



UNC Frank Porter Graham  
Child Development Institute  
Autism Team

# Wspieranie osób z autyzmem w niepewnych czasach

Kara Hume, Ph.D., UNC School of Education i 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 i Sam Odom*

*Pewne treści adaptowane z Hume, Regan, Megronigle, & Rhinehalt, 2016*

Tłumaczenie na język polski oraz adaptacja kulturowa - **Centrum Terapii Autyzmu SOTIS** ([www.sotis.pl](http://www.sotis.pl)). Podręcznik przeznaczony jest do bezpłatnego wykorzystania przez rodziny osób z autyzmem.



Dzieci i młodzież potrzebują wsparcia opiekunów w czasach stresu i niepewności, których właśnie doświadczamy z powodu szerzenia się koronawirusa (COVID-19). Radzenie sobie z tym co nieznane, zamykanie szkół, nagłe zmiany w rutynowych czynnościach, utrata kontaktu z nauczycielami i przyjaciółmi oraz strach przed zakażeniem się wirusem stanowią obciążenie dla wszystkich. Opiekunowie odgrywają ważną rolę w pomaganiu dzieciom i młodzieży w zrozumieniu zmiany i radzeniu sobie z towarzyszącymi jej uczuciami. Osoby z autyzmem mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w przepracowaniu nowych informacji i przystosowaniu się do nowych sytuacji. Ta grupa osób może stanąć przed dodatkowymi wyzwaniami związanymi z pojmowaniem, komunikacją, trudności z rozumieniem abstrakcyjnego języka,

# 7 strategii wspierania osób z ASD w niepewnych czasach



Ułatwaj zrozumienie



Zapewnij możliwość ekspresji



Zacznij od umiejętności radzenie sobie i uspokajania



Podtrzymuj stałe zwyczaje



Twórz nowe zwyczaje



Podtrzymuj relacje (na odległość)



Obserwuj zmiany zachowania

dążeniu do niezmienności oraz większe prawdopodobieństwo niepokoju i depresji, których można doświadczyć w tej trudnej sytuacji.

Opracowano następujących **7 strategii wsparcia** w celu zaspokojenia specyficznych potrzeb osób z autyzmem w tych niepewnych czasach. Ponadto przedstawiono tu przykłady, gotowe materiały i zasoby w celu ułatwienia opiekunom szybkie i łatwe zastosowanie tych strategii. Te materiały celowo reprezentują różne style/projekty/poziom złożoności w celu przedstawienia zakresu treści istotnych ze względu na wiek i umiejętności oraz aby pokazać, co mogą wypracować aktywni opiekunowie przy użyciu niewielu materiałów. Aby najlepiej zaspokoić różnorodne potrzeby dzieci i młodzieży może zaistnieć potrzeba dokonania indywidualnych adaptacji i wprowadzenia dodatków.

Te strategie są pomyślane jako wybór lub zestaw pomysłów, które mogą się okazać pomocne. Opiekunowie mogą wykorzystywać jedno zalecenie naraz aby aby wykorzystać je dla swojego dziecka/dzieci z autyzmem wraz z rodziną. Opiekunowie mogą zacząć od strategii, którą stosowali w przeszłości lub znaleźć narzędzie pozwalające zająć się najbardziej palącym źródłem stresu. Należy rozważyć włączenie osoby z autyzmem w proces podejmowania decyzji, które narzędzia byłyby najbardziej przydatne.

Tłumaczenie na język polski i adaptacja kulturowa Centrum Terapii Autyzmu SOTIS [www.sotis.pl](http://www.sotis.pl)



# Spis treści

Wspieraj zrozumienie .....	5
COVID-19 .....	7
Koronavirus – COVID-19.....	8
Witanie się z innymi.....	9
Dawanie innym przestrzeni.....	10
Dawanie innym przestrzeni podczas rozmowy .....	11
Mycie rąk.....	12
Mycie rąk.....	13
Mycie rąk .....	14
Tworzenie pomocy wizualnych i historyjek społecznych .....	15
Szablon kalendarza.....	16
Przykład odliczania.....	17
Wizualne odliczanie z użyciem samoprzylepnych karteczek.....	18
Minutnik (timer) - aplikacje.....	19
Zapewnij możliwość ekspresji.....	20
Narzędzia przekazu .....	21
Ekspresyjne aktywności .....	22
Zacznij od umiejętności radzenia sobie i uspokajania .....	23
Sposób uspokajania się .....	25
STAW CZOŁA COVID-19.....	26
Samoregulacja .....	27
Plansza wyboru ćwiczeń fizycznych .....	28
Ćwiczenia fizyczne .....	29
Regulacja emocji.....	30
Podtrzymuj stałe zwyczaje.....	31
Tworzenie analizy zadania - wskazówki .....	33
Opróżnianie zmywarki .....	34
Przygotowanie przekąski.....	35
Szablon analizy zadania.....	36

Twórz nowe zwyczaje.....	37
Przykład planu dnia .....	40
Plan dnia .....	41
Przykład planu dnia .....	42
Plan dnia z użyciem samoprzylepnych karteczek .....	43
Szablon planu tygodnia .....	44
Aktywność w domu i na zewnątrz .....	45
Wybory i plany tygodniowe .....	46
Edukacja dzieci - zasoby .....	47
Aktywność dzieci - zasoby .....	48
Edukacja i aktywność dla nastolatków - zasoby .....	49
Zasoby dodatkowych aktywności.....	50
Jak odejść od ekranu?.....	51
Podtrzymuj relacje.....	52
Rozmowy poprzez FaceTime .....	53
Aplikacja Marco Polo dla video chatów.....	54
Aplikacje Video Chat .....	55
Obserwuj zmiany zachowania .....	56
Wspomaganie kryzysowe .....	57
Wspomaganie osób z autyzmem w niepewnych czasach .....	58
Bibliografia .....	59
Podziękowanie .....	60
Jak zacytować ten materiał?.....	60



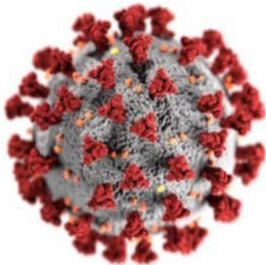


# Wspieraj zrozumienie

Osoby z autyzmem mogą różnić się poziomem rozumienia kwestii związanych z koronawirusem COVID-19, tego, jak się on rozprzestrzenia i jak zmniejszyć ryzyko zakażenia się. Poniżej zamieszczono kilka strategii przekazania znaczenia tej złożonej sytuacji.

**Opisz problem wirusa i aktualną sytuację (np. zamykania instytucji, izolacji społecznej) używając konkretnego języka i terminologii** oraz unikając kwiecistych i abstrakcyjnych **sformułowań**. Rozumienie metafor i

abstrakcyjnych sformułowań typu „jest nie w sosie”, „złapała wirusa”, czy „jest sztywny ze strachu” może być trudne do zrozumienia przez osoby z autyzmem i może powodować zamęt (Lipsky, 2013). Zaleca się używanie bezpośredniego i jasnego języka. Mimo oficjalnego brzmienia,



wyjaśnienie typu „Koronawirus jest rodzajem zarazka. Te zarazki są bardzo małe i kiedy dostaną się do wnętrza twojego ciała, mogą sprawić, że będziesz chory” może być łatwiejsze do zrozumienia dla osób z autyzmem. Więcej informacji: <https://parenting.pl/koronawirus-zamknie-szkoly-i-przedszkola-jak-rozmawiac-o-tym-z-dzieciem>

Użyj historyjki społecznej, tj. historyjki, która wyjaśnia sytuację i możliwe reakcje poprzez zmodyfikowany tekst, zdjęcia lub użycie technologii (Wong i in., 2014). Osoby ze spektrum autyzmu dobrze reagują na otrzymywanie informacji w wielu formatach, języka receptywnego (Mody i in., 2013).

Stworzono kilka przykładowych historyjek społecznych, aby udostępnić osobom dotkniętym autyzmem więcej informacji o koronawirusie COVID -19, pomóc im zrozumieć, jak

zmniejszyć ryzyko, uzbroić ich w wiedzę jak się mogą czuć i zapewnić, że te odczucia są normalne. Czytanie historyjek społecznych wspólnie z osobą z autyzmem regularnie przez kilka dni daje dobre rezultaty. Powtarzaj i dostosuj według potrzeb, jeśli zmienią się warunki.

Zastosuj **pomoce wizualne** aby udzielić informacji o działaniach i zachowaniach typowych dla czasu zagrożenia wirusem. Zasady dotyczące witania się z ludźmi (np. już bez uścisku ręki), wchodzenia w interakcje z innymi ludźmi,



nawet członkami rodziny (np. izolacja społeczna) oraz tego jak często/kiedy myjemy ręce

Tłumaczenie na język polski i adaptacja kulturowa Centrum Terapii Autyzmu SOTIS [www.sotis.pl](http://www.sotis.pl)



(np. zawsze po powrocie z zewnątrz) ulegają zmianie. Używanie wskazówek wizualnych aby przedstawiać kolejne kroki wynikające z nowych oczekiwań może pomóc, ponieważ osoby z autyzmem szczególnie dobrze reagują na bardziej jednoznaczne i konkretne wyjaśnienie. Poniżej podajemy kilka przykładów.

Stosowanie **wskazówek wizualnych do przedstawienia upływu czasu** może być pomocne. Osoby z autyzmem mogą mieć problem z postrzeganiem upływu czasu (niewidzialnego pojęcia), dlatego użycie kalendarza miesięcznego, tygodniowego

i/lub dziennego może pomóc w śledzeniu czasu poza szkołą/w sytuacji kwarantanny. Kiedy nie znamy daty końcowej obecnego stanu niepewności, oznaczanie upływu czasu jak również umieszczanie ulubionych czynności, takich jak programy telewizyjne, spotkania online, czy wieczór gier w kalendarzu może się okazać pomocną strategią radzenia sobie ze stresem.



## Zasoby zawierają:

[Historyjka społeczna: COVID-19](#)

[Historyjka społeczna: Koronawirus COVID-19](#)

[Historyjka społeczna: Witanie się z innymi](#)

[Historyjka społeczna: Dawanie innym przestrzeni \(Przestrzeń osobista\)](#)

[Historyjka społeczna: Dawanie innym przestrzeni podczas rozmowy](#)

[Pomoce wizualne: Mycie rąk \(Clipart\)](#)

[Pomoce wizualne: Mycie rąk \(Zdjęcia\)](#)

[Analiza zadania \(łańcuch czynności\): Mycie rąk](#)

[Tworzenie pomocy wizualnych i historyjek społecznych](#)

[Pomoce wizualne: Szablon kalendarza](#)

[Pomoce wizualne: Przykład odliczania](#)

[Pomoce wizualne: Odliczanie z użyciem samoprzylepnych karteczek](#)

[Minutnik \(timer\) - aplikacje](#)

# COVID-19



Obecnie wielu ludzi choruje na wirusa.



Lekarze i ważni ludzie pracują ciężko, aby wszyscy byli zdrowi.



Ja też muszę pomóc, aby być bezpiecznym i zdrowym.



Szkoła jest zamknięta, aby uczniowie i nauczyciele mogli być zdrowi. Kiedy szkoła jest zamknięta, to jest ważne, aby



każdy został w domu i nie odwiedzał innych ludzi. Kiedy ja



jestem w domu, mogę się bawić, oglądać książki i się uczyć. Ja też



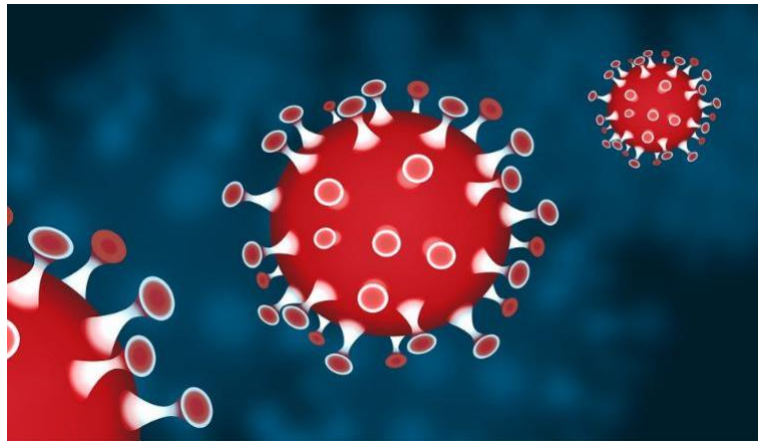
muszę często myć ręce mydłem i wodą. To pomoże być



zdrowym mi i mojej rodzinie.

Tłumaczenie na język polski i adaptacja kulturowa Centrum Terapii Autyzmu SOTIS [www.sotis.pl](http://www.sotis.pl)

# Coronavirus – COVID-19



Teraz jest wirus, który powoduje, że ludzie są chorzy. Ponieważ on szybko się roznosi, wiele szkół i miejsc pracy jest zamkniętych. Teraz jest ważne, żebym ja i inni ludzie pozostali zdrowi. Dlatego muszę zmienić niektóre moje zwyczaje. Pozostanie w domu i trzymanie się daleko od innych ludzi pomoże mi i innym ludziom być zdrowym. Ja też muszę myć ręce i nie dotykać rzeczy bez potrzeby.

Lekarze i ważni ludzie opiekują się chorymi ludźmi. Jeśli martwię się wirusem, mogę porozmawiać z rodzicami. Bardzo postaram się być zdrowy.



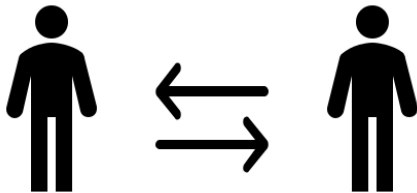
## Witanie się z innymi

Kiedy spotkam nowych ludzi, podaję im rękę. Kiedy spotkam ludzi, których lubię, przytulam się do nich. Niektórzy ludzie nie lubią dotyku, kiedy witają się z innymi. Oni mogą źle się czuć i nie chcą przekazać zarazków. Oni mogą nie chcieć dotykać innych. Kiedy ja witam się z ludźmi, powinienem zapytać, czy chcą podać rękę albo się przytulić. Jeśli powiedzą, że nie, to mogę pomachać im ręką i tylko powiedzieć „Cześć”. Zapytanie przed podaniem ręki, albo przytuleniem będzie dobre dla wszystkich.



# Dawanie innym przestrzeni

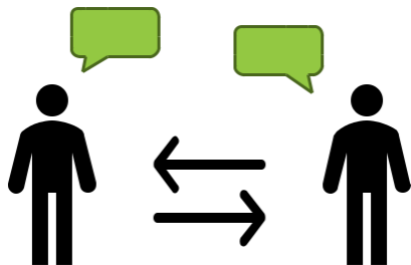
**Wszyscy ludzie muszą mieć przestrzeń osobistą.**



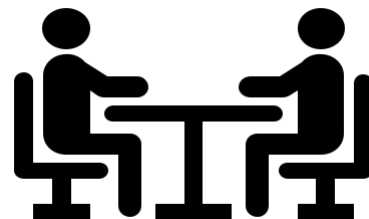
**Bycie za blisko kogoś może źle działać na niego.**



**Kiedy rozmawiam z ludźmi, powinienem dać im przestrzeń.**



**Kiedy siedzę z ludźmi, powinienem dać im przestrzeń.**



**Danie ludziom przestrzeni osobistej sprawia, że ludzie są szczęśliwi i zdrowi.**



# Dawanie innym przestrzeni podczas rozmowy

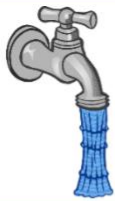
Lubię rozmawiać z przyjaciółmi i członkami rodziny. Czasami stoję albo siedzę bardzo blisko nich kiedy rozmawiamy. Kiedy tak robię, inna osoba może być zła, albo poczuć się niepewnie. Ludzie lubią mieć trochę przestrzeni kiedy rozmawiają z innymi. Kiedy rozmawiam z przyjaciółmi albo członkami rodziny, mogę stać albo siedzieć przynajmniej na odległość ręki. Dawanie ludziom przestrzeni kiedy z nimi rozmawiam, sprawi, że poczują się dobrze.



Tłumaczenie na język polski i adaptacja kulturowa Centrum Terapii Autyzmu SOTIS [www.sotis.pl](http://www.sotis.pl)



# Mycie rąk



Krok 1.

Odkręć **cieplą** wodę



Krok 2.

Zamocz ręce



Krok 3.

Użyj mydła



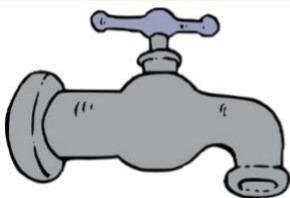
Krok 4.

Pocieraj ręce przez **20 sekund**



Krok 5.

Opłucz ręce



Krok 6.

Zakręć wodę



Krok 7.

Wytrzyj ręce

# Mycie rąk



Krok 1.

Odkręć **ciepłą** wodę



Krok 2.

Zamocz ręce



Krok 3.

Użyj mydła



Krok 4.

Pocieraj ręce przez **20 sekund**



Krok 5.

Opłucz ręce



Krok 6.

Zakręć wodę



Krok 7.

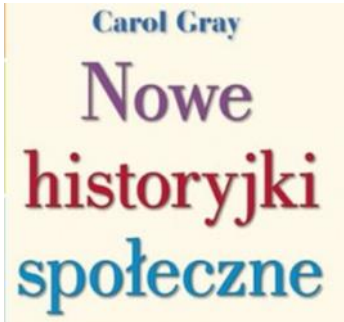




Wytrzyj ręce



# Mycie rąk

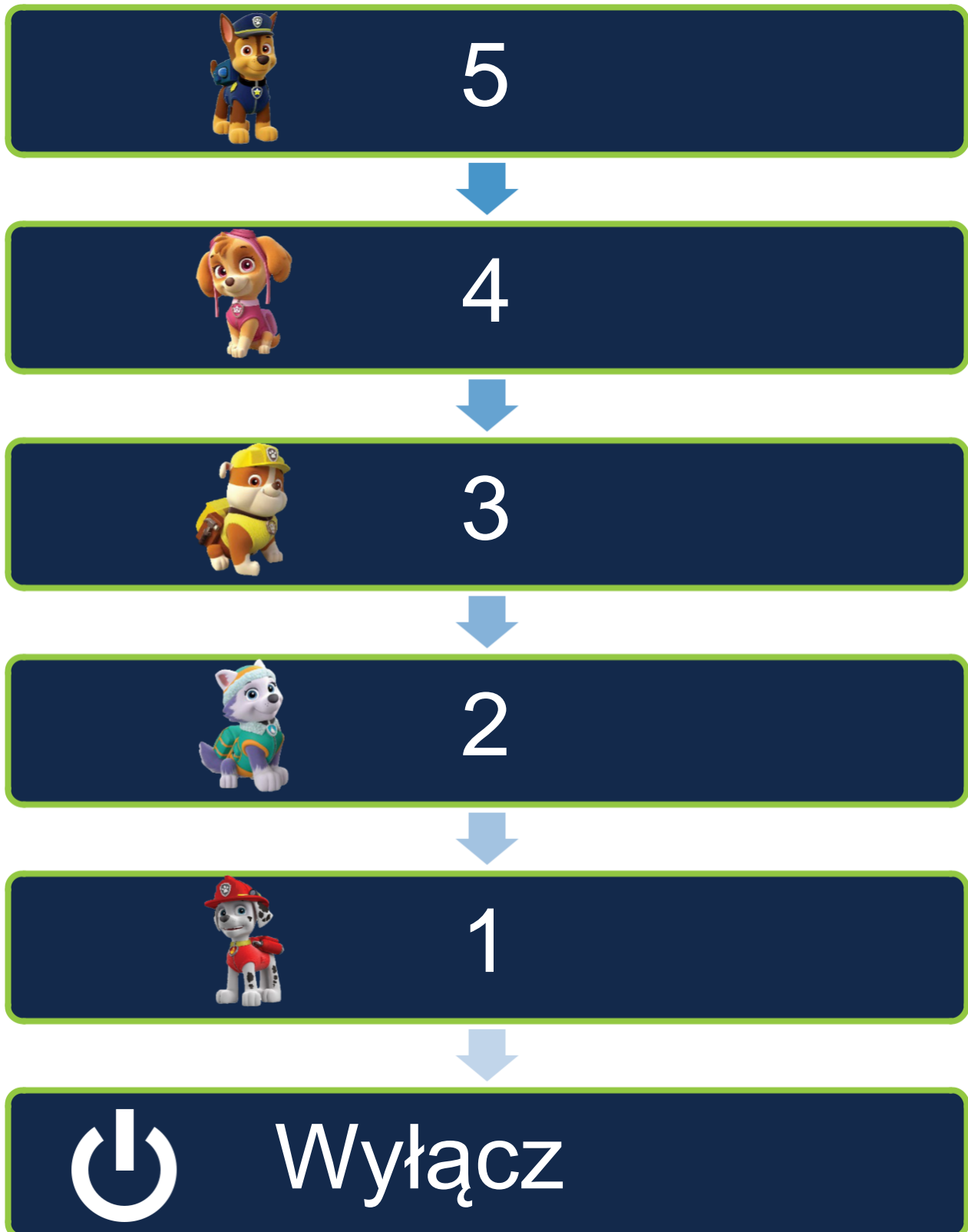
1. Odkręć **ciepłą** wodę
2. Zamocz ręce
3. Użyj mydła
4. Pocieraaj ręce przez **20 sekund**
5. Wysusz ręce
6. Zakręć wodę
7. Wytrzyj ręce

# Tworzenie pomocy wizualnych i historyjek społecznych

<p><b>Boardmaker.</b></p> <p><a href="https://goboardmaker.com/pages/coronavirus-resource">https://goboardmaker.com/pages/coronavirus-resource</a></p>	 <p><a href="https://issuu.com/wydawnictwoharmonia/docs/nowe_historyjki_spoeczne">https://issuu.com/wydawnictwoharmonia/docs/nowe_historyjki_spoeczne</a></p>
 <p><a href="https://edu.dalejrazem.pl/poznaj-i-wyprobuj/">https://edu.dalejrazem.pl/poznaj-i-wyprobuj/</a></p>	 <p>iCreate</p> <p>Bezpłatna (opcje płatne)</p>
 <p>Social Story Creator &amp; Library</p> <p>Bezpłatna (opcje płatne)</p>	 <p>First Then</p> <p>Bezpłatna</p>



# Przykład odliczania



Tłumaczenie na język polski i adaptacja kulturowa Centrum Terapii Autyzmu SOTIS [www.sotis.pl](http://www.sotis.pl)



# Wizualne odliczanie z użyciem samoprzylepnych karteczek



Tłumaczenie na język polski i adaptacja kulturowa Centrum Terapii Autyzmu SOTIS [www.sotis.pl](http://www.sotis.pl)





# Minutnik (timer) - aplikacje



Childrens  
Countdown  
Timer

Bezpłatna  
(opcje płatne)



Visual Timer

Bezpłatna  
(opcje płatne)



Stopwatch Timer

Bezpłatna  
(opcje płatne)



Kids Timer+

\$0.99



Stopwatch &  
Timer+

\$4.49



Tabata Timer

\$2.00



# Zapewnij możliwość ekspresji

Dzieci i młodzież będą prawdopodobnie mieć problem z wyrażeniem słowami jak się czują w związku z licznymi niespodziewanymi zmianami. Strach, frustracja i niepokój mogą być wyrażane poprzez trudne zachowania takie jak napady złości, odmowa uczestnictwa w rodzinnych aktywnościach lub wycofanie się. U osób z autyzmem te trudności komunikacyjne mogą być sprzężone z wyraźnymi opóźnieniami komunikacji, ograniczeniami umiejętności werbalnych i niewerbalnych, trudnościami w przyjmowaniu innej perspektywy i/lub deficytami komunikacji społecznej.

## Rozważ stworzenie członkom rodziny wielu okazji do wyrażenia emocji tak jak potrafią –

poprzez dyskusje rodzinne, pisanie, robienie filmów lub zabawę. Uczucia i potrzeby mogą być komunikowane poprzez naprzemienne formy ekspresji takie jak użycie komunikacji augmented i alternatywnej (np. iPad, zdjęcia), słuchanie lub granie muzyki, taniec, ruch i różnorodne formy sztuki wizualnej.

Ponadto, przyjmij, że wzrost trudnych

zachowań może wyrażać niepokój lub strach oraz zdecyduj, czy użycie strategii

wsparcia jest odpowiednie.

(3. strategia szerzej omawia

Sposoby radzenia sobie i uspokajania).

Przedstawiono kilka przykładów które mogą pomóc dziecku wyrazić swój przekaz.



## Zasoby zawierają:

[Narzędzia przekazu](#)

[Ekspresyjne aktywności](#)

# Narzędzia przekazu



**SPECJALNI**

<https://www.specjalni.pl/2020/03/elektroniczne-ksiazeczki-kreatywne.html>



**Pinterest**

Pomysły na ziny i pamiętniki (bullet journals)

Bezpłatna



<https://pl.padlet.com/>



<https://mojedziecikreatywnie.pl/>



Canva

[https://www.canva.com/pl\\_pl/tworzyc/komiksy/](https://www.canva.com/pl_pl/tworzyc/komiksy/)



<https://jadzkarysuje.pl/jak-narysowac-pamietnik-instrukcja-szablon-do-pobrania/?v=9b7d173b068d>

# Ekspresyjne aktywności

## Dziennik



Stwórz plan dnia



Załącz pamiętnik (bullet journal):

- 1 linijka dziennie
- Dobierz ilustracje
- Uspokajające porady
- Rzeczy, które przynoszą radość
- Śledź nastrój
- Codziennie zrób zabawne zdjęcie i opisz co się dzieje

Więcej: <https://worqshop.pl/jak-zaczac-planowac-w-bullet-journal/>



Video dziennik:

- Sfilmuj 1 sekundę dziennie
- Przeprowadź wywiad, rozmawiaj o planach, nastroju ...

## Sztuka



Stwórz Zin:

- To mikro-magazyn, mieszanka kolażu, sztuki i słów
- Odwiedź internet po pomysły i rady
- Podziel się tym, co wiesz o swoich ulubionych tematach
- Stwórz „Jak zrobić ... „

Więcej: <https://blog.fiszki.pl/dzieci/zine-czyli-nowa-moda-na-pisanie/>



Stwórz powieść graficzną lub komiks

- Za czym tęsknisz?
- Czym się martwisz?
- Jakie masz nadzieje?



## Zacznij od umiejętności radzenia sobie i uspokajania

Wspomaganie osób z autyzmem w nabyciu umiejętności radzenia sobie ze stresem, samoregulacji i dbania o siebie stanowi priorytet w tym czasie niepewności.

Optymalnie jeżeli osoby z autyzmem opanowały jakieś **sposoby radzenia sobie i uspokajania się**, z których można skorzystać w najbardziej niepokojących ich sytuacjach. To może być kołysanie w fotelu na biegunach, słuchanie muzyki przez

słuchawki, głębokie oddychanie, oglądanie ulubionego filmiku, chwile intensywnego



ćwiczenia czy zajęcie się ulubioną czynnością lub materiałami.

Jeśli strategie radzenia sobie i uspokajania nie są jeszcze zwyczajem, opiekunowie mogą zacząć od uczenia tych umiejętności podczas tego niepewnego czasu.

- Ze względów strategicznych do rozpoczęcia nauczania wybierz pory dnia, kiedy osoba z autyzmem jest spokojna.
- Stwórz konkretny, wizualny zwyczaj, aby wesprzeć stosowanie tych strategii.



- Dostępnych jest wiele bezpłatnych platform i aplikacji

dotyczących regulacji emocji. Przedstawiamy też przykłady uspokajających zwyczajów i technik relaksu.

- Upewnij się, że osoba z autyzmem ma łatwy dostęp do tych uspokajających aktywności.
- Strategie regulacji emocji mogą być wprowadzane regularnie w ciągu dnia w początkowych tygodniach zmian, następnie, jeśli okażą się one odpowiednie, opiekunowie mogą wprowadzać i uczyć **planu samoregulacji**, który pomaga osobom zauważyć reakcje



Rozważ ustalenie lub dodanie zwyczaju prostych ćwiczeń w rodzinie, jak np. noszenie FitBit i liczenie dziennej ilości kroków, wieczorny spacer lub trening online lub w oparciu o aplikację. Obecnie wiele stron i aplikacji oferuje bezpłatny dostęp.



## Zasoby zawierają:

[Samoregulacja: Sposób uspokajania się](#)

[Samoregulacja: STAW CZOŁA COVID-19](#)

[Samoregulacja: Wzmocnienia](#)

[Plansza wyboru ćwiczeń fizycznych](#)

[Ćwiczenia fizyczne](#)

[Regulacja emocji](#)

# Sposób uspokajania się

1. Weź 4 głębokie oddechy



2. Zaciśnij pięści 4 razy



3. Policz do 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Dobra robota!



# STAW CZOŁA COVID-19



## Skup się na tym co możesz kontrolować

Powiedz sobie "Mogę kontrolować co robię tu i teraz"



## Twoje myśli są ważne

Wyznaj spokojnie swoje myśli i uczucia



## Angażuj swoje ciało

Rozciągnij powoli swe ramiona lub kark, wzrusz ramionami. Weź wolne, głębokie oddechy



## Weź udział w chwili obecnej

Zwróć uwagę na 5 rzeczy, które widzisz, 3 dźwięki, które słyszysz, 1 zapach, który czujesz, i na to co robisz

Powtórz powyższe 2 do 3 razy



## Co mogę zrobić?

Co możesz zrobić w tym tygodniu aby sobie pomóc? Albo innym? Zapisz to w swoich planach.



## Zauważ swoje uczucia

Przyznaj, że twoje odczucia są normalne i że jest w porządku czuć to, co ty czujesz



## Określ swoje wartości

Jak chcesz traktować siebie? A innych? Wartości zawierają miłość, humor, dobroć, uczciwość ...



## Łał! Mam zasoby!

Określ od kogo i jak możesz otrzymać pomoc i wsparcie



## Anihiluj zarazki: Dezynfekcja i dystans

Umyj ręce i zachowaj odosobnienie






(Adapted from Rush Harris, 'The Happiness Trap' and 'I'm Learning ACT')

# Samoregulacja

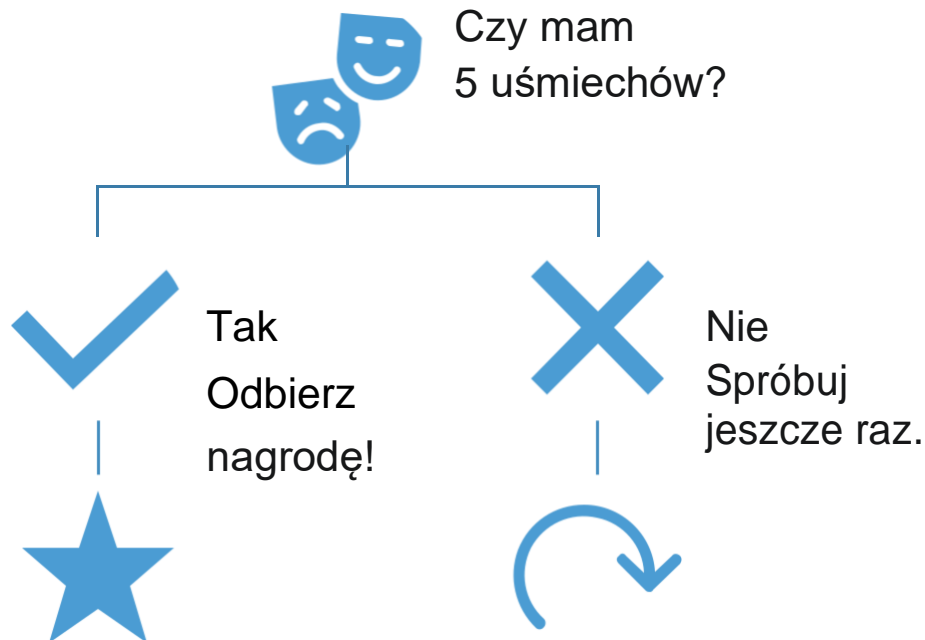
## Wskazówki:

Pod koniec każdego z 5 przedziałów czasu zakreśl, czy ćwiczyłeś docelowe zachowanie/umiejętność. Po 5. lub ostatnim okresie, ustal, czy otrzymujesz nagrodę.

## Docelowe zachowanie/ umiejętność:

1 	2 	3 	4 	5 
--	--	--	---	--

Ile mam uśmiechów?



**Czy dostaję nagrodę?**

(Adapted from AFIRM Module: Self-Management)

# Plansza wyboru ćwiczeń



Wewnątrz



Na zewnątrz



Podnoś ciężary



Graj w piłkę



Tańcz



Pracuj w ogrodzie



Chodź po schodach



Idź na spacer



Rozciągaj się



Idź na wyprawę przyrodniczą



# Ćwiczenia



## WEWNĄTRZ



## NA ZEWNĄTRZ



Użyj np. puszek lub pojemników ze środkami czystości jako ciężarków



Idź na spacer lub na przejażdżkę rowerem

Naucz się tańca z You Tube, Tik Tok, Instagrama lub GoNoodle... lub tańcz jak lubisz do twojej ulubionej piosenki



Praca w ogrodzie lub koło domu



Poćwicz ciężej nosząc ciężkie przedmioty po schodach do góry i na dół



Wybierz się na podchody

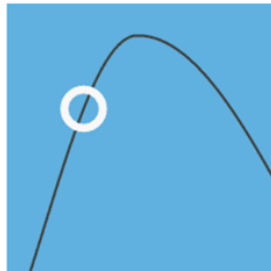


Spróbuj rozciągania lub pozycji/ kroków zwierząt: kraba, niedźwiedzia, żaby ...



Poćwicz ze skakanką

# Regulacja emocji



Breathe

Bezpłatna aplikacja



Emocje, uczucia i ekspresje!

Bezpłatna aplikacja

UWAŻNOŚĆ  
I SPOKÓJ ŻABKI

[https://www.youtube.com/watch?v=18SpO\\_lyH2Q](https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q)

KAJKA BAJKA  
*Relaksacja*

<https://www.youtube.com/channel/UC2gIGt7RlmkD9zE92ZzKURA/videos>

Warsztat z emocjami

<https://warsztatzemocjami.pl/trening-jacobsona-dla-dzieci/>

 **Pedagogika Specjalna**  
portal dla nauczycieli

<https://pedagogika-specjalna.edu.pl/terapia-pedagogiczna-relaksacja-dla-dzieci-mlodziezy/>



# Podtrzymuj stałe zwyczaje

Podczas gdy każdy członek rodziny potrzebuje czasu i przestrzeni do przepracowania stanu niepewności, **osoby z autyzmem mogą sobie radzić najlepiej, gdy codzienna rutyna jest jak najmniej naruszona**. Stałe zwyczaje mogą zwiększyć ich poczucie bezpieczeństwa (Faherty, 2008) i pozwolić im na lepsze wyrażanie swoich uczuć związanych ze zmianą. Na przykład, zamiast zrezygnowania z tradycji oglądania filmu w piątkowy wieczór, ze względu na większą ilość czasu ekranowego w inne dni tygodnia, wybierz film, który pomoże ułatwić rozmowę o zmianach, stracie, i/lub powiązanych uczuciach (np. *W głowie się nie mieści*, *Gdzie jest Dory?*). Połączenie stresu wynikającego ze zmian spowodowanych wirusem COVID-19 ze zmianami rutynowych czynności – szczególnie jeśli nowe aktywności są niejasne lub nieuporządkowane – mogłoby potencjalnie zakłócić lub wydłużyć proces dostosowania (Lipsky, 2013). Istotne rytuały, które należy utrzymać to: dodatkowego wsparcia,

**Sen/ budzenie się:** utrzymanie zdrowia fizycznego jest kluczowe dla wszystkich członków rodziny, a zapewnienie właściwego snu jest ważnym tego czynnikiem. Zakłócenia snu są częste u osób z autyzmem. Dlatego należy wspierać higienę dobrego snu, trzymać się rytuałów kładzenia się i wstawania (więcej na:



<https://www.autismspeaks.org/sleep>.

tego jak **analiza zadania** (łańcuch czynności), aby móc uczestniczyć i/lub wykonać te czynności. Kilka przykładów dla podstawowych obowiązków zostało podanych łącznie z modelem, który może być użyty dla różnych codziennych czynności.



Więcej informacji powiązanej z COVID na: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>

**Obowiązki domowe/ codzienne czynności.** Uczestniczenie w wykonywaniu zorganizowanych obowiązków i czynności domowych jest polecaną strategią wsparcia dzieci i młodzieży zmagających się ze stresem powiązanim z COVID-19. Osoby z autyzmem mogą potrzebować



Poszerzenie użycia **planu wizualnego** i zastosowanie go regularnie w ciągu dnia może ułatwić udział w czynnościach domowych i zmniejszyć niepokój. Wielu opiekunów już używa elementów planu wizualnego (np. kalendarz na lodówce, spis miejsc do odwiedzenia, fotografia terapeutu), a ich użycie może być rozciągnięte na cały dzień. Format i długość planu może być różny, zależnie od indywidualnych potrzeb. Poniżej podajemy kilka przykładów.

## Zasoby zawierają:

[Tworzenie analizy zadania – wskazówki](#)

[Analiza zadania \(łańcuch czynności\): Opróżnianie zmywarki](#)

[Analiza zadania \(łańcuch czynności\): Przygotowanie przekąski](#)

[Szablon analizy zadania](#)

# Tworzenie analizy zadania - wskazówki

1. Wybierz zadanie, które ma wyraźny początek i koniec (np. nakrycie stołu, ubranie się, zaścielenie łóżka).
2. Zapisz kolejne kroki, które wykonujesz ty lub jak widzisz, że robi to inna dorosła osoba.
3. Pozwól, aby ktoś inny spróbował wykonać te kroki, aby upewnić się, że są zrozumiałe.
4. Zapisz ostatnie kroki na kartce, aby przedstawić instrukcję zadania twojemu dziecku.
5. W razie potrzeby zrób rysunek lub zdjęcie wskazówek dla każdego kroku i umieść wizualny plan tak, aby dziecko mogło się do niego odwoływać.
6. Ucz zadania używając strategii podpowiedzi pasującej najlepiej do twojego dziecka. Podopieczni, którzy łatwo się frustrują mogą sobie poradzić najlepiej ze stopniowaniem od największej do najmniejszej podpowiedzi. Inni mogą osiągnąć niezależność w wykonaniu zadania szybciej przy użyciu stopniowania podpowiedzi od najmniejszej do największej.

Najwięcej do najmniej podpowiedzi	Najmniej do najwięcej podpowiedzi
Pełna fizyczna	Podpowiedź wizualna
Częściowa fizyczna	Podpowiedź słowna
Wzór	Podpowiedź gestem
Podpowiedź gestem	Wzór
Podpowiedź słowna	Częściowa fizyczna
Podpowiedź wizualna	Pełna fizyczna

# Opróżnianie zmywarki

Kolejne kroki	Data					
1. Otwórz zmywarkę						
2. Wyciągnij dolną półkę						
3. Wyjmij talerze po jednym						
4. Umieść talerze po jednym w odpowiednie szafce						
5. Wyjmij garnki/ patelnie						
6. Umieść garnki/ patelnie w odpowiedniej szafce						
7. Wyjmij pojemnik na sztućce						
8. Połóż pojemnik na sztućce na blacie koło szuflady na sztućce						
9. Umieść każdy ze sztućców w odpowiedniej przegródce szuflady						
10. Odstaw pojemnik na sztućce na dolną półkę zmywarki						
11. Wepchnij dolną półkę zmywarki						
12. Wyciągnij górną półkę zmywarki						
13. Wyjmij szklanki po jednej						
14. Umieść szklanki po jednej w odpowiedniej szafce						
15. Wyjmij kubki po jednym						
16. Umieść kubki po jednym w odpowiedniej szafce						
17. Wyjmij pozostałe rzeczy po jednej						
18. Umieść pozostałe rzeczy po jednej w odpowiednich szafkach						
19. Wepchnij górną półkę zmywarki						
20. Zamknij zmywarkę						
	#/#					
	%					



# Przygotowanie przekąski

Kolejne kroki	Data				
1. Idź do kuchni					
2. Weź z szafki talerz					
3. Połóż talerz na blacie					
4. Weź banana z szafki na blacie					
5. Połóż banana na talerzu					
6. Weź pudełko z krakersami z szafki					
7. Otwórz pudełko					
8. Wsyp na talerz odpowiednią liczbę krakersów na talerz					
9. Zamknij pudełko					
10. Odłóż pudełko do szafki					
11. Weź filiżankę					
12. Napełnij filiżankę wodą					
13. Zanieś filiżankę wody do stołu					
14. Weź serwetkę					
15. Zanieś serwetkę i talerz do stołu					
16. Usiądź i jedz					
	###				
	%				





## Twórz nowe zwyczaje

Obecnie może być potrzebne tworzenie **nowych zwyczajów**, ponieważ istnieje wiele nowych oczekiwań od opiekunów – być może nauczanie domowe po raz pierwszy, kontynuowania pracy w/ poza domem, i/lub opiekowania się kilkoma dziećmi czy innymi członkami rodziny. Poniżej opisano kilka pomocnych nowych zwyczajów:

**Odejscie od ekranów:** Z wielu powodów, włączając te wymienione powyżej, dzieci i młodzież mogą mieć dostęp do ekranów częściej i na dłużej w ciągu dnia w tym okresie.



Odejscie od urządzenia, szczególnie po długim używaniu może być trudne dla wielu dzieci i młodzieży.

Takie odejścia od urządzenia mogą być problematyczne, co jest spowodowane sztywnością behawioralną i brakiem elastyczności, które często charakteryzują osoby z autyzmem. Stworzenie jasnego, spójnego i konkretnego rytuału dla tego przejścia może lepiej przygotować na nadchodzącą zmianę i pomóc w jej dokonaniu.

- **Użyj wizualnego minutnika.** Pokazanie ile czasu ekranowego zostało do zakończenia może być pomocne dla osób z autyzmem. Pojęcia związane z czasem są dość abstrakcyjne (np. „Masz kilka minut”). Często nie mogą być interpretowane dosłownie (np. „Tylko sekundę”, „Wychodzimy za minutę”),



co może być mylące, szczególnie jeśli podawanie czasu nie zostało jeszcze opanowane. Podawanie informacji odnoszącej się do czasu w sposób wizualny może przyczynić się do ich lepszego zrozumienia.

Dobrym przykładem jest aplikacja Time Timer™ (<https://www.timetimer.com>) która pokazuje dostępny czas w kolorze czerwonym, który znika w miarę upływu czasu.

- Inną wizualną strategią odejścia jest używanie **wizualnego systemu odliczania**. Podobnie jak wizualny minutnik, wizualny licznik pozwala widzieć ile czasu zostało.



Jednak licznik jest nieco inny, ponieważ nie używa się w nim pojęcia dokładnego przyrostu czasu. To narzędzie korzystne jeśli czas odejścia musi być elastyczny (np. opiekun chciałby, aby dziecko pozostało przy urządzeniu podczas telefonicznej rozmowy służbowej i nie wie,

kiedy się ona zakończy).

System odliczania może się składać z ponumerowanych lub kolorowych kwadratów lub samoprzylepnych karteczek, lub mieć jakikolwiek inny kształt, który ma znaczenie dla podopiecznego.

W miarę jak

zbliża się

moment przejścia

opiekun może

zabrać lub przekreślić



element na wierzchu (np. numer 5), więc osoba widzi, że zostały jeszcze 4 sztuki. Opiekun decyduje, jak szybko lub wolno usunąć pozostałe elementy, zależnie od tego, kiedy ma nastąpić zmiana. Między usunięciem elementu numer 3 i numer 2 mogą minąć dwie minuty, a przed usunięciem ostatniego numeru może minąć więcej czasu. Dziecko powinno być nauczone, że kiedy ostatni element zostanie usunięty jest czas na odejście. Podano kilka przykładów, które mogą być użyte dla ułatwienia każdego przejścia.

**Dawaj wybór.** W czasie kryzysu, kiedy wielu ludzi zdaje sobie sprawę jak dużo rzeczy jest poza ich kontrolą, dawanie wyboru może

zwiększyć poczucie

autonomii i motywację.

Stwarzanie regularnych

okazji w ciągu dnia

kiedy członkowie

rodziny zabierają głos

na temat tego co i kiedy

ma się wydarzyć może



służyć jak efektywna strategia zmniejszająca poczucie niepokoju i narzędzie komunikacji.

Te wybory mogą dotyczyć trasy wieczornego spaceru, opcji posiłku, kolejności czynności do

wykonania w ciągu dnia, i/lub preferowanych aktywności. Poniżej kilka przykładów do użycia w ciągu dnia dla osób w różnym wieku.

**Urządź miejsce do pracy z listą rzeczy do zrobienia.** Po raz pierwszy, wiele dzieci i

młodzieży będzie

uczyło się w

otoczeniu

domowym. Osoby

z autyzmem

mogą mieć

trudności z

przeniesieniem strategii i umiejętności, których

używali w środowisku szkolnym do środowiska

domowego (np. porządkowaniem materiałów,

wykonywaniem pracy, dostarczanie zadań

online). Dlatego, aby sprecyzować oczekiwania

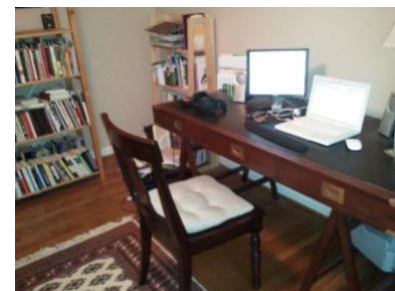
i zredukować działanie czynników

rozpraszających uwagę, dobrze będzie

urządzić miejsce do pracy. Może to być część

stołu w jadalni oznaczona kolorową podkładką

pod talerz, z dala od telewizora i okna.



Jeśli więcej dzieci

pracuje w tym samym

miejscu, rozważ

umieszczenie między

nimi małego

wizualnego elementu

oddzielającego (np.

otwarty folder).

Opiekunowie mogą stworzyć wizualną listę rzeczy do zrobienia w różny sposób:

a) umieszczenie pojedynczych kart ćwiczeń do wykonania z lewej strony dziecka i mały

koszyk po prawej stronie dziecka na

odkładanie skończonych ćwiczeń,

b) zapisanie krótkiej listy zadań do wykonania

w trakcie okresu pracy na samoprzylepnej

karteczce (np. zadanie matematyczne, 15 min

na portalu do nauki ortografii).

Skończone zadania zostaną odhaczone. Starsze dzieci i młodzież prawdopodobnie potrafią stworzyć swoje własne listy rzeczy

do zrobienia, ale mogą wymagać wsparcia w przygotowaniu na początku miejsca do pracy i zapoczątkowaniu nowych zwyczajów.

## Zasoby zawierają:

[Pomoce wizualne: Przykład planu dnia](#)

[Pomoce wizualne: Plan dnia](#)

[Pomoce wizualne: Przykład planu dnia](#)

[Pomoce wizualne: Plan dnia z użyciem samoprzylepnych karteczek](#)

[Pomoce wizualne: Szablon planu tygodnia](#)

[Pomoce wizualne: Aktywności w domu i na zewnątrz](#)

[Pomoce wizualne: Wybory i planu tygodniowe](#)

[Edukacja dzieci - zasoby](#)


[Aktywność dzieci - zasoby](#)

[Edukacja i aktywność dla nastolatków - zasoby](#)

[Zasoby dodatkowych aktywności](#)

[Jak odejść od ekranu?](#)

# Przykład planu dnia

Zadanie	Zrobione
 <p>Wstać</p>	
 <p>Umyć zęby</p>	
 <p>Ubrać się</p>	
 <p>Zjeść śniadanie</p>	
 <p>Czytać (30 minut)</p>	
 <p>Ćwiczyć (30 minut)</p>	

\* *Uwaga:* Piktogramy z Microsoft Word Icons (Insert tab)



# Plan dnia

Zadanie	Zrobione

# Przykład planu dnia

Zadanie	Zrobić	Zrobione
 <p>Czytać (45 minut)</p>		
 <p>Komputer (30 minut)</p>		
 <p>Zjeść obiad</p>		
 <p>Wyjść z psem</p>		
 <p>Odrobić lekcje</p>		
 <p>Zjeść przekąskę</p>		

# Plan dnia z użyciem samoprzylepnych karteczek

Zadanie	Zrobić	Zrobione

# Szablon planu tygodnia

Zadanie	Nd	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb

# Aktywności w domu i na zewnątrz



Wewnątrz



Na zewnątrz



Czytanie



Granie w piłkę



Gry



Praca przy domu



Rysowanie lub kolorowanie



Spacer



Gry komputerowe



Wycieczka przyrodnicza

Tłumaczenie na język polski i adaptacja kulturowa Centrum Terapii Autyzmu SOTIS [www.sotis.pl](http://www.sotis.pl)



# Wybory i plany tygodniowe



Książka, którą chcę przeczytać w tym tygodniu:



Rzecz, którą planuję zrobić na zewnątrz w tym tygodniu to:



Gra, w jaką planuję zagrać z rodziną w tym tygodniu to:



Sposób, w jaki planuję potrenować w tym tygodniu to:



Sposób w jaki w tym tygodniu planuję być pomocny to:



Rzecz, którą chcę z ..... (imię członka rodziny) zrobić w tym tygodniu to:



Film, który chcę obejrzeć w tym tygodniu to:



Rzecz, której chcę się dowiedzieć o tym tygodniu to:








(Adapted from Danielle Berman, Durham, NC)

Tłumaczenie na język polski i adaptacja kulturowa Centrum Terapii Autyzmu SOTIS [www.sotis.pl](http://www.sotis.pl)





# Edukacja dzieci – zasoby

 <p>Serwis Rzeczypospolitej Polskiej</p> <p><b>Zdalne lekcje</b></p> <p><a href="https://www.gov.pl/web/zdalnelekcje?fbclid=IwAR2kj7c5TeepmEOhwH1EAGceo7ORNUclbD5oZprHhgNRfJF2zG9-iJ098fc">https://www.gov.pl/web/zdalnelekcje?fbclid=IwAR2kj7c5TeepmEOhwH1EAGceo7ORNUclbD5oZprHhgNRfJF2zG9-iJ098fc</a></p>	 <p><a href="http://pisupisu.pl/">http://pisupisu.pl/</a></p>
 <p><a href="https://quizlet.com/pl">https://quizlet.com/pl</a></p>	 <p><a href="https://www.matzoo.pl/">https://www.matzoo.pl/</a></p>
 <p><a href="https://quizizz.com/join">https://quizizz.com/join</a></p>	 <p>English Language Teaching Poland</p> <p><a href="https://elt.oup.com/learning_resources/?cc=pl&amp;selLanguage=pl&amp;mode=hub">https://elt.oup.com/learning_resources/?cc=pl&amp;selLanguage=pl&amp;mode=hub</a></p>
 <p><a href="https://www.eduelo.pl/">https://www.eduelo.pl/</a></p>	 <p><a href="https://online.seterra.com/pl">https://online.seterra.com/pl</a></p>

Tłumaczenie na język polski i adaptacja kulturowa Centrum Terapii Autyzmu SOTIS [www.sotis.pl](http://www.sotis.pl)



# Aktywność dzieci - zasoby



<https://www.youtube.com/user/malocakids/videos>



**RMF4RT Gladiators  
Domowy WF online**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLhohb8KQkRfil-7JmhDVEWS5jTCvQw99>

 **taniec tradycyjny**

<http://tance.edu.pl/pl/dances/show/category/0/dance/729>

 **Wordwall**




<https://wordwall.net/pl/resource/893984/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-rozci%C4%85ganie>

# Edukacja i aktywność dla nastolatków

Edukacyjne	Rekreacyjne
 <p><a href="https://pl.khanacademy.org/">https://pl.khanacademy.org/</a></p>	 <p><a href="https://asystent-trenera.pl/treningi-dla-dzieci/14-treningi-dzieci-i-modziew/6848-rozciaganie-w-przypadku-dzieci-warto">https://asystent-trenera.pl/treningi-dla-dzieci/14-treningi-dzieci-i-modziew/6848-rozciaganie-w-przypadku-dzieci-warto</a></p>
 <p><a href="https://pistacja.tv/">https://pistacja.tv/</a></p>	 <p><a href="https://www.codzienniefit.pl/2018/08/jaki-trening-dla-nastolatki.html">https://www.codzienniefit.pl/2018/08/jaki-trening-dla-nastolatki.html</a></p>
 <p><a href="https://www.youtube.com/channel/UCfYPjDbhT01HYwvCIC29tVg">https://www.youtube.com/channel/UCfYPjDbhT01HYwvCIC29tVg</a></p>	<p>WYCHOWANIE <b>FIZYCZNE</b> I ZDROWOTNE</p> <p><a href="https://www.wychowaniefiz.pl/artukul/ekologiczny-trening-w-teren-wykorzystanie-walorow-srodowiska-naturalnego-w-budowaniu-formy-sportowej">https://www.wychowaniefiz.pl/artukul/ekologiczny-trening-w-teren-wykorzystanie-walorow-srodowiska-naturalnego-w-budowaniu-formy-sportowej</a></p>
 <p><a href="https://www.youtube.com/user/SciTeraz">https://www.youtube.com/user/SciTeraz</a></p>	 <p><a href="http://www.footballtrening.pl/index.php?content=exercises_kinds&amp;exercises_groupID=18">http://www.footballtrening.pl/index.php?content=exercises_kinds&amp;exercises_groupID=18</a></p>

Tłumaczenie na język polski i adaptacja kulturowa Centrum Terapii Autyzmu SOTIS [www.sotis.pl](http://www.sotis.pl) 

# Zasoby dodatkowych aktywności

 <p><a href="http://bluedu.pl/">http://bluedu.pl/</a></p>	 <p><a href="http://www.mamswojswiat.pl/o_programie">http://www.mamswojswiat.pl/o_programie</a></p>
 <p><a href="https://www.lulek.tv/">https://www.lulek.tv/</a></p>	 <p><a href="https://wolnelektury.pl/">https://wolnelektury.pl/</a></p>
 <p><a href="https://ciufcia.pl/">https://ciufcia.pl/</a></p>	<p><b>Więcej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://eduzabawy.com">https://eduzabawy.com</a></li> <li>• <a href="https://eszkola.tvp.pl/?channel_id=47093939">https://eszkola.tvp.pl/?channel_id=47093939</a></li> <li>• <a href="https://karolowamama.blogspot.com/">https://karolowamama.blogspot.com/</a></li> <li>• <a href="https://www.superkid.pl/">https://www.superkid.pl/</a></li> <li>• <a href="http://zabawnik.org/">http://zabawnik.org/</a></li> <li>• <a href="https://panimonia.pl/">https://panimonia.pl/</a></li> <li>• <a href="https://dzieciakiwdomu.pl/">https://dzieciakiwdomu.pl/</a></li> <li>• <a href="http://www.nostalgia.pl/">http://www.nostalgia.pl/</a></li> <li>• <a href="http://www.specjalni.pl/2020/03/praca-zdalna-uczniowie-w-szkoach.html?fbclid=IwAR2EcrDIUDEFVwYGSy82LssOulSjzk8mvzndRVosTLqKted447y1tc_o_ehC4&amp;m=1#more">http://www.specjalni.pl/2020/03/praca-zdalna-uczniowie-w-szkoach.html?fbclid=IwAR2EcrDIUDEFVwYGSy82LssOulSjzk8mvzndRVosTLqKted447y1tc_o_ehC4&amp;m=1#more</a></li> <li>• <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hedgehogacademy.sequencesfree&amp;hl=pl">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hedgehogacademy.sequencesfree&amp;hl=pl</a></li> </ul>

# Jak odejść od ekranu?

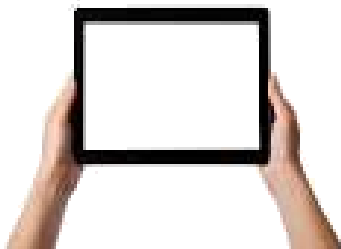
1. Próbuj na ile to możliwe zaplanować czas ekranowy w planie dnia. Dostosuj ten czas do wieku swego dziecka.

2. Używaj minutnika lub zegara, co pozwoli twemu dziecku widzieć ile czasu ekranowego ma i czego może się spodziewać.



3. Próbuj unikać planowania czasu ekranowego przed nie ulubianymi czynnościami. Na przykład, dziecku może być łatwiej przejść od ekranu do zjedzenia przekąski niż do odrobienia lekcji.

**Najpierw**



**Potem**





## Podtrzymuj relacje (na odległość)

Osoby z autyzmem są bardziej podatne na izolację społeczną i samotność, co może się jeszcze pogorszyć w warunkach kwarantanny. Pozytywne wsparcie społeczne jest w tym okresie istotne dla każdego. Osoby z autyzmem mogą wymagać większego wsparcia, aby zapewnić podtrzymanie relacji. Być może potrzebne będzie bezpośrednie **wsparcie opiekuna w kontynuacji kontaktów z innymi** poprzez wiadomości tekstowe i rozmowy telefoniczne lub stworzenie okazji do codziennych kontaktów towarzyskich z członkami rodziny, przyjaciółmi, sąsiadami, nauczycielami i innymi osobami przy użyciu aplikacji Face Time, What`sApp, Google Hangout, Marco Polo, itp. Kontakty społeczne i uniknięcie izolacji może zapewnić m.in. zaplanowanie czasu na interakcję za pośrednictwem platform internetowych, praktyki religijne w sieci, gra w szachy, uczestnictwo w grach towarzyskich, udział w zajęciach szkolnych online lub zostanie wirtualnym wolontariuszem. Poniżej kilka przykładów aplikacji, które sprzyjają podtrzymywaniu kontaktu.

### Zasoby zawierają:

[Analiza zadania: Rozmowy poprzez FaceTime](#)

[Analiza zadania: Marco Polo do video chatów](#)

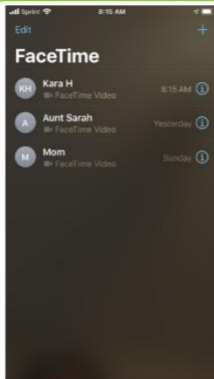
[Aplikacje Video Chat](#)



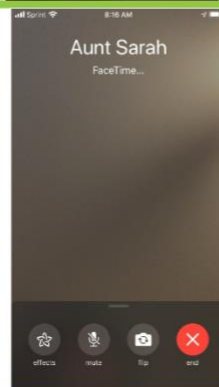
# Rozmowy poprzez FaceTime



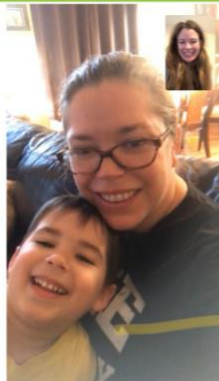
**1. Wybierz aplikację FaceTime.**



**2. Wybierz osobę, z którą chcesz rozmawiać.**

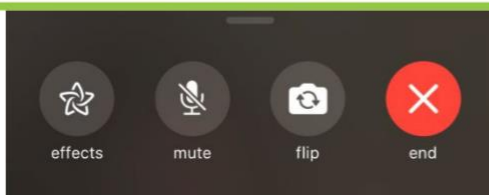


**3. Poczekaj na odpowiedź.**



**4. Rozmawiaj. Możesz zadawać pytania:**

- Jakie programy oglądałeś/- łaś?
- Czy masz zaplanowane coś do zrobienia w domu?
- Jaką książkę czytasz?

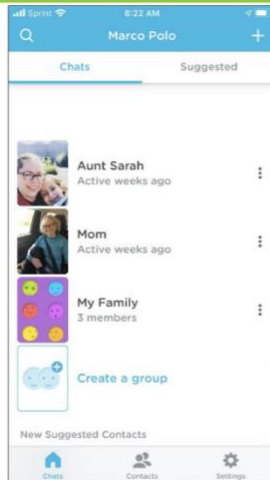


**5. Powiedz, 'Cześć'. Zakończ rozmowę.**

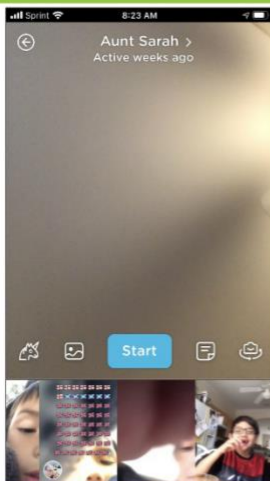
# Marco Polo do video chatów



## 1. Otwórz aplikację



## 2. Wybierz do kogo wysłać filmik.



## 3. Wciśnij 'Start' i utwórz swój filmik.



## 4. Wciśnij 'Stop' kiedy skończysz przygotowywać filmik i wyślij go.

# Aplikacje Video Chat



FaceTime

bezpłatna  
(Apple)



WhatsApp

bezpłatna



Skype

bezpłatna



Marco Polo

bezpłatna



Facebook  
Messenger

bezpłatna



Zoom

bezpłatna



Google Meet

bezpłatna



# Obserwuj zmiany zachowania

Jak opisano powyżej, osoby z autyzmem mogą nie być w stanie wyrazić werbalnie swojego strachu, frustracji i obaw związanych z wieloma zmianami i/lub swoim zdrowiem, więc uczucia te mogą ujawniać się w inny sposób. Opiekunowie powinni obserwować zachowanie osób z autyzmem w tych niepewnych czasach oraz być wyczuleni na oznaki lęku i depresji. Mogą one dotyczyć zmiany utrwalonych nawyków związanych ze snem lub jedzeniem, zwiększenia liczby stereotypii, nadmiernego martwienia się lub rozmyślania, zwiększonego stanu pobudzenia lub drażliwości, problemów w sferze samodzielności (Hedges, White i Smith, 2014, 2015). Jeśli zostaną zaobserwowane takie zmiany zachowania, może być zasadne dodatkowe profesjonalne wsparcie medyczne ze strony lekarza rodzinnego, terapeuty, psychologa lub psychiatry. Taka osoba może wymagać większego wsparcia lub różnych rodzajów wsparcia (np. regularna terapia, regularne ćwiczenia, leki). Większość specjalistów zdrowia psychicznego i lekarzy nie związanych z pilną interwencją medyczną oferuje teleusługi za pośrednictwem platform online lub telefonu, a ustawodawstwo dotyczące sytuacji nadzwyczajnych rozszerzyło zakres związanych z nimi możliwości.

## Zasoby zawierają:

[Wspomaganie kryzysowe](#)

# Wspomaganie kryzysowe

**116111**

Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży

<https://116111.pl>

**116123**

Telefon Zaufania dla dorosłych

<http://www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html>

**800 100 100**

Telefon Zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci

<https://800100100.pl/>

Centrum Pomocy Psychologicznej UW  
Bezpłatna pomoc psychologiczna online

<http://cpp.uw.edu.pl/bezpłatna-pomoc-w-w-wie/>

Centrum Terapii Autyzmu SOTIS

Zajęcia online dla osób z Zespołem Aspergera

Kontakt: [marcin.bonaszewski@sotis.pl](mailto:marcin.bonaszewski@sotis.pl)

Bezpłatne wsparcie terapeutów

online podczas pandemii, link

<https://dziennikzachodni.pl/koronawirus-darmowa-pomoc-psychologow-i-psychotherapeutow-dla-personelu-medycznego-lekarzy-ratownikow-pielegniarek-chorych-i-ich/ar/c14-14860151>

# Wspieranie osób z autyzmem w niepewnych czasach



Planowanie działań w czasie pandemii COVID-19 jest dla wszystkich trudnym doświadczeniem. Opiekunowie osób z autyzmem stają w tym czasie przed dodatkowymi wyzwaniami. Opisane tu 7 strategii i powiązane z nimi zasoby i przykłady pozwolą osobom z autyzmem lepiej zrozumieć COVID-19, radzić sobie z wieloma zmianami związanymi z COVID-19 oraz ćwiczyć umiejętności komunikacyjne, społeczne i adaptacyjne, które mogą zmniejszyć niektóre z wyzwań pojawiających się w tym niepewnym czasie.

Opiekunowi w domu łatwiej jest skoncentrować się na tym jak ten czas niepewności wpływa na dziecko/dzieci, zwłaszcza na te z dodatkowymi potrzebami. Jednakże pandemia ma znaczny wpływ na wszystkich członków rodziny. Zachęcamy opiekunów do priorytetowego traktowania własnej samoopieki w **dowolnej** formie: relaksu, kontaktów z innymi rodzicami, którzy doskonale rozumieją sytuację, oglądanie ulubionego programu, zjedzenie przekąski w samotności, ćwiczenie, czy wzięcie wyjątkowo długiego prysznica. Opiekunowie i osoby z autyzmem poruszają się po nieznanym gruncie bez wyraźnego punktu końcowego, co wymaga stałej wyrozumiałości dla siebie i zachowania zasobów.

Aby dowiedzieć się więcej o autyzmie, pracach omawianych w niniejszym tekście i innych praktykach opartych na dowodach patrz [Terapia oparta na dowodach - NPDC](#)

Zasoby po angielsku: <https://afirm.fpg.unc.edu/afirm-modules>



Ułatwaj zrozumienie



Zapewnij możliwość ekspresji



Zacznij od umiejętności radzenie sobie i uspokajania



Podtrzymuj stałe zwyczaje



Twórz nowe zwyczaje



Podtrzymuj relacje (na odległość)



Obserwuj zmiany zachowania



# Bibliografia

- 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/fact-sheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/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.

# Podziękowania

Badania omówione w tej pracy były wspomagane przez Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education poprzez Grant R324B160038 przyznany University of North Carolina w Chapel Hill. Opinie wyrażone w tej pracy odzwierciedlają poglądy autorów, a nie U.S. Department of Education.

## Jak zacytować ten materiał?

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., i Odom, S. (Tłumaczenie i polska adaptacja Centrum Terapii Autyzmu SOTIS) (2020). *Wspieranie osób z autyzmem w niepewnych czasach* (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.

Materiał do pobrania - wersja polska: [www.sotis.pl](http://www.sotis.pl)

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

Niniejsze opracowanie chronione jest prawami autorskimi. Zostało przetłumaczone i udostępnione przez **Centrum Terapii Autyzmu SOTIS** działającego w ramach **SOTIS sp. z o.o.**

Niniejsze tłumaczenie może być przekazane oraz wykorzystane tylko i wyłącznie w celu niekomercyjnej pomocy rodzinom osób z autyzmem.

Pytania dotyczące wykorzystania tłumaczenia należy kierować do Michała Waligórskiego ([michal.waligorski@sotis.pl](mailto:michal.waligorski@sotis.pl)).

Zespół polski - tłumaczenie, korekta merytoryczna, adaptacja kulturowa, skład:

Mieczysław Lechowski, Anna Waligórska, Michał Waligórski, Małgorzata Kijowska, Robert Majewski i Karolina Kuncewicz-Sosnowska (Centrum Terapii Autyzmu SOTIS).