



UNC Frank Porter Graham Child
Development Institute Autism
Team

Podpora lidí s PAS v době pandemie COVID-19

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

Část textu adaptována z Hume, Regan, Megronigle a Rhinehalt, 2016

Všechny děti a mladí dospělí potřebují podporu pečující osoby v období stresu a nejistoty, jako je to, ve kterém se díky šíření koronaviru (COVID-19) nacházíme. Vyrovnávat se s neznámým a zažívat uzavření škol, náhlé změny zvyků, ztrátu blízkosti s přáteli a učiteli a obavy z nákazy koronavirem je zátěž pro všechny. Pečovatelé (rodiče, učitelé) hrají důležitou roli při pomoci dětem a mladým dospělým pochopit probíhající změny a zpracovat s nimi související pocity. Lidé s autismem mohou potřebovat dodatečnou podporu při zpracovávání nové reality a přizpůsobování se s ní souvisejícím změnám. Lidé s PAS mohou čelit dalším výzvám spojeným s komunikací, obtížemi s pochopením abstraktního jazyka, vyžadováním stejnosti a větší pravděpodobností rozvoje úzkosti a deprese.

7 Strategií podpory osob s PAS v nejistých dobách



Podpora porozumění



Nabídka příležitostí k vyjádření



Upřednostnění dovedností zvládání stresu a zklidnění



Udržování zvyků



Vytvoření nových zvyků



Podpora blízkosti (na dálku)



Všímání si změn v chování

Všechny obtíže, které člověk s PAS má, se mohou v tomto stresujícím období zhoršovat.

Následujících **7 strategií podpory** je navrženo tak, aby vyhovovaly specifickým potřebám lidí s autismem. Materiál současně obsahuje příklady a zdroje připravené k okamžitému využití, aby pečovateli umožnil snadno a rychle tyto strategie implementovat. Jsou zde představeny různé styly a koncepty podpory a materiály různé informační složitosti. Ty tvoří škálu možností, které lze využít napříč věkovými kategoriemi a dovednostmi. a demonstrují, co z nich lze vytvořit aktivními pečovateli. Mohou být vyžadovány specifické úpravy a doplnění strategií tak, aby co nejlépe vyhovovaly různým potřebám jednotlivých dětí a mladých dospělých.

Tyto strategie mají být nabídkou nebo souborem užitečných nápadů. Pečovatelé mohou využít nejdříve jeden nápad a najít způsob, jak by mohl fungovat u jejich dítěte (dětí) s autismem a jejich rodiny. Je možné začít se strategií, kterou již pečovatelé v minulosti využili, nebo nalézt nástroj k řešení problému, který aktuálně způsobuje největší stres. Zvažte zapojení samotného dítěte/dospělého do rozhodovacího procesu o tom, jaké nástroje by mohly být nejvíce užitečné.

Obsah

Podpora porozumění	5
COVID-19	7
Koronavirus – COVID-19	8
Zdravení lidí	9
Dát lidem prostor.....	10
Udržovat odstup při rozhovoru.....	11
Mytí rukou	12
Mytí rukou	13
Mytí rukou	14
Tvorba vizuální podpory a aplikace pro sociální narativ	15
Vzor pro kalendář.....	16
Příklad odpočítávání	17
Vizuální časovač využívající lepicích lístků	18
Aplikace časovač	19
Nabídka příležitostí k vyjádření	20
Komunikační nástroje	21
Vyjadřovací aktivity.....	22
Upřednostnění dovedností zvládání stresu a zklidnění.....	23
Uklidňující strategie	25
STOP COVID	26
Self-Management	27
Nástěnka výběru pohybových aktivit	28
Pohybové aktivity	29
Mindfulness aplikace	30
Udržování zvyků	31
Tipy pro vytváření rozboru úkolů.....	33
Vyklidit myčku.....	34
Udělat svačinu	35
Vzor rozboru úkolu.....	36

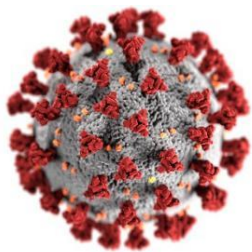
Vytvoření nových zvyků.....	37
Příklad denního rozvrhu	40
Denní rozvrh	41
Vzor denního rozvrhu	42
Denní rozvrh využívající lepicí papírky.....	43
Týdenní rozvrh	44
Vnitřní a venkovní aktivity	45
Týdenní možnosti volby a cílů.....	46
Vzdělávací zdroje pro děti.....	47
Pohybové zdroje pro děti.....	48
Vzdělávací a pohybové zdroje pro teenagery	49
Další zdroje aktivit	50
Jak přecházet od obrazovek.....	51
Podpora blízkosti.....	52
Volání s FaceTime	53
Marco Polo pro video chatování.....	54
Aplikace pro video chat	55
Všímat si změn v chování	56
Krizová podpora.....	57
Podpora jedinců s autismem v nejistých dobách.....	58
Reference	59
Poděkování.....	60
Navrhovaná citace.....	60



Podpora porozumění

Děti a mladí lidé s autismem mohou mít různou úroveň porozumění viru COVID-19, jak se šíří a jak snížit riziko jeho vystavení. Níže je uvedeno několik strategií využitelných pro poskytnutí dalšího náhledu na aktuální složitou situaci.

Popište virus a současnou situaci (např. omezení aktivit, sociální distancování) v konkrétním jazyce a výrazech, vyhněte se květnatým a abstraktním frázím. Chápání abstraktních frází a metafor, jako je „cítí se pod psa“, „chytila virus“ a „má tuhý kořínek“



mohou být pro jedince s autismem těžko pochopitelné a mohou vyvolat zmatení (Lipsky, 2013). Doporučuje

se využívat přímý a jasný jazyk. Výstižné fráze typu „koronavirus je typ bacilu. Bacily jsou velmi malé a když se dostanou dovnitř tvého těla, může se ti udělat špatně“ mohou být pro jedince s autismem snadněji pochopitelné. Více informací (v AJ) zde: <http://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>.

Využijte **sociální narativ**; příběh, který objasňuje situaci a možné reakce prostřednictvím upravených textů, fotografií nebo moderních technologií (Wong et al., 2014) Lidé s autismem těžší z

přijímání informací v různých formách vzhledem k častým deficitům v receptivních jazykových dovednostech (Mody et al., 2013). Bylo vyvinuto několik příkladů sociálních narativů s cílem poskytnout více

informací o COVID-19, pomoci pochopit, jak snížit riziko nákazy, poskytnout vhled do toho, jak se lidé mohou cítit a ujistit je, že tyto pocity jsou normální. Tyto příběhy

je vhodné číst s jedinci s autismem pravidelně po dobu několika dnů. Při změně okolností znovu projděte a upravte narativ dle potřeby.



Poskytněte **vizuální podporu** a nabídněte doporučení pro konkrétní opatření a chování související s koronavirem. „Pravidla“, jak se zdravít s lidmi (např. jinak než podáním ruky), jak komunikovat s cizími lidmi i s rodinnými příslušníky



(např. sociální distancování) a jak často a kdy si mýt ruce (např. pokaždé, když někam vejde) se mění. Může být užitečné rozložit kroky

těchto nových očekávání pomocí vizuálních podnětů, protože lidé s autismem nejlépe reagují na přesná a konkrétní vysvětlení. Níže jsou uvedeny další příklady.

Může být užitečné nabídnout **vizuální podporu k objasnění plynutí času**. Jedinci s autismem mohou mít potíže vnímat neviditelnou koncepci plynutí času a využítí měsíčního, týdenního a / nebo denního

kalendáře může pomoci při sledování času bez školy či v karanténě. I když neznáme datum „konce“ této nejistoty, zaznamenávání uplynulého času do kalendáře, stejně tak, jako čas oblíbených činností, například pořadů, online setkání nebo herních večerů, může být přínosné.



Zdroje zahrnují:

[Sociální Narativ: COVID-19](#)

[Sociální Narativ: Koronavirus](#)

[Sociální Narativ: Zdravení lidí](#)

[Sociální Narativ: Dát lidem prostor \(sociální distancování\)](#)

[Sociální Narativ: Udržovat odstup při rozhovoru](#)

[Vizuální podpora: Mytí rukou \(kliparty\)](#)

[Vizuální podpora: Mytí rukou \(fotky\)](#)

[Rozbor úkolu: Ruční praní](#)

[Tvorba vizuální podpory a aplikace pro sociální narativ](#)

[Vizuální podpora: Vzor pro kalendář](#)

[Vizuální podpora: Příklad odpočítávání](#)

[Vizuální podpora: Časovač \(použití lepicích papírků\)](#)

[Aplikace časovač](#)

COVID-19



Hodně lidí teď onemocnělo nemocí způsobenou virem.



Doktoři a vláda usilovně pracují na tom, aby byli všichni



zdraví. Musím se taky snažit zůstat v bezpečí a zdravý/á.



Školy jsou zavřené proto, aby zůstali učitelé a žáci zdraví.

Když jsou školy zavřené, je důležité, aby všichni zůstali



doma a nikoho nenavštěvovali. Když jsem doma, můžu



si hrát, prohlížet knížky a učit se. Také musím používat

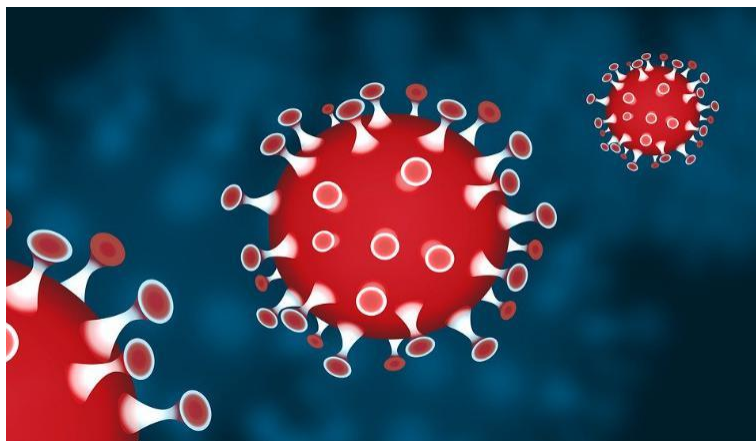


dostatek mýdla a vody, když si myji ruce. To pomůže mě



a mojí rodině zůstat zdraví.

Koronavirus – COVID-19



Existuje virus, který způsobuje, že lidé onemocní. Protože se šíří rychle, tak jsou školy a hodně pracovišť zavřených. Je teď důležité, abychom já i ostatní zůstali zdraví, takže musím změnit některé své zvyky. Zůstat doma a daleko od ostatních lidí pomůže udržet mě i ostatní zdravé. Musím si také často umývat ruce a snažit se méně sahat na věci i lidi. Lékaři a vláda se usilovně snaží o nemocné lidi postarat. Pokud se viru obávám, můžu o tom mluvit s rodiči. Budu se snažit zůstat zdravý/á.

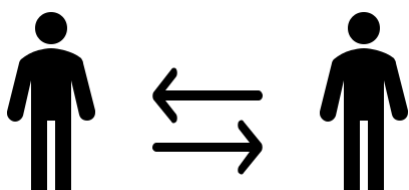
Zdravení lidí

Když potkávám nové lidi, rád si s nimi potřesu rukou. Když vidím lidi, které znám, rád je objímám. Někteří lidé se neradi dotýkají, když zdraví druhé. Mohou se cítit nemocní a nechtějí šířit bacily. Nemusí jim být příjemné dotýkat se ostatních. Když chci někoho pozdravit, měl/a bych se zeptat, zda jim nevadí pozdravit se potřesením rukou nebo objetím. Pokud řeknou ne, můžu jim třeba jen zamávat a říct ahoj. Zeptat se před podáním ruky nebo objetím pomůže každému cítit se příjemně.



Dát lidem prostor

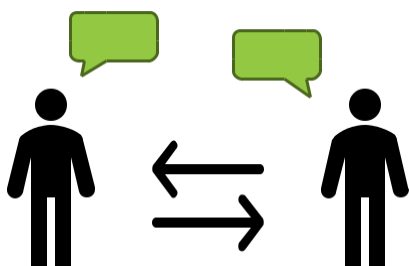
Všichni lidé potřebují osobní prostor



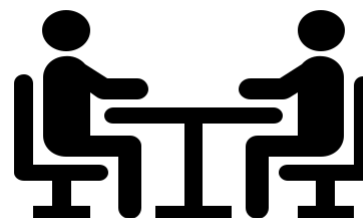
Být příliš blízko může být pro některé lidi nepříjemné.



Když s někým mluvím, měl/a bych udržovat dostatečný odstup.



Když s někým sedím, měla bych udržovat dostatečný odstup.



Respektování osobního prostoru pomáhá lidem zůstat šťastní a zdraví.



Udržovat odstup při rozhovoru

Rád mluvím se svými přáteli a rodinou. Někdy u nich stojím nebo sedím velmi blízko, když mluvím. Když to udělám, může se druhá osoba zlobit nebo se cítit ohrožená. Lidé mají rádi dostatek prostoru, když mluví s ostatními. Když mluvím se svými přáteli a rodinou, můžu stát nebo sedět ve vzdálenosti alespoň na délku ruky. Když lidem nechám při mluvení dostatek místa, budou rádi.



Mytí rukou



Krok 1.

Pust' **teplou** vodu



Krok 2.

Namoč si ruce



Krok 3.

Použij mýdlo



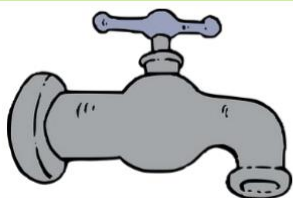
Krok 4.

Myj si ruce po **20 vteřin**



Krok 5.

Opláchni si ruce



Krok 6.

Zavři vodu



Krok 7.

Utři si ruce

Mytí rukou



Krok 1.

Pust' **teplou** vodu



Krok 2.

Namoč si ruce



Krok 3.

Použij mýdlo



Krok 4.

Myj si ruce po **20 vteřin**



Krok 5.

Opláchni si ruce



Krok 6.

Zavři vodu



Krok 7.

Utři si ruce

Mytí rukou

- Pust' **teplou** vodu
- Namoč si ruce
- Použij mýdlo
- Myj si ruce po **20 vteřin**
- Opláchni si ruce
- Zavři vodu
- Utři si ruce

Tvorba vizuální podpory a aplikace pro sociální narativ



First Then
Visual Schedule

\$9.99



Pictello

\$18.99



iPrompts

\$9.99



iCreate

Zdarma
(v aplikaci \$)



Social Story
Creator & Library

Zdarma
(v aplikaci \$)



First Then

Zdarma

Příklad odpočítávání



5



4



3



2



1



Vypnout

Vizuální časovač využívající lepicích lístků



Aplikace časovač



Childrens
Countdown
Timer

Zdarma
(v aplikaci \$)



Visual Timer

Zdarma
(v aplikaci \$)



Stopwatch Timer

Zdarma
(v aplikaci \$)



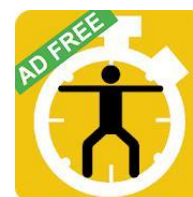
Kids Timer+

\$0.99



Stopwatch &
Timer+

\$4.49



Tabata Timer

\$2.00



Nabídka příležitostí k vyjádření toho, co prožíváme

Děti a mladí lidé mohou mít potíže s vyjadřováním prožívání tolika nečekaných změn. Strach, frustrace a obavy mohou komunikovat prostřednictvím náročného chování, jako jsou záchvaty vzteku, odmítání účastnit se rodinných aktivit nebo stažení se do sebe. U lidí s autismem mohou být problémy s vyjádřením prožívání komplikovány deficitem expresivní komunikace, omezením verbálních či neverbálních schopností, obtížemi v přejímání perspektivy a/nebo deficitem v oblasti sociální komunikace.

Poskytujte svým rodinným příslušníkům různé příležitosti k vyjádření svých pocitů způsobem, kterého jsou schopni, skrze rodinné a individuální rozhovory, aktivitami využívajícími psaní, vytvářením filmů, nebo hrou. Pocity a potřeby mohou být sdělovány prostřednictvím alternativních forem vyjádření, např. využitím alternativní a augmentativní komunikace (iPad, obrázky...), hudbou, tancem, jógou a různými vizuálními způsoby vyjádření (kresba, koláž apod.).

Kromě toho si všimněte četnosti výskytu náročného chování, které může být projevem úzkosti a strachu a ověřte, zda jsou adekvátně využívány podpůrné strategie (další návrhy copingových a zklidňujících strategií viz kapitola 3).



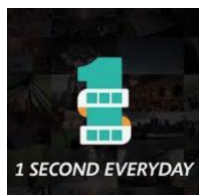
Níže je přiloženo několik příkladů, jež mohou podporovat expresivní komunikaci.

Zdroje zahrnují:

[Komunikační nástroje](#)

[Vyjadřovací aktivity](#)

Komunikační nástroje



1 Second Everyday

Video deník

Zdarma
(v aplikaci \$)



Pinterest

Nápady pro plánovací deník
a domácí časopis (zine)

Zdarma



Zine Making 101

Zdarma



StoryboardThat

Online tvorba komiksů

\$7.99-\$9.99 za měsíc



LiveJournal

Video deník

Zdarma-\$19.95



Journey

Video deník

\$4.99

Aktivity podporující vyjádření

Deníky



Vytvořte denní režim



Vytvořte plánovací deník:

- Jeden řádek na den
- Přidávejte obrázky
- Tipy na zklidnění
- Věci přinášející radost
- Zaznamenávejte náladu
- Denně udělejte legrační foto a popište, co se na něm dělo



Video deník:

- Natočte 1 vteřinu denně
- Rozhovor, rozmluva o plánech, nálada...

Umění



Vytvořte domácí časopis (zine, vyslovuj zín):

- Koláž výtvarných děl a slov
- Navštivte [Zine Making 101](#) pro nápady a tipy
- Sdílejte znalosti o oblíbených tématech
- Vytvořte „Jak se dělá“



Vytvořte obrázkovou knihu nebo komiks:

Co vám chybí?
Z čeho máte starost?
V co doufáte?



Upřednostnění zvládání stresu a zklidnění

Podporovat u lidí s autismem nácvik dovedností ke zvládání stresu, self-managementu a péče o sebe sama je v této době prioritou.

V ideálním případě již mají lidé s autismem ve svém repertoáru několik **strategií zvládání stresu a zklidnění**, které mohou s podporou využít i při silné úzkosti. Tyto strategie mohou zahrnovat houpání v houpacím křesle, poslech hudby ve sluchátkách, hluboké dýchání, sledování



oblíbeného videa, krátká intenzivní cvičení nebo přístup k oblíbené činnosti či materiálu. Pokud

strategie zvládání stresu a zklidnění zatím nejsou pravidelnou součástí jejich denního programu, je vhodné v současné době upřednostnit učení těchto dovedností.

- Pro zahájení nácviku seberegulace a zklidnění volte části dne, kdy je dítě s autismem v klidu.
- Vytvořte konkrétní a vizualizovanou podporu využívání těchto strategií.
 - K dispozici je mnoho bezplatných aplikací pro zklidňující strategie a vedené meditace, jako je Calm,



Headspace, Breathe2Relax, Pacifica, a RainRain. Níže je uvedeno několik příkladů postupů sebezklidnění a self-managementu.

- Ujistěte se, že má člověk s autismem dostatečný přístup k těmto uklidňujícím činnostem.
- Aktivita na zvládání stresu / zklidnění mohou být zařazeny pravidelně v průběhu dne v několika prvních týdnech změn. Je-li to vhodné, pečovatelé mohou zavést a vyučovat **plán self-managementu**, který pomáhá jedinci pozorovat svou úzkost nebo znepokojení a identifikovat, kdy je potřeba využít uklidňující strategie.

Tvoje emoce jsou důležité.



Cvičení a fyzická aktivita jsou prokázanou



strategií pro snížení symptomů úzkosti u všech lidí, lidí s autismem nevyjímaje. Zvažte zařazení fyzické aktivity pro celou

rodinu, jako například nošení Fitbit a denní počítání kroků, velké procházky nebo cvičení podle online instrukcí či aplikací. Mnoho poskytovatelů, jako je například aplikace

Down Dog jóga, Nike Run Club a Facebookový live stream z Planet Fitness, v současnosti nabízí bezplatný přístup.

Zdroje zahrnují:

[Self-Management: Uklidňující strategie](#)

[Self-Management: STOP COVID](#)

[Self-Management: Upevňování](#)

[Nástěnka s výběrem vnitřní a venkovní pohybové aktivity](#)

[Pohybové aktivity](#)

[Mindfulness aplikace](#)

Uklidňující strategie

1. Čtyřikrát se hluboce nadechni



2. Zatni pěsti čtyřikrát po sobě



3. Počítej do deseti

12345678910

4. Skvělá práce!



STOP COVID



Soustřed' se na to, co lze ovlivnit

Řekni si „Můžu ovlivnit, co dělám tady a teď.“



Tvé myšlenky a pocity jsou důležité

Potichu a klidně si přiznej své myšlenky a pocity.



Obrat' se do svého těla

Pomalou natáhni ruce nebo protáhni krk, zatřes rameny. Dlouze, hluboce se nadechni.



Pečlivě vnímej, co děláš

Všimni si 5 věcí, které vidíš, 3 věcí, které slyšíš a 1 věci, kterou cítíš a vnímej, co děláš.

Zopakuj předchozí 2 až 3krát



Co můžeš dělat

Čím si můžeš tento týden pomoci? Nebo čím můžeš pomoci jiným? Zapiš si to do rozvrhu.



Otevři se

Přiznej si, že jsou tvé pocity normální a že je v pořádku se tak cítit.



Vlastní hodnoty

Jak se chceš chovat k sobě? Jak k ostatním? Hodnoty zahrnují lásku, humor, laskavost, upřímnost...



Identifikuj dostupné zdroje

Zjisti „KDO“ a „KDE“ poskytuje pomoc, asistenci a podporu.



Dezinfekce a odstup

Myj si ruce a trénuj sociální distancování.

(Adaptováno z Rush Harris, 'The Happiness Trap' a 'I'm Learning ACT')

Self-Management

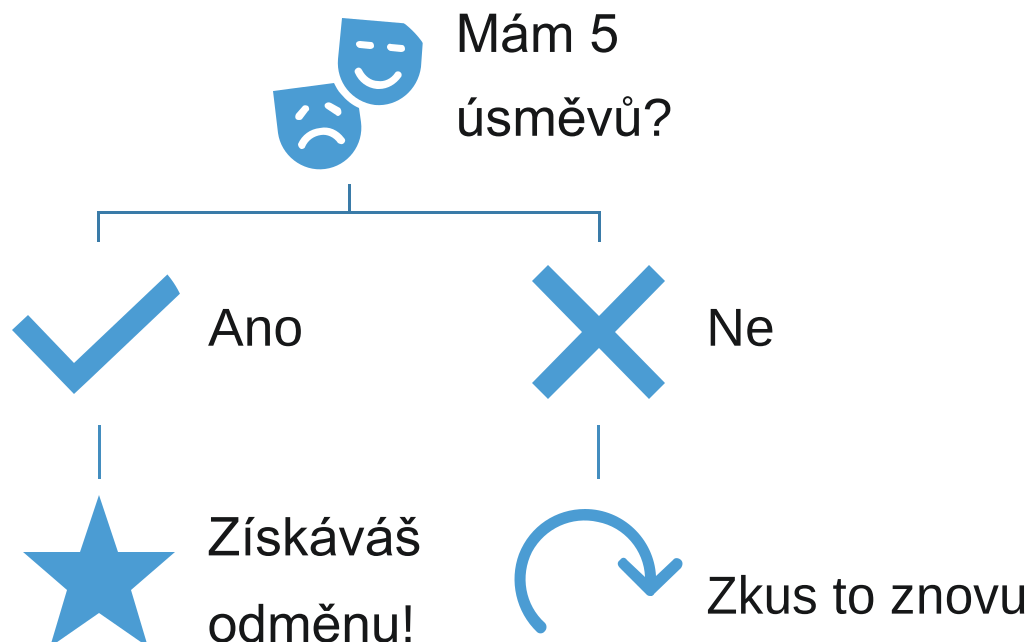
Pokyny:

Na konci každého z 5 časových intervalů zakroužkuj, zda jsi praktikoval/a cílové chování nebo dovednost. Po pátém (nebo posledním) časovém intervalu rozhodni, jestli můžeš dostat odměnu.

Cílové chování nebo dovednost:

1	2	3	4	5
 	 	 	 	 

Kolik
úsměvů
mám?



Získávám odměnu?

Nástěnka výběru pohybových aktivit



Uvnitř



Venku



Vzpírání



Míčové hry



Tanec



Práce na zahradě



Chůze do schodů



Jít na procházku



Jóga



Jít na výlet do přírody

Pohybové aktivity

Uvnitř	Venku
 Použij jídlo (např. plechovky) nebo čisticí prostředky jako činky.	 Jdi na procházku nebo projížďku na kole
Nauč se tančit podle YouTube, Tik Tok, Instagram nebo GoNoodle...nebo improvizuj na oblíbenou píseň	 Práce na zahradě nebo nebo záhonku
 Dělej těžší práce jako nošení těžkých věcí do a ze schodů	 Jdi na hon za pokladem v přírodě
 Zkus jógu nebo si hraj na zvíře: chod' jako krab/medvěd, skákej jako žába...	 Hraj na honěnou nebo skákej přes švihadlo

Mindfulness aplikace



Breathe, Think,
Do with Sesame

Zdarma



Calm

Zdarma
(v aplikaci \$)



Daniel Tiger's
Grr-ific Feelings

\$2.99



Headspace

Zdarma
(v aplikaci \$)



HelloMind

Zdarma
(v aplikaci \$)



Mindfulness for
Children App

\$5.99



Udržování zvyků

I když je ke zvládnutí nejistoty důležité vytvořit prostor a čas pro všechny členy rodiny, **lidem s autismem vyhovuje, pokud se denní zvyky naruší jen minimálně**. Zvyky mohou u lidí s autismem zvýšit pocit bezpečí, pohodlí (Faherty, 2008) a mohou jim umožnit lépe vyjádřit své pocity spojené se změnami. Například místo vynechání tradice pátečního filmového večera z důvodu zvýšeného trávení času u obrazovky jindy během týdne, vyberte film, který může usnadnit rozhovor o změnách, ztrátě nebo s nimi spojených pocitech (např. V hlavě, Hledá se Dory). Stres ze změn souvisejících s COVID-19 v kombinaci se změnami režimu dne, zejména v případě, že jsou nové aktivity nejasné či nestrukturované, by mohl vést k podráždění nebo prodloužení procesu přizpůsobení (Lipsky, 2013). Důležité součásti režimu, jež je vhodné udržovat,

zahrnují:

Spánek a probuzení: Udržování fyzického zdraví je klíčové pro všechny členy rodiny a zajištění vydatného spánku k němu



významně přispívá. Poruchy spánku jsou u lidí s autismem častější. Je proto potřeba věnovat

zvýšenou pozornost podpoře dobré spánkové hygieny a udržování zvyků před spaním a po probuzení. Více (v AJ) viz <https://www.autismspeaks.org/sleep>.

Domácí práce a dovednosti každodenního života:

Účastnit se strukturovaných domácích prací a zvyků je doporučená strategie podpory dětí a mladých dospělých



potýkajících se se stresem vztahujícím se k COVID-19. Lidé s autismem mohou potřebovat dodatečnou podporu, jako je **rozbor činnosti**, umožňující zapojit se nebo dokončit tyto činnosti. Níže je uvedeno několik příkladů běžných činností společně s šablonou, která může být využita pro celou řadu každodenních činností. Pro více informací (v AJ) týkajících se COVID-19, navštivte https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak_factsheet_1.pdf.



Širší využití **vizualizovaného rozvrhu** a jeho pravidelnější využívání v průběhu dne může usnadnit účast na domácích

aktivitách a napomoci snižování úzkosti. Mnoho pečovatelů již využívá prvky vizualizace rozvrhu (např. kalendář na lednici, seznam míst na procházky, fotografie terapeuta, který přichází na

návštěvu apod.), jejichž rozšíření lze využít v rámci celého dne. Forma a délka rozvrhu se může lišit podle konkrétních potřeb jedince a níže je přiloženo několik příkladů.

Zdroje zahrnují:

[Tipy pro vytváření rozboru úkolu](#)

[Rozbor úkolu: Vyklidit myčku](#)

[Rozbor úkolu: Udělat svačinu](#)

[Vzor rozboru úkolu](#)

Tipy pro vytváření rozboru činnosti

1. Vyberte úkol s jasným začátkem a koncem (např. prostřít stůl, obléct se, ustlat postel).
2. Zapište jednotlivé kroky podle toho, jak postupujete nebo sledujete postup jiného dospělého při plnění úkolu.
3. Poskytněte seznam kroků někomu, kdo podle nich zkusí postupovat a zjistěte, zda jsou kroky dostatečně jasné.
4. Napište konečný postup na papír, který bude sloužit jako vodítko při výuce provádění úkolu.
5. Pokud bude potřeba, nakreslete nebo vyfoťte ke každému kroku návodovou tvořící vizuální plán, na který se může dítě odkazovat.
6. Vyučujte úkol za pomoci podněcující strategie, která nejlépe vyhovuje Vašemu dítěti. Pokud se dítě snadno rozruší, může nejlépe reagovat na strategii *od nejvíce po nejméně* podněcující impuls, u které dítěti více pomáháte. Jiné děti mohou rychleji dosáhnout nezávislosti při vykonávání úkolu s využitím strategie *od nejméně po nejvíce* podněcující impulsy.

Podněcování od největšího po nejmenší	Podněcování od nejmenšího po největší
Celkový fyzický podnět	Vizuální podnět
Částečný fyzický podnět	Verbální výzva
Modelové chování	Výzva gestem
Výzva gestem	Modelové chování
Verbální výzva	Částečný fyzický podnět
Vizuální podnět	Celkový fyzický podnět

Vyklizení myčky

Kroky k cíli	Datum					
1. Otevři myčku						
2. Povytáhni spodní držák myčky						
3. Jeden po druhém vyndej talíře						
4. Jeden po druhém umísti talíře na jejich místo ve skříňce						
5. Vyndej z myčky všechny hrnce a pánve						
6. Dej hrnce a pánve na jejich místo ve skříni						
7. Vytáhni držák na příbory						
8. Polož držák na příbory na kuchyňskou linku poblíž příborníku.						
9. Vlož každý přibor do odpovídající přihrádky v příborníku						
10. Vrať držák na příbory zpět do myčky						
11. Zasuň spodní držák myčky zpět						
12. Povytáhni vrchní držák myčky						
13. Jednu po druhé vylož sklenice						
14. Jednu po druhé umísti sklenice na jejich místo ve skříňce						
15. Jeden po druhém vylož hrnky						
16. Jeden po druhém umísti hrnky na jejich místo ve skříňce						
17. Po jednom vylož všechno, co v myčce zbylo						
18. To, co zbylo, umísti na své místo ve skříňce						
19. Zasuň vrchní držák myčky zpět						
20. Zavři myčku						
	#I#					
	%					

Příprava svačiny

Kroky k cíli	Datum					
1. Jdi do kuchyně						
2. Vezmi si talíř ze skříně						
3. Polož talíř na kuchyňskou linku						
4. Vezmi si banán z mísy na lince						
5. Polož banán na talíř						
6. Vezmi si krabici s krečky ze spíže						
7. Otevři krabici						
8. Polož na talíř přiměřený počet kreků						
9. Zavři krabici						
10. Vrať krabici zpět do spíže						
11. Vezmi si hrnek						
12. Naplň hrnek vodou						
13. Přines si hrnek s vodou ke stolu						
14. Vezmi si ubrousek						
15. Přines ubrousek a talíř ke stolu						
16. Sedni si a najež se						
	#/#					
%						

Vzor rozboru úkolu

Kroky k cíli	Datum					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
#/#						%



Vytvoření nových zvyků

V této době může být také nutné vytvořit **nové zvyky** vzhledem k existenci mnoha nových požadavků na pečovatele týkající se např. realizace domácí výuky, práce z domova nebo péče o více dětí či další členy rodiny. Níže je popsáno několik nových zvyků, jejichž zavedení by mohlo být prospěšné:

Přechod od obrazovky: Z mnoha důvodů, včetně výše uvedených, mohou mít děti



a mladí dospělí v těchto dnech přístup k obrazovkám častěji a na delší dobu. Odpoutat se

od zařízení, a to zejména po období jeho delšího používání, může být obtížné pro mnoho dětí a mladých dospělých. Rigidní chování a nepružnost, často charakteristické pro lidi s autismem, mohou přechody mezi činnostmi dále komplikovat. Vytvoření jasného, konzistentního a konkrétního postupu pro tento přechod může dítě lépe připravit na přicházející změnu a poskytnout mu při ukončení činnosti podporu.

- **Použijte vizuální časovač.** Pro lidi s autismem může být užitečné „vidět“, kolik času u obrazovky zbývá, než od nich bude očekáváno ukončení činnosti. Koncepty týkající se času jsou poměrně abstraktní (např. „Máš už jen chvilku“), často nemohou být



interpretovány doslovně (např. „ještě vteřinku“ nebo „za minutku“) a mohou být matoucí, zejména pokud jedinec určování času zatím dokonale neovládá. Vizuální prezentace informací týkajících se času může pomoci smysluplněji vyjádřit koncept času. Jedním z příkladů je aplikace Time Timer™ (<https://www.timetimer.com/collecti ons/applications>).

- Další využitelnou vizuální strategií je **systém vizuálního odpočtu**. Podobně jako vizuální časovač, odpočítávání umožňuje člověku „vidět“, kolik času aktivity zbývá. Odpočítávání se nicméně liší v tom, že nevyužívá specifický přírůstek času. Tento nástroj je přínosný, pokud musí být načasování přechodu flexibilní (např. pečovatel chce dítě zabavit při pracovním hovoru, ale neví, kdy hovor skončí). Systém odpočítávání



může využívat barevné nebo číslované čtverce, lepicí lístky nebo jakýkoliv pro jedince smysluplný tvar či styl. Když se blíží přechod, pečovatel odlepí nebo přeškrtně první položku (např. číslo 5), aby dítě vidělo, že zbývají už jen 4 položky. Pečovatel rozhodne,



jak rychle nebo pomalu zbývající položky odstraňovat podle toho, kdy má dojít ke změně činnosti. Je možné ponechat dvě minuty mezi odstraněním čísel 3 a 2 a před odstraněním posledního čísla ponechat času více. Jedinec se učí, že při odstranění poslední položky je čas na změnu. Několik uvedených příkladů může být využito k podpoře jakéhokoliv přechodu od jedné činnosti k druhé.

Nabídněte volbu. V době krize, kdy mají lidé pocit, že je toho tolik mimo jejich kontrolu,



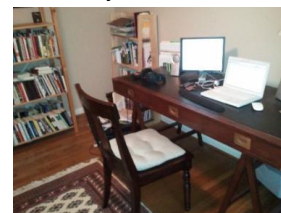
může poskytnutí volby zvýšit pocity autonomie a motivaci k činnosti. Pravidelné vytváření příležitostí, při kterých mají v průběhu

dne členové rodiny možnost vyjádřit se k tomu, kdy se má co dít, může sloužit jako efektivní strategie ke snižování úzkosti a lepší komunikaci. Tyto možnosti mohou zahrnovat volbu trasy procházky, nabídku jídel, pořadí denních aktivit a/nebo preferenci aktivit. Je

přiloženo několik aktivit využitelných v průběhu dne a napříč různými věky.

Vytvořte pracovní prostor se seznamem úkolů. Od mnoha dětí a mladých

dospělých je poprvé očekáváno, že budou dělati školní práci v domácím prostředí.



Lidé s autismem mohou mít obtíže s přenesením strategií, které využívali ve škole, do domácího prostředí (např. organizace materiálů, účast na pracovních aktivitách, elektronické odevzdávání úkolů). Je tedy přínosné nastavit stanovené pracovní prostředí tak, aby pomáhalo objasnit očekávání a snižovalo rozptylování pozornosti. Může to být místo u jídelního stolu vyznačené např. barevnou podložkou, odvrácené od televize či okna. Pokud pracuje více dětí



v jednom prostoru, je vhodné mezi ně umístit vizuální předěl (např. složku, pořadač nebo vyšší krabici).

Pečovatelé mohou vytvořit seznam úkolů několika rozdílnými způsoby: **a)** umístit dítěti nalevo pracovní listy k vypracování a vpravo košík či krabici, kam uloží hotovou práci nebo **b)** napsat krátký seznam úkolů k dokončení během výuky na lepicí papírek (např. přečtení prezentace a zapsání výpisků). Ty mohou být při splnění škrtnuty. Starší děti a mladí dospělí si

pravděpodobně vytvoří vlastní seznam, ale mohou potřebovat podporu

s počátečním upravením pracovního prostoru a zavedením těchto zvyků.

Zdroje zahrnují:

[Vizuální podpora: Příklad denního rozvrhu](#)

[Vizuální podpora: Vzor denního rozvrhu](#)

[Vizuální podpora: Příklad denního rozvrhu \(používání lepicích papírků\)](#)

[Vizuální podpora: Vzor denního rozvrhu \(používání lepicích papírků\)](#)

[Vizuální podpora: Vzor týdenního rozvrhu](#)

[Vizuální podpora: Nástěnka s výběrem vnitřních a venkovních aktivit](#)

[Vizuální podpora: Vzor týdenních možností volby a cílů](#)

[Vzdělávací zdroje pro děti](#)

[Pohybové zdroje pro děti](#)

[Vzdělávací a pohybové zdroje pro teenagery](#)

[Další zdroje aktivit](#)

[Přechod od obrazovek](#)

Příklad denního rozvrhu

Úkol	Hotovo
 Vstávat	
 Vyčistit si zuby	
 Obléct se	
 Sníst snídani	
 Číst (30 minut)	
 Cvičit (30 minut)	

* Poznámka: Ikony z Microsoft Word Icons (Insert tab)

Denní rozvrh

Úkol	Hotovo

Příklad denního rozvrhu

Úkol	Zbývá udělat	Hotovo
 Číst (45 minut)		
 Počítač (30 minut)		
 Obědvat		
 Vyvenčit psa		
 Udělat úkoly		
 Sníst svačinu		

Denní rozvrh využívající lepicí papírky

Úkol	Zbývá udělat	Hotovo

Týdenní rozvrh

Úkol	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne

Vnitřní a venkovní aktivity



Uvnitř



Venku



Čtení knih



Míčové hry



Hraní her



Zahradničení



Kreslení,
omalovánky



Procházky



Počítačové hry



Výlety v přírodě

Týdenní rozpis vybraných činností



Jedna kniha, kterou chci číst pro radost tento týden je:



Jedna věc, kterou budu dělat venku tento týden je:



Jedna hra, kterou chci tento týden hrát s rodinou je:



Jeden způsob, jak plánuji tento týden cvičit je:



Jeden způsob, jak plánuji tento týden pomáhat je:



Jedna věc, kterou chci tento týden dělat s _____
(člen rodiny) je:



Jeden film nebo seriál, který chci tento týden vidět je:



Jedna věc, kterou se chci o tomto týdnu naučit je:

(Adaptováno z Danielle Berman, Durham, NC)

Vzdělávací zdroje pro děti



[Starfall](#)



[MathGames](#)



[Scholastic](#)



[NASA's Kid Club](#)



[PBS Kids Games](#)



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



[National Geographic Kids](#)



[Google Arts & Culture](#)

Pohybové zdroje pro mladší děti



[Yoga](#)



[GoNoodle](#)



[The Learning Station](#)



[Active for Life](#)

Vzdělávací a pohybové zdroje pro starší děti a mládež

Vzdělávání	Pohyb
 Khan Academy Zdarma online kurzy, lekce a cvičení	 Yoga with Adriene
 Scratch Programování vlastních animací a příběhů	 Born to Move
 TEDEd Videa na zajímavá témata	 The Fitologists 74.8K subscribers The Fitologists
 Smithsonian Teen Tribune Články na aktuální témata s různou čtenářskou úrovní	

Další zdroje aktivit



Time to learn about space!

Boredom Busters: 110 Fun At-Home Activities for Families & Kids



Early Learning Activities & Visual Supports



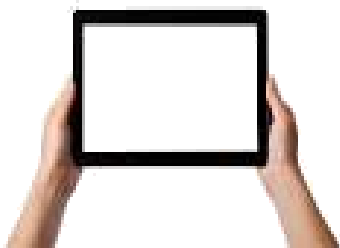
Kids Classes from Home

Jak přecházet od obrazovek

1. Pokud je to možné, zkuste naplánovat čas u obrazovky dopředu v denním plánu. Čas u obrazovky plánujte s ohledem na věk dítěte.
2. Využijte časovač nebo hodiny, aby dítě vědělo, kolik času u obrazovky mu zbývá a aby vědělo, co jej čeká.
3. Pokuste se vyhnout plánování času u obrazovky před neoblíbenými aktivitami. Například přechod od obrazovky může být snazší, pokud následuje čas na svačinu, než pokud následuje vypracování školních úkolů.



Nejdřív



Pak





Podpora blízkosti (na dálku)

Lidé s autismem jsou více náchylní k sociální izolaci a osamělosti, což mohou karanténny podmínky dále zhoršovat. Pozitivní sociální podpora je v tomto období důležitá pro každého a lidé s autismem mohou potřebovat přehledná usnadnění pro udržování sociálního kontaktu. Je třeba se **ujistit, zda jsou dříve navázané sociální kontakty udržovány** prostřednictvím textových zpráv nebo zpráv prostřednictvím aplikací a vytvářet příležitosti pro každodenní sociální kontakt s rodinou, přáteli, sousedy, učiteli nebo ostatními přes Skype, Zoom, FaceTime, Google Hangouts, Marco Polo nebo v jiných programech aplikací. Plánované spojení se s ostatními prostřednictvím on-line platform pro účast na výuce, společných hrách, bohoslužbách apod. nebo virtuální dobrovolnictví jsou způsoby, jak bezpečně podporovat sociální interakci a předejít izolaci. Několik následujících zdrojů poskytuje podporu pomocí aplikací na posílení propojenosti.

Zdroje zahrnují:

[Rozbor úkolu: Volání s FaceTime](#)

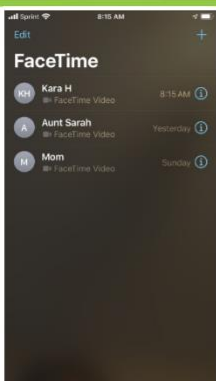
[Rozbor úkolu: Marco Polo pro video chatování](#)

[Aplikace pro video chat](#)

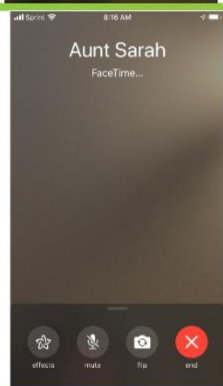
Volání s FaceTime



1. Klikni na FaceTime aplikaci.



2. Vyber, komu chceš volat.

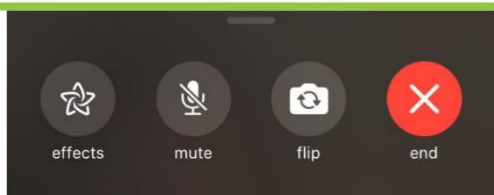


3. Počkej, dokud volaný neodpoví



4. Povídej si s ním. Můžeš položit otázky jako:

- Na co ses díval?
- Hrál jsi nějaké zajímavé hry?
- Jakou knihu čteš?



5. Rozluč se a ukonči hovor.

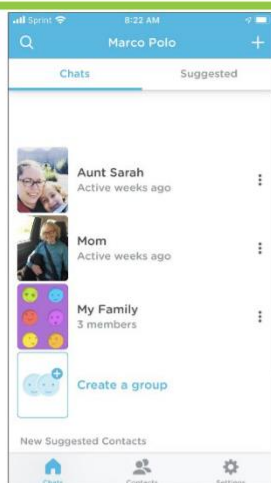
Marco Polo pro video chatování



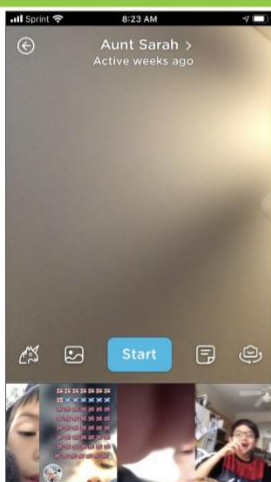
Marco Polo

1. Otevři aplikaci Marco Polo.

2. Vyber, komu poslat video.



3. Zmáčkni 'Start' a natoč své video.



4. Zmáčkni 'Stop', když video dokončíš a odešli své video.



Aplikace pro video chat



FaceTime

Zdarma
(Apple)



WhatsApp

Zdarma



Skype

Zdarma



Marco Polo

Zdarma



Facebook
Messenger

Zdarma



Zoom

Zdarma



Google Hangouts

Zdarma



Všímání si změn v chování

Jak je popsáno v **Podpora blízkosti**, lidé s autismem nemusí být schopni verbálně vyjádřit svůj strach, frustraci a úzkost z nastalých změn nebo ze svého zdravotního stavu a tyto pocity mohou projevovat jinými způsoby. Pečovatelé by si měli být vědomi chování svých blízkých s autismem a **všímát si příznaků úzkosti a deprese**. Ty mohou zahrnovat změny spánku nebo stravovacích návyků, zvýšení repetitivního chování, nadměrné starosti nebo hloubání, zvýšení rozrušenosti nebo podrážděnosti, snížení péče o sebe (Hedges, White a Smith, 2014, 2015). Jsou-li tyto změny chování zpozorovány, mohou být důvodem pro zajištění dodatečné podpory v oblasti péče o duševní zdraví (služby psychiatra, psychologa nebo terapeuta). Lidé s autismem mohou nyní vyžadovat intenzivnější podporu (např. pravidelnou terapii, pravidelné cvičení, medikace). Většina poskytovatelů služeb v oblasti duševního zdraví a neurgentní zdravotní péče nabízí služby prostřednictvím elektronické komunikace.

Zdroje zahrnují:

[Krizová podpora](#)

Krizová podpora

1212 (volba 5)

Linka zdravotně-psychické pomoci, zřízená speciálně ke koronaviru

Modrá linka: 608 902 410

Poskytuje podporu a pomoc pro zvládnutí trápení a rady v těžkých životních situacích. Chat, email, tel.

Linka bezpečí: 116 111

Linka bezpečí pro děti a mládež v krizových životních situacích. Chat, email, tel.

Linka první psychické pomoci: 116 123

Pomáhá dospělým (a jejich blízkým) najít východisko ze situací, které momentálně nejsou schopni zvládat sami.

Anténa: 212 812 540

Psychoterapeutická linka pro ty, které trápí karanténa.

Linka EDA: 800 405 06

Pro rodiče a blízké dětí s postižením.

Linka bezpečí: 800 155 555

Bezplatná telefonická linka krizové intervence pro děti a mládež.

Telefonická terapeutická podpora NAUTIS: 777 703 417

Psychická pomoc Národního ústavu pro autismus.

Podpora lidí s PAS v nejistých dobách



Procházení pandemií COVID-19 je zkouškou pro všechny. Pečovatelé podporující lidi s autismem čelí v této době novým výzvám. Těchto 7 strategií, uvedené zdroje a příklady umožní lidem s autismem lépe porozumět COVID-19, vyrovnat se s mnoha změnami spojenými s COVID-19 a nacvičovat komunikační, sociální a adaptivní dovednosti, které jim mohou pomoci snižovat pocity nejistoty a úzkosti.

Pečovatelům se může snadno stát, že se zaměří na to, jaký má tato náročná doba dopad na dítě (děti) a zejména děti se speciálními potřebami, ale tato pandemie má velký vliv na všechny členy rodiny. Doporučujeme pečovatelům prioritně pečovat o sebe v jakékoliv formě např. prostřednictvím meditace, spojení s dalšími rodiči, kteří chápou danou situaci, sledování oblíbeného pořadu, vychutnání si něčeho dobrého o samotě, cvičení nebo dlouhé sprchy či koupele. Pečovatelé se, stejně jako jejich blízcí s autismem, pohybují v neznámém území bez jasné vidiny konce, což vyžaduje souvislou laskavost k sobě sama a ochranu vlastního duševního zdraví.

Chcete-li se dozvědět více o autismu, strategiích z tohoto článku, a dalších výzkumně ověřených formách podpory, navštivte tyto bezplatné, interaktivní online moduly: <https://afirm.fpg.unc.edu/afirm-moduly>



Podpora porozumění



Nabídka příležitostí k vyjádření



Upřednostnění dovedností zvládání stresu a zklidnění



Udržování zvyků



Vytvoření nových zvyků



Podpora blízkosti (na dálku)



Všímání si změn v chování

Reference

- 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., Megronigle, 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., McDougale, C. J., & Stigler, K. A. (2013). Speech and language in autism spectrum disorder: a view through the lens of behavior and brain imaging. *Neuropsychiatry*, 3(2), 223-232.
- National Child Traumatic Child Stress Network. (2020). Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19) At https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak_factsheet_1.pdf
- Ten Tips for Talking about COVID with your Kids: <https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-withyour-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.

Poděkování

Výzkum byl podpořen z Institute of Education Sciences, US Department of Education, Grant R324B160038, udělen University of North Carolina v Chapel Hill. Vyjádřené názory představují názory autorů, ale nemusí představovat názory US Department of Education.

Navrhovaná Citace

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). Supporting individuals with autism through uncertain times. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Dostupné z: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-throughuncertain-times>



Pro Českou odbornou společnost pro inkluzivní vzdělávání přeložila a upravila Mgr. Anna Kubíčková