение ...

В хода на всички тези дейности – познати и непознати, стари и нови, лични и споделени, е добре да предвидим и свободно време.

ЗА ДЕТЕТО.

ЗА НАС.

ЗА ВСЕКИ.

За мен

Отделяйте
време за
любимите си
занимания.



Планирайте
време за
почивка и
презареждане.



Осигурявайте
си редовен и
пълноценен сън.



За детето

Предлагайте на
детето избор от
предпочитани от
него занимания.



Оставяйте детето
да релаксира и му
осигурявайте време
за почивка.



Грижете се детето
да има редовен и
пълноценен сън.



**ДА
ОСТАНЕМ
НАСАМЕ**

В условия на извънредно положение ...

Всички насъбират страхове, тревоги, разочарования, напрежение, надежди. Когато сигурността ни е поставена в риск, нивото на стрес и тревожност се повишава, за да ни мобилизира и да осигури безопасност.

**Останете бдителни, спокойни и разумни! Следвайте съветите на експертите!
Потърсете професионална помощ при необходимост!**

**ДА СЕ
СПРАВИМ
СЪС СТРЕСА
И ТРЕВОГАТА**



- ✓ *В рутината на ежедневните си роли всеки може да усети спокойствие, а в новостите - да намери разнообразие и нов опит.*
- ✓ *Предвидимостта и ритъмът влияят и на големи, и на малки да преодолеят стреса и тревожността в условия на извънредно положение.*
- ✓ *Придържането към неизменното и планирането на желаното могат да помогнат на цялото семейство да се справи с положението.*



Вашите мисли и вашите усещания са нещата, които можете да контролирате в ситуация, която е извън вашия контрол. Нещата ще са различни и е нормално да се страхувате от промените, неконтролируемостта и несигурността на ситуацията. Но ако виждате възможности в затрудненията, ако търсите опора в познатото, ако намерите спокойствие в объркването –

ЩЕ СЕ СПРАВИТЕ



Знайте, че

НЯМА ГОТОВИ ОТГОВОРИ И РЕШЕНИЯ.

Ежедневието на всеки от нас е уникално и всеки сам ще намери най-добрия за себе си и своите близки начин да се справи.



БАЛИЗ:

гр. София 1000

ул. Лавеле 10

телефон: (+359 2) 417 44 19

e-mail: bapid@bapid.com

www.bapid.com



Сдружение „Асоциация Аутизъм:

гр. София 1592

ж.к Дружба

телефон: 0886 92 71 77

e-mail: ani.andonova@gmail.com

www.autism-bg.net

