

Houses4Autism образовен КОМПЛЕТ



2023-1-IE01-KA220-ADU-000152794 - Houses4Autism: Куќите за поддршка како
училница во домот за поддршка на лицата со аутизам за градење на самостоен
ЖИВОТ

Финансиран од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само
на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или
Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Ниту Европската
Унија, ниту EACEA не можат да бидат одговорни за нив.



Co-funded by
the European Union

Конзорциум



Вовед

Проектот Houses4Autism (Куките за поддршка како училница во домот за поддршка на лицата со аутизам за градење на самостоен живот, во понатамошниот текст само Houses4Autism) претставува сеопфатна серија на обуки, кои се дизајнирани да ги поддржат младите лица кои се во спектарот на аутизам во развивањето на основни животни вештини за самостојно живеење. Едукативниот материјал покрива широк спектар на практични и теоретски теми кои се од клучно значење за развивање на независност, автономија и доверба. Комплетот е дизајниран да работи паралелно со VR-играта Houses4Autism.

Постојат две главни компоненти. Детална наставна програма обезбедува основни знаења за возрастни едукатори за основите на VR технологијата и нејзината примена во образованието, и ги разгледува вообичаените предизвици поврзани со самостојниот живот и начинот на нивно надминување. Серија практични наставни планови детално објаснуваат како да се пренесе оваа наставна содржина до млади возрастни лица со аутизам, со цел развој на независност, автономија и самодоверба.

Прирачникот како основа ги зема пристапите кои се базирани на докази со цел поддршка на лицата со аутизам, а се базираат на теоретски рамки вклучувајќи применета анализа на однесувањето (АБА), когнитивно-бихејвиорални интервенции, теорија на социјално учење и пристапи за сетилна интеграција. Оваа фондација ги препознава различните потреби на поединците во спектарот на аутизам и вклучува стратегии кои се однесуваат на функционирање во пракса, социјалното сознание/препознавање, емоционалната регулација и развој на практични вештини.

Прирачникот е составен од десет детални обуки:

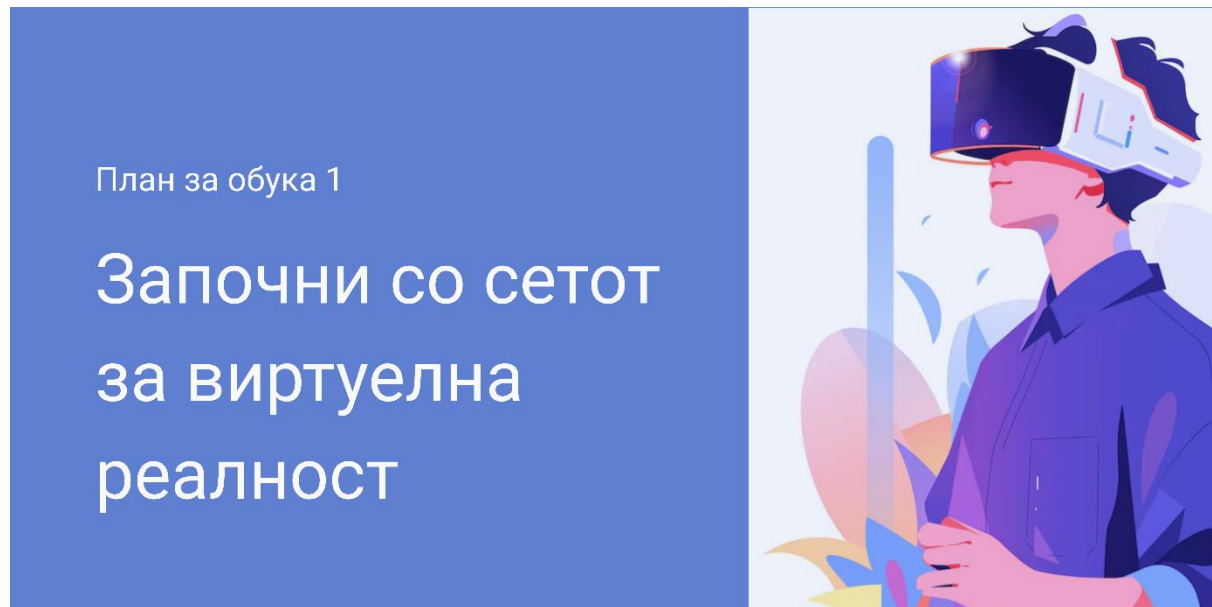
- Започни со сетот за виртуелна реалност (во понатамошниот текст VR сет) - Ги запознава учесниците со технологијата на виртуелна реалност, обезбедувајќи практично искуство со VR сетот, неговите компоненти, процедури за поставување и размислувања во областа на безбедноста.
- Користење VR во образовни активности - Ги истражува образовните апликации со VR технологијата за лица со аутизам, фокусирајќи се на нејзините придобивки, практични употреби и стратегии за ефикасна примена во средините за учење.
- Теоретско разбирање на самостојното живеење - го испитува концептот на самостојно живеење, вклучувајќи различни животни аранжмани, заеднички предизвици и стратегии за развивање на отпорност и вештини за самоопределување.
- Управување со социјалниот живот и интеракција - опфаќа социјални предизвици со кои се соочуваат лицата со аутизам, нуди практични

вештини за градење на врски, разбирање на социјалните знаци и развивање на способности за самозастапување.

- Управување со финансии - Обезбедува основни знаења и вештини за финансиска независност, вклучувајќи основно буџетирање, банкарски процедури, препознавање на финансиски стапици и одговорно управување со кредити.
- Грижа за менталното здравје - се фокусира на препознавање и управување со предизвиците во менталното здравје, воведување на ефективни стратегии за грижа, техники за управување со стресот и практични примени во секојдневниот живот.
- Управување со секојдневни животни ситуации - Нуди практични инструкции за основни секојдневни задачи како готвење, чистење, перење, пазарење, лична нега и користење на превозни средства.
- Сетилно преоптоварување - ги едуцира учесниците за сетилна обработка, препознавање на знаци на сетилно преоптоварување и развивање на стратегии за создавање на средини кои спречуваат да се дојде до истото.
- Организациски вештини - Нуди ефективни стратегии за управување со физички и дигитални простори, техники за управување со времето, приоритизација на задачите и персонализирани организациски системи.
- Навигациски услуги - Нуди информации за пристап до здравствена заштита, стручна обука, превоз и безбедносни услуги, како и стратегии за управување со состаноци, навигација во јавниот превоз и реагирање во итни случаи.

Преку овие обуки, учесниците развиваат сеопфатен сет на вештини неопходни за самостојно живеење, кои во комбинација формираат холистичка основа за автономија и намалена зависност од надворешна поддршка.

Поглавје 1: Започни со сетот за виртуелна реалност



План за обука 1

Започни со сетот за виртуелна реалност

1.1 Преглед на технологијата за виртуелна реалност (VR) за поддршка на лица во спектарот на аутизам

Вовед во виртуелната реалност

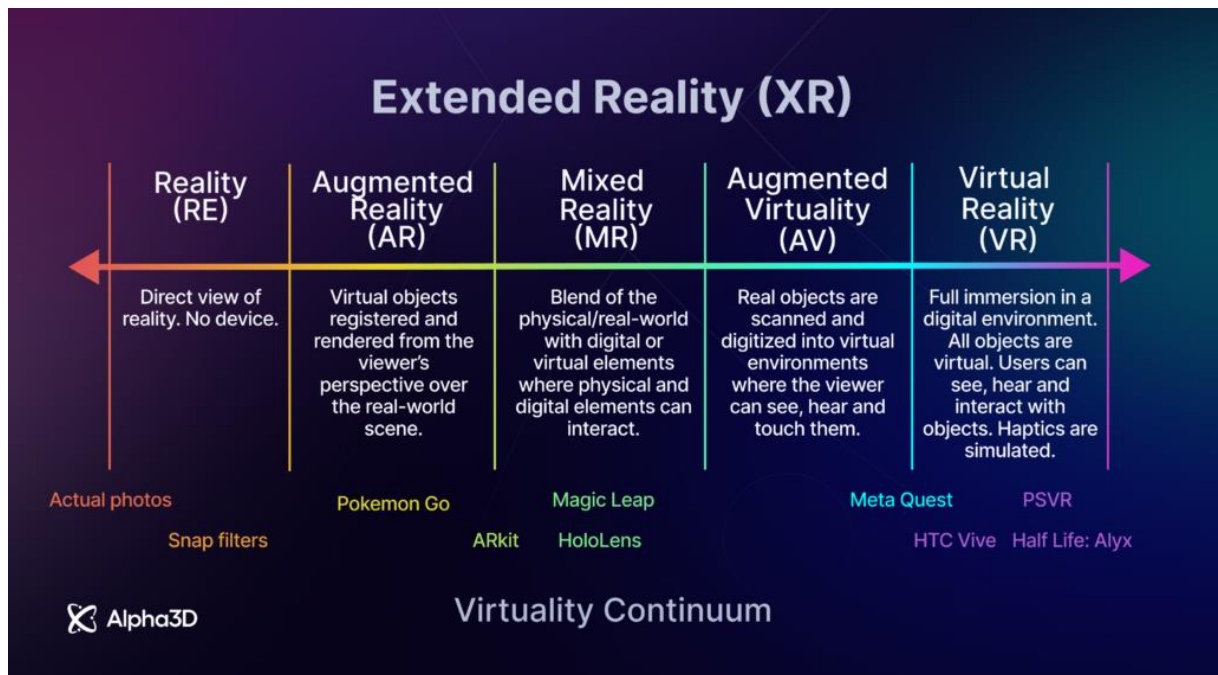
Виртуелната реалност (VR) е моќна алатка која може да создаде извонредни средини за лицата во спектарот на аутизам, помагајќи им да развијат основни вештини за секојдневниот живот, социјални интеракции и снаоѓање во нови средини.

VR технологијата вклучува користење на сет за глава и сензори за движење на рацете за да се создаде целосно интерактивно искуство кое симулира ситуации од реалниот свет или имагинарни светови. Ова може да биде особено корисно во образовен или терапевтски контекст.

Зошто VR е корисна за лица во спектарот на аутизам

- **Контролирана средина:** VR им овозможува на лицата во спектарот на аутизам да искусат сценарија во контролирана, предвидлива и незаконувачка средина. Ова е од суштинско значење за оние кои се соочуваат со прекумерна стимулација (сетилна преоптовареност) во реалниот свет.
- **Намалување на вознемиреноста:** Со симулирање на секојдневни рутини, социјални ситуации и задачи во заедницата, VR им помага на поединците да практикуваат стратегии за справување (соочување) во безбеден простор, намалувајќи ја вознемиреноста поврзана со непознати искуства.

- **Развој на социјални вештини:** Виртуелните средини можат да обезбедат можности за практикување на социјални интеракции, како што се запознавање со нови луѓе, разговор и разбирање на социјални знаци, што може да биде предизвик за лицата во спектарот на аутизам.
- **Вежбање градење на вештини:** ВР овозможува повторување, важен аспект на учење за многу лица во спектарот на аутизам, осигурувајќи им да се запознаат со различни задачи или опкружувања.



Исвор: <https://www.alpha3d.io/augmented-virtual-extended-mixed-reality/>

Превод на сликата: Продолжена реалност (ПР)

Реалност(РЕ): Директен поглед на реалноста. Без уреди.

Аугментативна реалност (АР): Виртуелни објекти регистрирани и прикажани од перспектива на гледачот на реална сцена.

Мешана реалност (МР): Мешавина на физички/реален свет со дигитални или виртуелни елементи онаму каде што физичките и дигиталните елементи може да се во интеракција.

Аугментативна виртуелност (АВ): Реални објекти се скенирани и дигитализирани во виртуелни средини, каде што гледачот може да ги види, слушне или допре објектите.

Виртуелна реалност (ВР): Целосно „претопвање“ во дигитална средина. Сите објекти се виртуелни. Корисниците можат да ги видат, слушнат или да се во интеракција со објектите. Тактилна повратна информација е симулирана.

Вовед во Oculus 3: Карактеристики, поставување и придобивки за развој на вештини за домување и независност

Oculus Quest 3 е сеопфатен VR сет кој нуди висококвалитетни виртуелни искуства без потреба од надворешен компјутер или конзола. Сетот е опремен со напредни функции кои го прават достапен за лица во спектарот на аутизам, како: леснотија на користење, опции за прилагодување и интерактивни контроли.

Клучни карактеристики на Oculus 3 за поддршка на лицата во спектарот на аутизам:

- **Самостоен уред:** Oculus 3 работи без потреба од компјутер или надворешен уред, што го прави лесен за поставување и движење, погоден за употреба во домот или училница.
- **Премин+ (Свест во реалниот свет):** Oculus 3 има технологија за премин, овозможувајќи им на корисниците да ја видат нивната околина во реално време додека го имаат сетот на себе. Ова може да биде од суштинско значење за лицата во спектарот на аутизам, бидејќи го намалува потенцијалот за дезориентација и им помага безбедно да преминат во виртуелни искуства.
- **Следење на рацете и контрола на гестови:** Функцијата за следење на рацете на Oculus 3 им овозможува на поединците да комуницираат со виртуелниот свет користејќи природни движења на рацете, правејќи го искуството поинтуитивно и персонализирано.
- **Прилагодлива форма:** Удобните ремени и прилагодливите растојанија на леќите обезбедуваат удобно користење на сетот од страна на корисниците, дури и за време на подолги сесии, што е особено корисно за поединци кои имаат сетилна чувствителност.
- **Мултисензорна интеграција:** Oculus 3 интегрира визуелна, звучна и просторна свесност, нудејќи холистичко искуство во учењето. Ова може да им помогне на лицата во спектарот на аутизам кои најдобро учат преку мултисетилни пристапи.

Користење на Oculus 3 во обука на вештини поврзани со домување:

- **Симулирани сценарија за домување:** VR им овозможува на поединците да вежбаат ситуации поврзани со домувањето, како што се купување на намирници, управување со буџет или справување со социјални интеракции со состанари или соседи, сето тоа во средина со низок притисок.
- **Развој на вештини за секојдневен живот:** Виртуелната реалност може да се користи за симулирање на секојдневни задачи во домот, како што се

готвење, чистење или одржување на личниот простор, обезбедувајќи им можност на лицата во спектарот на аутизам да вежбаат и да ги совладаат овие вештини.

- **Интеграција во заедницата:** ВР може да симулира реални станбени средини, овозможувајќи им на поединците да го разберат изгледот на нивните домови, населби или јавни простори, а со тоа промовирање на чувство на припадност и намалување на анксиозноста за непознати средини.



Извор: <https://www.gamebyte.com/revolutionizing-gaming-with-the-oculus-quest-3-a-new-era-in-vr/>

1.2 Поставување и безбедносни насоки за употреба на ВР во образованието за лицата во спектарот на аутизам

Чекор-по-чекор поставување на Oculus 3 за образование на лицата во спектарот на аутизам

- **Отворете го Oculus 3:** Извадете го сетот, контролорите, каблите за полнење и другите компоненти.
- **Полнење на сетот:** Осигурете се дека Oculus 3 сетот е целосно наполнет пред употреба за да се избегнат прекини за време на ВР сесијата.
- **Инсталирајте ја Meta Quest апликацијата:** Преземете ја Meta Quest апликација (за iOS или Android) на мобилен уред за да ја поврзете со Oculus 3.

- **Прилагодете на корисникот:** Уверете се дека сетот е удобно поставен на главата на корисникот, прилагодувајќи ги ремените и растојанието на леќите за најудобно искуство.
- **Креирање на безбедна ВР средина за играње:** Уредете го физичкиот простор, осигурувајќи се дека е ослободен од пречки. Користете го системот Guardian за да дефинирате граница на безбедна игра за поединецот.

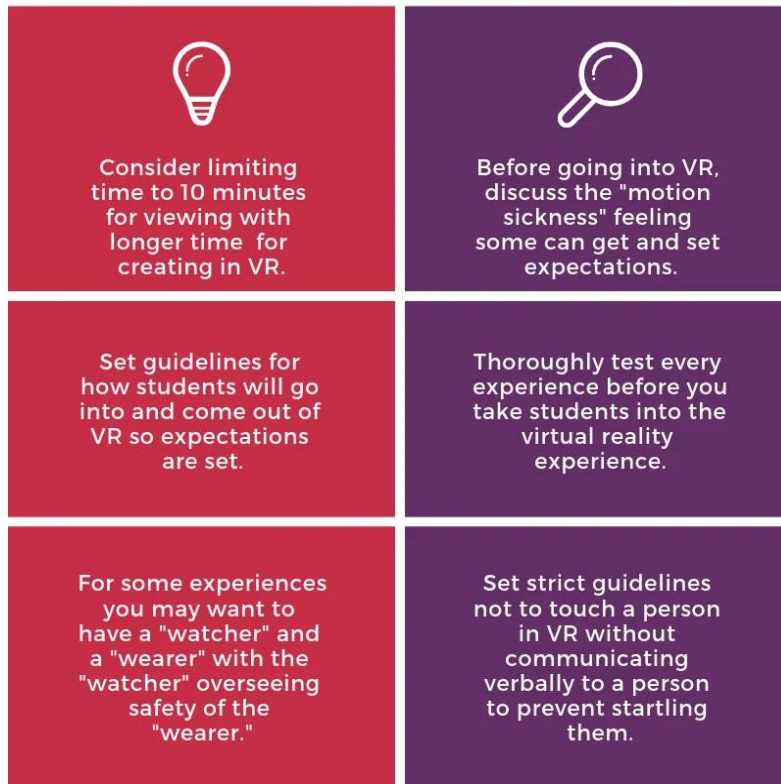
Безбедносни насоки за употреба на ВР при користење од страна на лицата во спектарот на аутизам

- **Следење на сетилната чувствителност:** Лицата во спектарот на аутизам може да имаат зголемена сетилна чувствителност. Осигурете се дека виртуелната средина е прилагодена за да се намали прекумерната стимулација (на пример, прилагодување на осветленоста или нивото на звук). Користете ВР искуства кои овозможуваат прекинувања или паузи, осигурувајќи им на корисниците да се прилагодат на сетилниот влез со нивно темпо.
- **Ограничување на времетраењето на сесијата:** Овозможете ВР сесиите да бидат кратки (10-20 минути) за да се избегне потенцијален замор или претерана стимулација. Постепено зголемувајте го времетраењето на сесијата врз основа на нивото на удобност на поединецот.
- **Обезбедување на надзор:** Секогаш надгледувајте ги корисниците за време на ВР сесиите за да се осигура нивната безбедност и да се обезбеди итна поддршка ако почувствуваат непријатност или дезориентација.
- **Обезбедување на физичка безбедност:** Обезбедете го просторот без пречки или опасности од сопнување за да се спречат несреќи. Осигурете се дека корисникот стои на стабилна површина и има соодветен простор за движење.
- **Следење на здравјето:** Редовно проверувајте ја физичката и емоционалната состојба на поединецот за време на употреба на ВР. Бидете свесни за знаците на вознемиреност, вртоглавица или непријатност и преземете соодветни мерки, како што е отстранување на сетот.

VIRTUAL REALITY

CLASSROOM PROTOCOLS

www.coolcatteacher.com/vrprotocols



Извор: <https://www.coolcatteacher.com/virtual-reality-protocols-for-the-classroom/>

Превод на сликата: Виртуелна Реалност (Протоколи во училиницата)

Горе црвен квадрат: Размислете за ограничување на времето на гледање на 10 минути, со подолго време на креирање во VR.

Горе виолетово: Пред да користите VR, разговарајте со корисникот за чувство на „мачнина при движење“ кое може да се јави кај некои лица и поставете очекувања.

Средина црвен квадрат: Поставете водич за начинот на кој учениците ќе влезат и излезат од VR и поставете очекувања.

Средина виолетово: Темелно тестирајте го секое искуство пред да ги внесете вашите ученици во VR искуство.

Долу црвен квадрат: За некои искуства можеби би сакале да имате набљудувач и лице кое користи VR, каде набљудувачот ќе ја надгледува безбедноста на корисникот.

Долу виолетово: Поставете строг водич за тоа како вербално да комуницирате со лице кое користи VR, без да го допирате, за да не го преплашите.

1.3 Теоретска основа за „Куќи за аутизам“: користење на ВР за поддршка на независно живеење

Предизвици со кои се соочуваат лицата со аутизам во домот:

- **Рутина и предвидливост:** Многу лица со аутизам се потпираат на структурирани рутински активности. Становите, куќите често презентираат промени кои можат да бидат преоптоварувачки.
- **Социјална комуникација:** Движењето во заедничките простории за живеење и ангажирањето со состанарите, соседите или персоналот може да биде предизвик поради комуникациските потешкотии.
- **Сетилна чувствителност:** Лицата можат да доживеат зголемена осетливост на звук, светлина или други средински фактори во станбените средини.

Како ВР може да им излезе во пресрет на овие предизвици:

- **Симулација на станбени средини:** ВР може да обезбеди реални симулации на различни станбени средини, помагајќи им на лицата со аутизам да научат како да се прилагодат на нови живеалишта.
- **Вежбајте социјални вештини во даден контекст:** Преку симулирање на социјални интеракции во станбени контексти (на пр. разговор за поделба на задачи со состанарите или преговарање за заеднички простор), ВР може да им помогне на лицата да практикуваат соодветни однесувања и реакции.
- **Намалување на стресот преку познавање:** Виртуелната реалност може да се користи со цел да им помогне на индивидуите да се запознаат со своите животни простори и рутини пред да се преселат во ново сместување, намалувајќи ја вознемиреноста и стресот.
- **Градење на независност:** Виртуелните сценарија можат да им помогнат на лицата да вежбаат вештини како управување со домашни задачи, навигација во секојдневните рутини или самостално справување со итни случаи, поттикнувајќи поголема самостојност.

Со интегрирање на **Виртуелна реалност** во образованието за домување за **лица со аутистичен спектар**, едукаторите можат да обезбедат иновативни, контролирани и повторливи искуства. Овој пристап им нуди на лицата можност да ги вежбаат и усвојат вештините потребни за самостојно живеење во безбедна и поддржувачка околина. Со искористување на моќта на **Oculus 3**, едукаторите можат да создадат персонализирани учења што ги намалуваат анксиозноста, промовираат самодоверба и поттикнуваат поголема независност на лицата со аутизам, кога преминуваат кон самостојно живеење.

1.4 Интегрирање на ВР во образовни активности

Што е ВР во образованието?

Виртуелната реалност (ВР) се однесува на компјутерски генерирана средина која ја симулира физичката присутност и овозможува интеракција со таа средина преку користење на специјализирана опрема како што се ВР сетови, контролори и сензори.

Виртуелната реалност нуди виртуелни училишни искуства, обезбедувајќи безбедно, контролирано опкружување за пракса и истражување без ризиците поврзани со реалниот свет.

Предности на ВР во образованието за лица со аутизам

- **Вклученост и мотивација:** Интерактивната природа на ВР го задржува вниманието на лицата, кои преку вклучување создаваат искуства на забавен и едукативен начин.
- **Безбедна училишна средина:** Виртуалната реалност обезбедува простор без ризик за учење и вежбање на нови вештини. На пример, лицата можат да вежбаат социјални интеракции или животни вештини без стрес од последиците во реалниот свет.
- **Прилагодливи искуства:** Виртуелната реалност овозможува персонализирани училишни средини. Содржината може да биде прилагодена за да ги адресира специфичните предизвици со кои се соочуваат лицата со аутизам, без разлика дали станува збор за сетилна чувствителност, социјални ситуации или предизвици поврзани со вознемиреност.
- **Развој на социјални вештини:** ВР симулациите можат повторно да создадат социјални ситуации, овозможувајќи им на лицата со аутизам да вежбаат и развиваат социјални вештини на безбеден, повторлив и контролиран начин.
- **Визуелно и кинестетичко учење:** Имерзивната природа на ВР поддржува визуелни и кинестетички учења, што е вообичаено кај лицата со аутизам, обезбедувајќи им практични и визуелно богати образовни искуства.
- **Намалување на сетилната преосетливост:** Некои ВР апликации им овозможуваат на корисниците да го прилагодат сетилниот влез (на пр. звук, визуелна интензивност), нудејќи контрола над потенцијално преоптоварувачки стимулации.

Размислувања

- **Сетилна чувствителност:** Некои од лицата со аутизам можат да имаат зголемена сетилна чувствителност. Важно е да се изберат ВР апликации со прилагодливи сетилни поставувања (на пр., светлина, нивоа на звук).
- **Управување со времето поминато пред екран:** Долготрајната употреба на ВР може да доведе до непријатности или дезориентација. Треба да се постават упатства за времетраењето на активностите пред екран и да се нудат редовни паузи.
- **Индивидуализација:** Не секоја ВР апликација ќе функционира за сите лица. Разбирањето на преференците, предизвиците и силните страни на секое поединечно лице е од клучно значење при изборот на соодветните апликации.

1.5 Примери на ВР апликации, образовни игри и обуки дизајнирани за млади лица со аутизам

Цел: Прикажете конкретни ВР апликации што го поддржуваат образованието и развојот на лицата со аутизам, нудејќи примери на игри и активности што промовираат учење и развивање на вештини.

ВР обука за социјални вештини

- **Пример: “Engage VR” (“Вклучи ВР”)** – Социјална ВР платформа која нуди виртуелни социјални средини за вежбање на комуникациски вештини. Млади возрасни лица со аутизам можат да учествуваат во структурирани сценарија за игра на улоги како што се интервјуа за работа или неформални разговори, овозможувајќи вежбање во опуштени услови.
- **Резултати од учењето:** Подобрена вербална и невербална комуникација, редослед на зборување во разговори, разбирање на социјални знаци и управување со социјална вознемираност.

Виртуелна реалност за вештини за работа и обука за кариера

- **Пример: “VRTY – Virtual Reality Training Yard” („VRTY – Простор за обука со виртуелна реалност“)** – Нуди ВР модули за работна обука во области како трговија, служба на клиенти и подготовка на храна. Ова им овозможува на корисниците да симулираат работни средини во реалниот свет и да практикуваат задачи (на пример, работење на каса или интеракција со клиенти).

- **Резултати од учењето:** Развој на вештини специфични за работно место, подобрена самодоверба во професионални околности, намалена вознемиреност поврзана со обуката за работа.

Обука за животни вештини во виртуелна реалност

- **Пример: “Floreo VR”** – Платформа во виртуелна реалност дизајнирана специјално за лица со аутизам, која нуди модули што се фокусираат на социјална интеракција, животни вештини и саморегулација. Еден модул може да им помогне на лицата да вежбаат навигација во социјални ситуации како што е нарачување на храна во ресторан, додека друг модул може да помогне во вежбање на однесување во јавен превоз.
- **Резултати од учењето:** Подобрени дневни вештини, зголемена независност, подобри социјални интеракции, подобрени техники за саморегулација.

VR игри за сетилна регулација

- **Пример: “Sensory VR” („Сетилна VR“)** – Нуди смирувачки средини дизајнирани да ја намалат сетилната преоптовареност. Овие VR искуства можат да вклучуваат смирувачки сцени со природа, со смирувачки звуци и визуелизации, што им овозможува на поединците да практикуваат техники на релаксација.
- **Резултати од учењето:** Зголемена способност за самостојно смирување, вештини за регулирање на сетилата, емоционална свест за себе.

Образовни игри за когнитивен и академски развој:

- **Пример: “LocoRobo”** – Интерактивна игра каде што корисниците контролираат робот во VR со цел да заврши различни предизвици за решавање на проблеми. Помага во когнитивниот развој и логичките вештини преку игра која го вклучува корисникот.
- **Резултати од учењето:** Подобри вештини за решавање на проблеми, критичко размислување, когнитивна флексибилност.



Превод на сликата: Придобивки од користење на ВР во образованието: подобрена визуелизација, подобрен образовен квалитет, соработка при учењето, глобален досег, подобрена проценка на ученикот, подобро истражување.

1.6 Стратегии за интегрирање на Виртуелна Реалност во сесиите за учење (предавања, обуки итн.)

Постепено воведување

- **Започнете со кратки сесии.** На почеток, ограничете ги ВР сесиите на 10-15 минути за да се спречи преоптоварување на сетилата или непријатност. Постепено зголемувајте го времето како што забележувате дека корисникот ја прифаќа технологијата.
- **Запознавање со опремата.** Пред да се впуштите во сложени ВР задачи, дозволете му на корисникот да го истражи физичкиот сет и контролорите. Нека се навикне на тежината, чувството и функциите на уредот.
- **Користете позната содржина:** Започнете со апликации или игри кои му се познати на корисникот или кои се блиску поврзани со неговите/нејзините актуелни интереси. Ова им помага да се чувствуваат попријатно со технологијата и содржината.

Поставување на цели за учење

- **Јасни, мерливи цели:** Дефинирајте специфични цели за учење за секоја ВР сесија, како што се практикување на социјални интеракции, подобрување на подготвеноста за работа или учење на конкретна академска содржина.

- **Разделете ги задачите:** За секоја цел, поделете ги чекорите во делови. На пример, ако целта е да ги вежбате социјалните вештини, чекорите можат да вклучат учество во виртуелна конверзација, интерпретирање на социјални знаци и одговарање на соодветен начин.
- **Следете го напредокот:** Следете како корисникот напредува во остварувањето на овие цели. Користете повратни информации од корисникот и набљудувањата за време на ВР сесиите за прилагодување на целите по потреба.

Следење на ангажираност и учество:

- **Набљудувајте го однесување:** Набљудувајте го однесувањето на корисникот низ целото време. Дали е вклучен или станува фрустриран? Дали ја следи инструкцијата и ја завршува задачата?
- **Прилагодете го опкружувањето:** Прилагодете го ВР искуството врз основа на ангажманот на учесникот. Ако изгледа преоптоварено или незаинтересирано, намалете го нивото на тешкотија или префрлете се на познато или смирувачко ВР опкружување.
- **Интерактивни повратни информации:** Обезбедете итна и позитивна повратна информација за време на ВР активноста за да се зајакне ангажирањето и да се поттикне понатамошниот труд. На пример, „Одлична работа што ја заврши задачата! Одличен си!“

Овозможи социјализација

- **Соработка:** Во некои ВР средини, лицата со аутизам можат да стапат во интеракција со своите врсници во социјална средина. Искористете ја оваа функција за да создадете можности за вежбање во социјализирање, комуникација и заедничко работење во виртуелни средини.
- **Моделирање на социјални однесувања:** Играјте игра на улоги на соодветни социјални однесувања во контекстот на ВР. На пример, при вежбање на разговор, покажете како да се одржува контакт со очи, да се користи учтив тон и да се менуваат говорни редоследи.
-

Редовна рефлексција:

- **Сесија на прашања:** По секоја ВР сесија, вклучете го учесникот во дискусија за искуството. Што му се допаднало или не му се допаднало? Кои вештини смета дека ги подобрил? Имаше ли моменти на непријатност? Ова им помага на обучувачите подобро да ги прилагодат идните сесии.

- **Прилагодете ја содржината:** Користете ги повратните информации од учесниците за да ги прилагодите типовите на ВР содржината. Ако одредени ВР искуства се особено ефективни, приоритет давајте на тие видови на апликации. Напротив, прекинете или променете ги оние што можеби предизвикале вознемиреност или фрустрација.

1.7 Практична примена на ВР за обука на лица со аутизам

Студии на случаи или примери за влијанието на ВР во развојот на вештини и ангажираност на лица со аутизам

Виртуелната реалност (ВР) покажува големо ветување во подобрувањето на развојот на вештини и ангажираност на лицата во спектарот на аутизам. Со обезбедување на имерзивни, контролирани средини, ВР може да симулира реални сценарија и да им овозможи на лицата да вежбаат вештини како што се социјална интеракција, комуникација и секојдневни активности.

Примери

- **Обука за социјални вештини:** ВР програма која симулира социјални сценарија, како што се запознавање со нови луѓе или учествување во групни разговори, им помага на лицата со аутизам да вежбаат соодветни реакции и да ги подобрат социјалните комуникации.
- **Вештини за секојдневен живот:** ВР може да симулира задачи како што се готвење, купување или патување, давајќи им на лицата шанса да вежбаат важни животни вештини во безбедна, повторувачка средина.
- **Регулација на однесувањето:** Виртуалната реалност се користи за да им помогне на лицата со аутизам да вежбаат регулирање на емоции преку создавање на виртуелни средини кои поттикнуваат свесност, релаксација и стратегии за справување со стрес.

Овие студии на случаи покажуваат дека ВР интервенциите можат да доведат до поголема независност, подобрени социјални интеракции и подобра емотивна регулација, особено кога се прилагодени за да ги задоволат потребите на индивидуата.

Прилагодување на ВР содржината за да се задоволат индивидуалните потреби за учење

Една од најмоќните функции на виртуелната реалност е способноста да се прилагоди содржината за да се задоволат уникатните потреби на секое лице со аутизам. Прилагодувањето гарантира дека виртуелното искуство е забавно, достапно и усогласено со учењето на поединецот.

Примери на прилагодувања

- **Сетилни прилагодувања:** Некои лица со аутизам можат да бидат чувствителни на јаки светла или гласни звуци. ВР искуствата можат да бидат прилагодени за да се намали сетилната преоптовареност со прилагодување на осветлувањето, јачината на звукот и другите сетилни примања.
- **Темпо и комплексност:** ВР содржината може да биде прилагодена за да одговара на брзината на учење на лицето. На пример, задачите можат да бидат поделени на помали, остварливи чекори со визуелни или звучни сигнали за да го водат ученикот низ секој чекор.
- **Нивоа на социјална интеракција:** Некои лица со аутизам можеби претпочитаат поструктурирани социјални сценарија, а други можеби покомплексни интеракции. Програмите за ВР може да бидат прилагодени за да понудат постепени нивоа на социјално вклучување, овозможувајќи им на лицата да вежбаат според своето сопствено ниво на удобност.

Охрабрување на комуникација, фокус и соработка преку ВР активности

Користењето на ВР за поттикнување на комуникација и соработка помеѓу лицата со аутизам може да го подобри и социјалниот и когнитивниот развој. ВР искуствата нудат уникатна можност за лицата да учествуваат во виртуелни тимски активности, каде што мора да комуницираат со други, да работат заедно и да останат фокусирани на заедничките цели.

Примери на заеднички ВР активности

- **Виртуелни задачи за решавање проблеми:** Учесниците можат да работат заедно на дадена сложувалка, да завршуваат мисии или да навигираат низ предизвици во виртуелниот простор. Овие задачи бараат учесниците да комуницираат, слушаат и делат идеи за да постигнат заеднички цел.
- **Сценариј за играње на улоги:** Виртуелната реалност може да симулира различни социјални ситуации кои ги охрабруваат лицата со аутизам да практикуваат комуникација во групна средина. На пример, учесниците можат да работат заедно за да организираат виртуелен настан или да управуваат со виртуелна продавница, што бара од нив да се менуваат, ефективно да комуницираат и да соработуваат.
- **Вежби за внимание и фокус:** Заедничките виртуелни искуства исто така можат да се фокусираат на подобрување на вниманието и концентрацијата преку охрабрување на учесниците да останат ангажирани во задачите за определено време, додека им се дава повратна информација во реално време за нивната изведба и фокус.



Извор: <https://www.linkedin.com/pulse/power-virtual-reality-team-coordination-communication-marc-asselin-kwlhe/>

1.8 Заклучок и најдобри практики

Клучни наоди за ефективна употреба на ВР во образованието

Виртуелната реалност (ВР) се покажа како трансформативна алатка во образовните средини, особено кога работите со лица во спектарот на аутизам. Клучните наоди за ефективна употреба на ВР во образованието вклучуваат:

1. **Индивидуализирано искуство во учењето:** Способноста да се прилагоди ВР содржината според индивидуалните сетилни и когнитивни потреби на лицето со аутизам ја зголемува нивната ангажираност и резултати во учењето. Со прилагодување на ВР искуствата, обучувачите можат да обезбедат персонализирани можности за учење кои се фокусираат на специфични развојни области.
2. **Безбедно и контролирано опкружување:** Виртуалната реалност нуди контролирана, имерзивна средина во која лицата безбедно можат да вежбаат и експериментираат со нови вештини. Овој виртуелен простор помага да се намали анксиозноста и да се промовира фокусот, што особено е корисно за лицата со аутизам кои во реалниот свет може да се чувствуваат преоптоварено или вниманието да им биде одвлечено.
3. **Подобрената социјална интеракција:** Виртуелната реалност може да симулира социјални интеракции на начин кој е помалку застрашувачки, овозможувајќи им на лицата да вежбаат социјални вештини како што се редоследот на зборување, разговори и препознавање на јазикот на телото во средина со низок притисок.
4. **Вклученост и мотивација:** Интерактивната и игрификациона природа на ВР активностите ги мотивира лицата да се ангажираат со содржината на подолги периоди. Имерзивното искуство на ВР често е попривлечно за лицата со аутизам, кои можеби наидуваат на потешкотии со традиционалните методи на учење.

Одржување на балансиран пристап: Здружување на виртуелна реалност со традиционалното учење

Иако ВР нуди бројни предности, од суштинско значење е да се одржи избалансиран пристап при интегрирањето на ВР во образовните средини:

1. **Комбинирање на виртуелното учење со учење во реалниот свет:** Виртуелната реалност не треба да се користи изолирано, туку да биде интегрирана во поширока стратегија за учење. Треба да ги комплементира традиционалните образовни методи и алатки, како што се дискусиите во училница, практичните активности и физичката социјална интеракција, обезбедувајќи им на лицата да се стекнат со виртуелни и реални искуства.

2. **Постепено воведување:** ВР технологијата треба да се воведува постепено, овозможувајќи им на лицата да се прилагодат на нејзините функции и имерзивната средина. Избалансирањето пристап гарантира лицата да не бидат оптоварени од прекумерно време на екран или интензитетот на ВР искуството.
3. **Разновидност на начини на учење:** Важно е да се вклучат различни методи на настава и медиуми, како што се книги, видеа и групни активности, покрај ВР искуствата. Оваа разновидност помага да се задоволат различните стилови на учење на лицата со аутизам и им гарантира корист од добро избалансиран образовен пристап.

Поттикнувајте повратни информации од лицата со цел усовршување на образовните практики базирани на ВР

Повратната информација е клучен елемент во подобрувањето и усовршувањето на образовните практики базирани на виртуелна реалност:

1. **Разбирање на потребите на учениците:** Редовната повратна информација од лицата нуди вредна перспектива во тоа како тие ги доживуваат часовите со виртуелна реалност. Оваа повратна информација може да истакне области каде учениците напредуваат, како и области каде им е потребна дополнителна поддршка или прилагодувања.
2. **Постојано подобрување на содржината:** Охрабрувачките повратни информации им овозможуваат на едукаторите постојано да ги подобруваат ВР програмите за подобро да ги задоволат потребите на лицата со аутизам. Овој процес вклучува прилагодувања на содржината, темпото и интеракцијата врз основа на одговорите на лицата.
3. **Вклученост и авторизација:** Кога обучуваните се охрабруваат да даваат повратни информации, тие стануваат активни учесници во својот сопствен процес на учење. Ова им дава моќ да ги споделуваат своите преференции, предизвици и цели, поттикнувајќи чувство на сопственост над своето образовно патување.
4. **Соработка со згрижувачи и специјалисти:** Едукаторите исто така треба да бараат повратни информации од згрижувачите, терапевтите и други специјалисти кои работат со лица со аутизам. Овој колаборативен пристап помага да се осигура дека ВР искуствата се усогласени со целокупните развојни цели на лицата и дека интервенциите се холистички и ефективни.

Најдобри практики за користење на ВР во образованието на лица со аутизам

1. **Персонализација на содржината:** Дизајнирајте ВР содржина која е флексибилна и може да се прилагоди на индивидуалните потреби на лицата. Ова вклучува прилагодување на сетилниот влез, нивоата на тежина и специфичните вештини на кои се фокусира.
2. **Следење на напредок:** Непрекинато оценувајте го напредокот на лицето во текот на ВР активностите. Ова може да вклучува следење на завршување на специфични задачи, мониторирање на нивоата на ангажман и користење на повратни информации за идентификување на моментите кога се потребни промени.
3. **Обезбедете поддршка и упатства:** Понудете чекор-по-чекор упатства кога лицата се движат низ ВР искуства, осигурувајќи дека разбираат како да ја користат технологијата и како да се ангажираат со содржината. Јасни инструкции можат да ја намалат фрустрацијата и да го подобрат учењето.
4. **Вклучете структурирани паузи:** За да се избегне сетилна преоптовареност и да се промовира фокусираност, распоредете редовни паузи за време на ВР сесиите. Ова може да им помогне на лицата да управуваат со времето поминато пред екран и да одржат ангажираност без да се изморуваат.
5. **Поттикнете комуникацијата:** Користете ВР за да поттикнете комуникација, било преку структурирани активности или неформални сценарија каде што лицата практикуваат да се изразуваат во виртуелно пространство.
6. **Развој на социјални вештини:** Искористете ВР сценарија кои промовираат социјална интеракција, како што се вежби за игри на улоги или групни задачи, кои можат да им помогнат на лицата со аутизам да практикуваат социјални сигнали, соработка и решавање конфликти.

Виртуалната реалност има потенцијал значително да ги подобри образовните практики за лицата со аутизам, нудејќи ангажирачка, персонализирана и имерзивна средина за учење. Клучот за успехот лежи во внимателното интегрирање на ВР со традиционалните образовни методи, одржувајќи балансиран пристап кој поттикнува социјален, когнитивен и емотивен развој. Континуираната повратна информација од двете страни, лицата кои учат и образовните професионалци, осигурува дека ВР содржината се стреми да ги задоволи различните потреби на лицата со аутизам, правејќи ја ВР моќен алат во образовниот сет на едукаторите (наставниците) кои работат со оваа популација.

Со усвојување на овие најдобри практики, едукаторите можат да ги оптимизираат придобивките од ВР, помагајќи им на лицата со аутизам да стекнат основни животни вештини, да развијат независност и да го подобрат своето целокупно образовно искуство.

1.9 YouTube Видеа како ресурси

1. [Oculus YouTube Channel](#): Како платформа за серијата Oculus Quest, овој канал нуди водичи, ажурирања и демонстрации на различни ВР карактеристики. Тоа е одличен извор за разбирање на техничките аспекти на поставувањето ВР сетови како што е Oculus 3, како и за истражување на образовни апликации.
2. [VR for Good YouTube Channel](#): VR for Good се фокусира на употребата на виртуелна реалност за социјален импакт. Често вклучува студии на случај и користење на ВР технологија во различни терапевтски и образовни средини, вклучувајќи ја нејзината потенцијална употреба за индивидуи со аутизам.
3. [The Virtual Reality Teacher](#): Овој канал е посветен на наставници кои сакаат да научат како да интегрираат виртуелна реалност во своите училници. Видеата покриваат и теорија и практични примери, што може да биде корисно за обука на наставниците за апликации на виртуелна реалност за лица со аутизам.
4. [Autism Speaks YouTube Channel](#): Иако не е специфичен за ВР, Autism Speaks е доверлив ресурс за поединци кои работат со лица со аутизам. Каналот опфаќа теми како што се терапии, алатки и интервенции за аутизам, кои може да вклучуваат или да се поврзани со употребата на ВР.
5. [EdTech Teacher YouTube Channel](#): Овој канал истражува како технологијата може да се вклучи во образованието, вклучително и виртуелната реалност (ВР). Нуди водичи, рецензии и демонстрации на различни технолошки алатки во образовни контексти, што го прави корисно за едукаторите кои ја вклучуваат ВР во својата пракса.
6. [Virtual Reality Oasis YouTube Channel](#): Овој канал е фокусиран на рецензии и дискусии за виртуелна реалност, и нуди широка разновидност на ВР игри и апликации. Иако не е исклучиво насочен кон образованието или аутизмот, сепак нуди корисна содржина за истражување на достапни ВР искуства и игри во ВР средина.
7. [The Autism Helper YouTube Channel](#): Овој канал нуди увид во стратегиите базирани на докази за работа со лица со аутизам. Иако не е фокусиран на виртуелна реалност, неговата содржина е поврзана со методи на учење и

стратегии за лица со аутизам и може да биде корисна за разбирање на тоа како ефикасно да се интегрираат алатките за виртуелна реалност.

8. [TeachThought YouTube Channel](#): TeachThought е канал за образовна технологија каде се дискутира за новите трендови во образованието, вклучувајќи ги и ВР. Обработува различни аспекти на користењето на ВР во училищата и нејзиниот потенцијал за подобрување на искуствата во учењето.
9. [Educe Technologies YouTube Channel](#): Овој канал нуди увид во решенија за образовна технологија, вклучително и Виртуелна реалност. Тоа е одличен ресурс за едукатори кои сакаат да разберат како може да се примени виртуелната реалност во училишна средина, со посебен фокус на различните потреби за учење.
10. [The VR Lab YouTube Channel](#): ВР лабораторијата нуди информации за користење на виртуелна реалност во образованието, вклучувајќи упатства, рецензии и практични апликации за различни области. Каналот може да вклучува содржина што е применлива за работа со ученици со посебни потреби или за дизајнирање на образовни планови базирани на виртуелна реалност.

Овие YouTube канали нудат различен содржински материјал кој може да им помогне на едукаторите, терапевтите и другите професионалци подобро да разберат како може да се користи ВР ефективно во образовни контексти, вклучувајќи поддршка на лицата со аутизам.

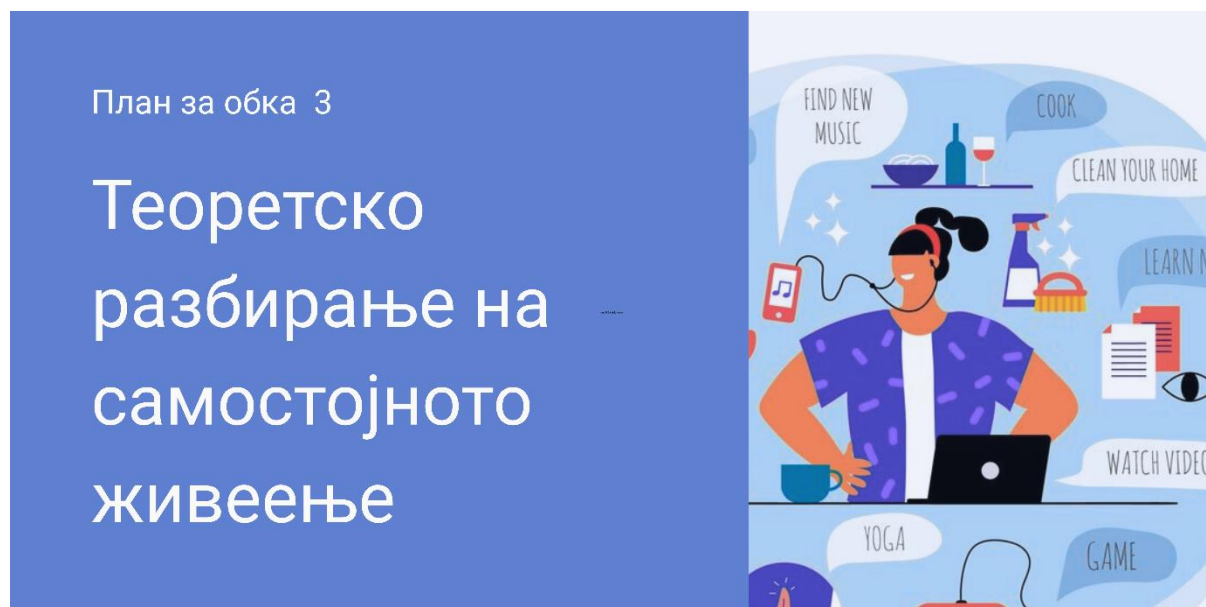
1.10 Библиографија

1. **Baker, J. (2019).** *Virtual Reality in Special Education: A New Frontier.* Journal of Special Education Technology, 34(2), 67-80.
2. **Cappello, M., & Zhang, Z. (2020).** *Virtual Reality for Autism: Tools and Strategies for Education.* Springer Nature.
3. **Floreo. (2023).** *Floreo VR: Social Skills Training for Autism Spectrum Disorder.* Floreo.

4. **Kozlowski, A., & Santamaria, J. (2021).** *Using Virtual Reality to Support Social Skills Development in Young Adults with Autism.* Autism Research and Treatment, 2021.
5. **Kwak, C. (2019).** *The Use of Virtual Reality in Education for Special Needs Students: Case Studies and Applications.* Educational Technology Review, 19(4), 34-45.
6. **Miller, D., & Wilson, L. (2020).** *Autism and Technology: Innovations in Education.* Routledge.
7. **Palladino, J., & Thompson, J. (2018).** *Leveraging Virtual Reality for Autism Spectrum Disorder: Challenges and Opportunities.* Journal of Autism and Developmental Disorders, 48(5), 1364-1376.
8. **Schwartz, E., & Fisher, R. (2021).** *Technology-Enabled Learning for Children with Autism: A Practical Guide.* Wiley.
9. **TechCrunch. (2022).** *VR and Autism: How Virtual Reality is Transforming Therapy for Autism Spectrum Disorder.* Retrieved from: <https://www.techcrunch.com>
10. **Virtual Reality Society. (2020).** *Introduction to Virtual Reality and Its Educational Applications.* Retrieved from: <https://www.vrs.org.uk>
11. **Fletcher-Watson, S., & Stirling, L. (2018).** *The Use of Virtual Reality in Autism Spectrum Disorder Intervention.* Journal of Autism and Developmental Disorders, 48(6), 2041–2050.
12. **Ferraro, A. J., & Cummings, J. J. (2020).** *Customizing Virtual Reality Applications for Individuals with Autism Spectrum Disorder.* Journal of Educational Technology Systems, 48(2), 179-193.
13. **Ganz, J. B., & Clevenger, L. (2021).** *Integrating Virtual Reality into Autism Spectrum Disorder Interventions: A Framework for Practice.* Autism Research and Treatment, 2021, 8765237.
14. **Takahashi, S., & Matsubara, T. (2017).** *Social Skill Development through Virtual Reality for Individuals with Autism Spectrum Disorder.* Journal of Behavioural Therapy, 48(3), 387-401.
15. **Kandalaf, M. R., Didehbani, N., Krawczyk, D. C., Allen, T. T., & Chapman, S. B. (2013).** *Virtual Reality Social Cognition Training for Young Adults with High-functioning Autism.* Journal of Autism and Developmental Disorders, 43(1), 34-44.
16. **Kuzmin, L., & Cummings, R. (2020).** *The Role of VR in Enhancing Focus and Cognitive Function in Individuals with Autism.* Neuropsychological Rehabilitation, 30(5), 884-901.

17. **Griffiths, M., & Lang, M. (2019).** *Virtual Reality for Autism: Bridging the Gap Between the Virtual and Real World.* Journal of Autism Spectrum Disorder Studies, 15(2), 105-118.
18. **Peña, L., & García, P. (2021).** *Collaborative Virtual Reality: A New Frontier for Social Skills Training in Autism Spectrum Disorder.* Journal of Autism and Social Communication, 9(1), 10-23.
19. **Palladino, C., & White, S. (2018).** *Designing and Implementing VR Interventions for Individuals with Autism.* Journal of Interactive Learning Research, 29(4), 23-39.
20. **Sampaio, R., & Silva, M. (2020).** *The Potential of VR for Individuals with Autism: Building Communication and Social Skills.* Research in Developmental Disabilities, 99, 103602.
21. **Baker, K. (2019).** *Best Practices for Implementing Virtual Reality in Education for Special Needs Students.* Journal of Educational Technology, 35(3), 53-69.
22. **Jones, P., & Armstrong, T. (2021).** *VR for Autism: Maintaining a Balance Between Technology and Traditional Learning Methods.* Autism Education Quarterly, 12(1), 44-55.
23. **Smith, R., & Walker, L. (2020).** *The Role of Feedback in VR-based Learning for Students with Autism.* Journal of Learning Technologies, 16(2), 102-115.
24. **Gurvits, A., & Grishin, S. (2020).** *Virtual Reality and Autism: Integrating VR into Traditional Educational Systems.* Journal of Educational Psychology, 49(4), 263-277.
25. **Thompson, R., & Thompson, L. (2019).** *Effective Use of Virtual Reality in Special Education: Best Practices for Engagement and Learning.* Journal of Special Education Technology, 34(2), 29-40.

Поглавје 2: Теоретско разбирање на самостојното живеење



2.1 Самостојно живеење

Самостојното живеење на лицата со аутизам е многуопфатен концепт кој ја вклучува можноста да се живее автономно со соодветна поддршка, да се прават лични избори и да се вклучат во активности кои придонесуваат за нивната благосостојба и социјална интеграција (Marcotte, Grandisson, Piquemal, Boucher, Rheault & Milot, 2019). Центарот за контрола на болести (CDC, 2024) во САД проектира дека 500.000 тинејџери со аутизам ќе излезат од училиштата во следните десет години. Ова е голема демографска група и ја истакнува итната потреба за сместување на лица со високофункционален аутизам.

Извештајот од 2015 година од A.J. Drexel Autism институтот, утврди дека 87% од лицата со аутизам во САД живеат со своите родители (Py, 2015). Понатаму, тие имаат најниска стапка на независно живеење во споредба со нивните врсници со други попречености (CDC, 2024). Извештајот исто така покажува дека многу млади лица не ја наоѓаат потребната поддршка при транзицијата во возрасни лица. Тие се соочуваат со тешки предизвици вклучувајќи наоѓање на работа, запишување на факултет и справување со секојдневни задачи. Овие предизвици ги доживуваат многу млади лица, но тие се уште потешки за оние со високо функционален аутизам. Тие често се принудени да останат со своите семејства, не затоа што сакаат, туку затоа што мораат. Додека многу од лицата во спектарот посакуваат да живеат независно, степенот на независност варира за секое лице посебно. Некои се способни да живеат самостојно, со мала или без

поддршка. Тие можеби ќе имаат повремено потреба од помош при комплексни проблеми. Од друга страна, други можеби ќе имаат потреба од значајна поддршка и надзор во нивниот секојдневен живот.

Додека многубројни студии ја испитуваат состојбата на животните услови на лицата со аутизам, односно дали живеат дома или самостојно, неколку студии пак го истражуваат процесот на преминување кон самостојно живеење на лицата со аутизам. Во однос на предностите на независното живеење, Краус и неговиот тим (2005) собрал ставови од 133 родители на аутистични возрасни лица (просечна возраст 31.9 години), од кои 63% се иселиле од родителскиот дом. Родителите генерално биле позитивни во однос на оваа транзиција, како најчести придобивки за нивните членовите на семејството со аутизам ги навеле учењето на нови вештини и подобар социјален живот. Резултатите се во согласност со извештаите од самите лица со аутизам, односно дека независното живеење е пожелно и важно за обликувањето на животот.

Изборот на типот на поддржано живеење зависи од специфичните потреби на лицето, неговите способности и преференци. Од суштинско значење е да се оцени и разгледа нивото на поддршка која му е потребна на поединецот со аутизам, истата треба да одговара на неговите потреби и да обезбеди благосостојба и негова независност. Разбирањето на нивоата на независност и можностите за поддршка при живеење, може да им помогне на лицата со аутизам, нивните семејства и лицата кои нудат поддршка да донесат информирани одлуки за најсоодветните аранжмани за живеење. Со прилагодување на услугите за поддршка со цел да ги задоволат уникатните потреби на поединецот, може да се подобри нивниот квалитет на живот и да се промовира независноста.

2.2 Видови на поддржано живеење

Надгледувано групно живеење (Supervised Group Living)

За лица со значајна потреба за поддршка, надгледуваното групно живеење е најдобриот избор. Овој начин на живеење нуди поголемо ниво на поддршка и надзор, осигурувајќи благосостојба и безбедност на сместените лица. Лицата живеат во заедничко опкружување со персонал кој обезбедува помош по потреба. Помошта може да вклучува: поддршка во бањата, облекувањето, подготовка на оброци и учество во дневни програми.

Живеењето во група нуди сместување, активности и поддршка 24 часа. Најчесто, локалната власт соработува со давателот на услуги во управувањето на групниот дом. Индивидите кои се вселуваат во групниот дом обично немаат право на избор за кој ќе живее со нив но може да учествуваат во функционирањето на домот. Локалната власт врши оценка за да утврди дали групниот дом е соодветен за потенцијалниот резидент. За да бидат сместени лицата се обврзани да покријат поголем дел од потребните финансиски средства или да

ги искористат своите бенефити кои ги добиваат од државата по основа на попреченост. Тие плаќаат на локалната власт или на самата организација, претпријатие кое го нуди за сместувањето.

Поддржано живеење (Supported Living)

При поддржаното живеење, лицето има своја сопствена закупнина. Тие го изнајмуваат своето сместување и обично живеат сами. Поддржаното живеење помага и поддржува развој на лични вештини и промовираат независност. Лицата добиваат различни степени на професионална поддршка, додека нивните потреби продолжуваат да бидат задоволени. Тие добиваат помош со задачи како што се финансиско управување, домаќински работи и развој на социјални вештини. Потребната поддршката е приспособена на потребите на лицето и е дизајнирана да промовира автономија и помага при навигација низ било какви предизвици. Овој тип на живеење може да обезбеди структурирана и поддржувачка средина за индивидуите да можат да напредуваат.

При поддржаното живеење акцентот е на поддршката, додека во групното живеење акцентот е често на директната нега. Лицата при поддржаното живеење добиваат помош во донесувањето одлуки за нивното секојдневие, помош со личната нега доколку е потребно и исто така помош за пристап до услуги во заедницата и управување со финансии. Локалната власт ќе утврди какво ниво на поддршка е потребно и давател на услуга ќе ја обезбеди потребната поддршка. Со поддржано живеење успешно се поддржани и лица со комплексни попречености и услови.

Независно живеење (Independent Living)

Независното живеење е избор за лица со високо функционален аутизам, но нивото на достигната независност варира за секоја личност. Некои можат да живеат во своето живеалиште, без поддршка или со минимална поддршка. Целта на независното живеење е лицата да имаат контрола над својата животна ситуација, да донесуваат свои одлуки и да извршуваат секојдневни задачи без постојана помош. Независното живеење не значи нужно живеење сам. Семјеството, пријателите и професионалците можат да бидат вклучени во обезбедување поддршка. Нивото на достигната независност може да варира врз основа на фактори како што се способностите на индивидуата, мрежите на поддршка и пристапот до ресурси.



2.3 Независно живеење: предизвици и бариери

Независното живеење нуди уникатни предизвици, но има ограничени истражувања во врска со специфичните тешкотии со кои се соочуваат лицата во спектарот на аутизам кога се обидуваат да живеат независно. Сепак, канадското истражување потенцира некои од факторите кои влијаат на независното живеење и идентификува три клучни теми (Ghanouni и др., 2021).

Психо-физичка стабилност и секојдневен живот

Истражувањето покажа дека одржувањето на психофизичка стабилност, која вклучува ментална и физичка благосостојба, игра голема улога во способноста на поединецот да живее самостојно. Подетално е разгледано во поглавје 5.

Тешкотиите што влијаат на секојдневните вештини за живот и го ограничуваат независното функционирање вклучуваат чувствителност на сетилата, тешкотии со извршната функција и регулирање на емоции. Подетално е разгледано во поглавје 8.

Финансиско управување и планирање

Способноста за управување со финансии се појавува како друг фактор што влијае на независното живеење. Возрасните со аутизам често се соочуваат со предизвици во управувањето со парите и буџетирањето, а тоа влијае на нивната способност да живеат независно. Управувањето со пари е еден од најзначајните предизвици со кои се соочуваат лицата со аутизам кога преминуваат на независно живеење. Способноста за управување со финансии е клучна за одржување на независен начин на живот. Меѓутоа, овие вештини често не доаѓаат природно кај лицата со аутизам, затоа е многу значајно да им се обезбеди поддршка и обука во оваа област. За финансии дискутираме во поглавје 4 од оваа програма.

Интегрирано живеење во заедницата (Integrated Community Living)

Канадска студија ја истакнува важноста на животот во заедницата и можностите за сместување за возрасни лица со аутизам. Животните аранжмани кои ја обезбедуваат потребната поддршка се клучни за поттикнување на независноста. Понатаму, интеграцијата во заедницата, социјалните врски и пристапот до транспорт играат витална улога во подобрувањето на независното живеење.

Живеењето независно со аутизам носи уникатни предизвици кои треба да се решат со цел да се обезбеди успешен и исполнет живот. Една од главните проблеми, како што е наведено од самите лица со аутизам, е тешкотијата во

добивањето и одржувањето на работа, што може да биде препрека за независно живеење (Mason и др., 2023). Прегледот на Чен и соработниците (Chen et al. 2015) сугерира дека, иако карактеристиките на аутизмот се поврзани со резултатите од работењето, ставовите на работодавачите, пристапот до сервисите за поддршка и поттикнувањето се исто така клучни за успешно вработување. За да се надминат предизвиците на работното место, од суштинско значење е понудената поддршка и обезбедените прилагодувања да одговараат на индивидуалните потреби на лицето. Ова може да вклучи програми за обука и менторство и обезбедување на јасни инструкции и очекувања на работното место. Преку препознавање на уникатните способности на лицата со аутизам, работодавачите можат да создадат инклузивна работна сила која носи корист и за поединецот и за самата организација. Понатаму, лицата со аутизам кои сакаат да живеат самостојно мора да се справуваат со други секојдневни задачи како што се личната хигиена и подготовката на оброците. Повторно, од суштинско значење е да се обезбедат потребната поддршка и обука во овие витални области за да можат лицата да функционираат што е можно поавтономно во нивниот сопствен простор за живеење. Многу е веројатно дека потешкотиите со преминување во независно живеење, како што изјавуваат лицата со аутизам и нивните семејства, одразуваат сложен микс на лични, заеднички, општествени и политички проблеми.

2.4 Програми и ефикасни стратегии за независност

Различни програми можат да помогнат во промовирање на независност. Овие програми се фокусираат на професионална обука и развој на вештини и им овозможуваат на поединците да водат независен живот. Постојат значителни пречки за преминување во независно живеење, но прилагодени интервенции и поддршка можат значително да помогнат во преодот.

Програми за професионално образование

Овие програми се дизајнирани за да помогнат со вештините потребни за да се напредува на работното место и често се фокусираат на комуникациските вештини и специфични вештини за работа, како што се задржување на задачата и управување со времето. Со учество во програмите за професионално образование, лицата со аутизам можат да се стекнат со вештини и самодоверба потребни за значајно вработување.

Иницијативи за развој на вештини

За да постигнат независно живеење, возрасните лица со аутизам треба да развијат широк спектар на вештини. Овие вештини вклучуваат самостојна нега, вештини за живеење во домот, комуникациски вештини, вештини специфични за работата, управување со пари, готвење и исхрана. Работа на и подобрување на

овие вештини им помага на поединците со аутизам да напредуваат во неколку аспекти во нивните животи.

Одличен пример е НВО Глас за аутизам, која го нагласува развојот на основни вештини за лицата со аутизам да живеат независно. Ова вклучува вештини за самопомош и самодетерминација, функционална комуникација, лична нега, патека на кариера, вработување и управување со пари (Глас за аутизам, 2024). Оваа НВО управува со два групни дома за независно живеење на Кипар. Тие развиле програма за независност специјално прилагодена за лицата кои живеат во групните домови. Програмата покрива вештини како што се функционална комуникација, лична грижа, обука за работа и управување со пари. Лицата кои живеат во групните домови на Глас за аутизам учествуваат во програми за професионална обука и иницијативи за развој на вештини, добивајќи вредни алатки и знаења за подобрување на нивната независност. Овие иницијативи обезбедуваат поддржувачки мрежи и ресурси за поттикнување на личен развој и самостојност.

Стратегии за справување

Развивањето на ефективни стратегии за справување е од суштинско значење за справување со предизвиците кои можат да настанат за време на независно живеење. Овие стратегии за справување може да вклучат: емоционална регулација, изразување на емоции на соодветен начин и вештини за самосмирување. Стекнувањето на овие вештини може да им помогне на лицата со аутизам да навираат низ стресот и вознемиреноста и да им помогне да успеат во нивното патување кон независно живеење.

Технологија

Постојат многу корисни алатки кои можат да им помогнат на лицата со аутизам да станат понезависни. Апликации за управување со времето, на пример, можат да обезбедат структура и да ја подобрат самостојноста. Апликациите за комуникација исто така се ефективни алатки. Оние на кои им е тешко со социјалните интеракции можат да пристапат до онлајн групи за поддршка и виртуелни заедници за да се запознаат со врсници и да стекнат пријатели. Телездравствени услуги исто така обезбедуваат лесен пристап до советување и терапија. NFlyte (2023) на пример, е апликација за животни вештини за лица со аутизам кои имаат потреба од поддршка за самостојно живеење и им овозможува на семејствата, згрижувачите и програмите за поддршка да обезбедат далечинска помош. Апликацијата обезбедува вредни животни вештини додека им овозможува на корисниците да останат поврзани со своите далечински згрижувачи. Уреди за паметен дом и апликации за управување со времето и безбедноста, како што е GPS следењето, исто така можат да помогнат во овозможувањето на поавтономно живеење.

Психофизичка стабилност

Ова игра витална улога во независноста на лицата во спектарот на аутизам и опфаќа спектар на фактори поврзани со менталната и физичката благосостојба. Лицата со високофункционален аутизам често се соочуваат со предизвици во областите како што се извршна функција, сетилна обработка, емотивната регулација и адаптивните вештини. Овие предизвици често влијаат на нивната способност да извршуваат дневни активности без поддршка и влијаат на нивната независност. Целни интервенции и поддршка прилагодени на специфичните потреби можат да помогнат во подобрувањето на вештините и механизмите за справување. Овие можат да вклучуваат окупациона терапија, терапија за говор и когнитивно-бихејвиорална терапија.

Развој на отпорност



Превод на слика: Отпорност: смисла во животот, позитивни емоции, социјална поддршка, справување, физичка благосостојба

Кај лицата во спектарот на аутизам е повеќе веројатно да се соочат со предизвици во менталното здравје, како што се анксиозноста, отколку луѓето кои не се во спектарот (van Steensel и др. 2017). За да се надминат ранливостите и предизвиците поврзани со аутизмот, развивањето на заштитни фактори, како што се отпорност, самодозвола и вештини за решавање проблеми, може да има позитивни резултати за лицата во спектарот на аутизам (Clark & Adams, 2022).

Отпорноста може да се опише како способност да се доживеат подобри резултати од очекуваните, без оглед на тешкотиите (Masten, 2015), и се смета за интеракција помеѓу карактеристиките на поединецот (т.е. вештини за решавање на проблеми и темперамент) и факторите во нивната надворешна средина (т.е. односи со семејството, поддршка од другите) (Clark & Adams, 2022). Отпорноста кај младите возрасни лица е видлива во нивните транзиции во возрасност; затоа, од витално значење е да им се обезбедат потребните ресурси и интервенции за развој на отпорноста (Heseltun, Rempel, & Nicholas, 2022). За таа цел, фокусот треба да биде на зајакнување на механизмите на справување и намалување на стресот.

Скорешно истражување од Ghanouni и неговите колеги (2024) идентификува три стратегии за подобрување на отпорноста кај лицата во спектарот на аутизам. Прво, стратегии за самостојност кои вклучуваат реактивни одговори, проактивни решенија и секојдневни рутини. Второ, објекти базирани во заедницата каде што лицата можат да најдат надворешни ресурси во своите заедници, како што се поддршка за слободно време и активности, поддршка за нега и меѓусебна поддршка. На крајот, контекстуалните и индивидуалните карактеристики на луѓето, што значи личните карактеристики кои луѓето ги имаат и влијаат на нивната способност да напредуваат во отпорноста, вклучувајќи ја нивната возраст, нивните фиксни особини и контекстуалните карактеристики.

Самоопределување

Самоопределувањето е важен концепт во разбирањето на човечката мотивација и однесување, истакнувајќи ја улогата на автономијата, компетенцијата и поврзаноста со промоцијата на внатрешна мотивација и благосостојба (Ryan & Deci, 2000). За лица во спектарот на аутизам, тоа подразбира способност за правење избори, поставување цели и функционирање како причински актер во сопствениот живот. Истражувањата проучуваат различни димензии на самоопределување кај лицата со аутизам, истакнувајќи ги предизвиците и можностите за подобрување на овие вештини. Одличен пример е Теоријата на самоопределување (SDT). Оваа психолошка рамка ја истакнува важноста на автономија, компетенција и поврзаност за личен развој и исполнетост. За лицата со аутизам, поттикнувањето на самоопределување вклучува создавање на средини кои поддржуваат донесување одлуки и самозастапување (Goldfarb, Golan & Gal, 2021).

Вештини за решавање проблеми

Возрасните лица во спектарот на аутизам имаат потреба од силни вештини за решавање проблеми за ефикасно справување со социјалните, интелектуалните и професионалните ситуации. Истражувачите проучуваат бројни техники и проблеми поврзани со подобрување на овие вештини кај лицата со аутизам.

2.5 Здравје и интеракција во заедницата



Здравјето и интеракцијата во заедницата играат голема улога во транзицијата во зрелост за лицата со аутизам. Последните истражувања го истакнуваат значењето на овие фактори во определување на целокупната благосостојба и

очекуваната животна возраст на лицата во спектарот на аутизам. Истражувањето спроведено од DaWalt и соработниците (2019) покажа дека просечната возраст на смрт за група на возрасни лица со аутизам била 39 години. Истражувањето ги идентификуваше здравјето и ниската стапка на социјална интеракција и интеракција во заедницата како предиктори на рана смртност. За да се промовира здравјето и интеракцијата во заедницата, важно е да се обезбеди пристап до здравствени услуги, активности во заедницата и мрежи за поддршка. Поттикнувањето и поддршката на учеството во социјални настани може да им помогне на лицата со аутизам да развијат чувство на припадност и да создадат значајни врски во своите заедници.

Имањето на силна мрежа на поддршка е важно. Оваа мрежа вклучува семејство, социјални услуги, здравствени провајдери и пријатели. Членовите на семејството нудат емотивна поддршка, додека социјалните услуги обезбедуваат ресурси и упатства. Програмите во заедницата и социјалните клубови се исто така важни, бидејќи помагаат во градење на врски со други и овозможуваат чувство на заедница. Искористувањето на ресурсите во заедницата е важно за подобрување на искуството на независно живеење. Овие ресурси можат да обезбедат вредна поддршка во различни области како образование, вработување, здравство и социјални активности. Ресурсите можат да вклучуваат: професионални услуги кои помагаат при наоѓање на работа; организации за застапување на лица со аутизам кои можат да обезбедат поддршка, ресурси и застапување; програми за социјални вештини кои нудат можност за интеракција со врсниците и програми за рекреација и физичка активност кои нудат активности прилагодени за лица со попреченост.

2.6 Заклучок

На крај, многу фактори влијаат на тоа како лицата со аутизам можат успешно да преминат во независно живеење. Многу од нив остануваат со своите семејства, но постојат и други можности, како што се живот во групен дом, независно живеење и живеење со поддршка. Помагањето на лицата со аутизам да добијат независност може значително да им ги подобри нивните животи и е клуч за создавање на поотворено општество. Создавањето на инклузивно општество вклучува зголемување на можностите за вклучување во заедницата и обезбедување на неопходната поддршка за лицата со аутизам да напредуваат.

2.7 Референци

1. *Апликација за возрастни лица со аутизам*. NFlyte. (2023). <https://nflyte.com/>
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/>
3. Chen, J. L., Leader, G., Sung, C., & Leahy, M. (2015). Trends in employment for individuals with autism spectrum disorder: A review of the research literature. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2, 115-127. <https://doi.org/10.1007/s40489-014-0041-6>
4. Clark, M., & Adams, D. (2022). Resilience in autism and intellectual disability: A systematic review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 9(1), 39-53.
5. Ghanouni, P., Quirke, S., Blok, J., & Casey, A. (2021). Independent living in adults with autism spectrum disorder: Stakeholders' perspectives and experiences. *Research in developmental disabilities*, 119, 104085. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.104085>
6. Ghanouni, P., Raphael, R., Seaker, L., & Casey, A. (2024). How to build resiliency in autistic individuals: an implication to advance mental health. *BMC psychology*, 12(1), 420.
7. Heselton, G., Rempel, G., & Nicholas, D. (2022). "Realizing the problem wasn't necessarily me": the meaning of childhood adversity and resilience in the lives of autistic adults. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 17. <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2051237>.
8. Krauss, M. W., Seltzer, M. M., & Jacobson, H. T. (2005). Adults with autism living at home or in non-family settings: positive and negative aspects of residential status. *Journal of intellectual disability research*, 49(2), 111-124. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2004.00599.x>
9. Marcotte, J., Grandisson, M., Piquemal, C., Boucher, A., Rheault, M., & Milot, É. (2019). Supporting Independence at Home of People with Autism Spectrum Disorder: Literature Review. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 87, 100 - 116. <https://doi.org/10.1177/0008417419890179>.
10. Mason, D., Milner, V., Clark, L., Kelly, E., Pyefinch, R., & Happé, F. (2023). Autistic people and moving home: A systematic review. *Autism in Adulthood*, 5(3), 236-247. <https://doi.org/10.1089/aut.2022.0016>
11. Masten, A. (2015). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Publications.

12. Roux, A. M. (2015). *National autism indicators report: Transition into young adulthood*. AJ Drexel Autism Institute.
13. Smith DaWalt, L., Hong, J., Greenberg, J. S., & Mailick, M. R. (2019). Mortality in individuals with autism spectrum disorder: Predictors over a 20-year period. *Autism*, 23(7), 1732-1739.
<https://doi.org/10.1177/1362361319827412>
Voice For Autism. (2024).
<https://www.voiceforautism.org/>
14. van Steensel, F. J. A., & Heeman, E. J. (2017). Anxiety levels in children with autism spectrum disorder: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 26(7), 1753–1767. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0687-7>.

Поглавје 3: Управување со социјалниот живот и интеракција

План за обука 4

Управување со социјалниот живот и интеракција



3.1 Социјални вештини

Социјалните вештини се правилата и способностите кои ги водат нашите интеракции со другите, вербално и невербално. Општо земено, ние ги учиме овие вештини на ист начин на кој ги учиме јазичните вештини: природно и лесно. Со текот на времето градиме социјална "карта" за тоа како да се однесуваме во социјални ситуации. Ако овие вештини недостасуваат, тоа очигледно влијае на интеракцијата со другите и значително влијае на нашиот социјален живот (Soto-Icaza, Aboitiz & Billeke, 2015).

Високо-функционалниот аутизам е сложена состојба од спектарот на аутизам, во која предизвиците со социјалната интеракција се доминантен фактор. Лицата со аутизам често се соочуваат со предизвици во многу области на социјализацијата вклучувајќи интерпретација на социјални знаци, градење пријателства, соодветно однесување, интензивни интереси и учество во разговори. Овие предизвици влијаат на нивната способност да воспостават и одржат значајни односи, влијаат на нивниот социјален живот и доведуваат до зголемена изолација.

Социјалната интеракција е важна за нашето општествено растење и односи со другите, но оние лица во аутистичниот спектар често се соочуваат со огромни предизвици во тоа. Социјалната изолација е еден од најзначајните предизвици со кои се соочуваат луѓето во аутистичен спектар. Тие често поминуваат многу

време сами бидејќи се борат да стекнат пријатели и да ги задржат. Една причина за тоа е што тие често не можат да ги разберат социјалните сигнализации и се соочуваат со предизвици при учеството во реципрочни разговори. Тоа го отежнува учеството во социјални активности. Овие предизвици можат да доведат до проблеми со менталното здравје бидејќи недостигот на значајни односи може да предизвика вознемиреност и депресија (Hedley, Uljarević, Foley, Richdale & Trollor, 2018).




3.2 Предизвици во социјалниот живот кај млади возрасни лица со аутизам

Чести потешкотии во социјалната интеракција

1. **Недостаток на интерес за социјализирање:** Лицата во спектарот на аутизмот често не бараат социјални интеракции и претпочитаат активности во кои се сами. Тие исто така имаат уникатни интереси и можат долго време да се фокусираат на овој интерес. Ова влијае на нивната способност да се ангажираат со другите.
2. **Тешкотии во остварување пријателства:** Ова често е тешко поради предизвиците со социјалните норми и комуникацијата.
3. **Комуникациски вештини:** Предизвиците во експресивните и рецептивните вербални и невербални вештини и недостатокот на разбирање на социјалните знаци го отежнуваат изразувањето на чувствата и пренесувањето на потребите. Тешкотиите во започнувањето и одржувањето на разговори доведуваат до комуникациски бариери. Тешкотиите во вербалната комуникација вклучуваат слаб јазичен развој, ограничен вокабулар или тешкотии со артикулацијата. Предизвиците во невербалната комуникација вклучуваат неспособност да се разберат невербалните знаци како што се изразите на лицето и говорот на телото.
4. **Повторливи и ограничени однесувања:** Овие однесувања можат да се манифестираат како строги рутины или интензивна концентрација на една тема. Овие однесувања значат дека постои ограничена флексибилност кога се со други и ограничена желба за вклучување во интересите на другите.
5. **Рутини и ритуали:** Лицата со аутизам често се потпираат на рутины и ритуали за да ја создадат предвидливоста и да ја намалат вознемиреноста. Иако овие рутины можат да обезбедат структура и удобност, инсистирањето на почитувањето на специфични рутины создава социјална нефлексибилност.

6. **Интензивни интереси:** Вообичаено е лицата со аутизам да имаат интензивни интереси во специфични области. Овие интереси често можат да станат апсорбирачки и често да не се во склад со интересите на другите.

Фактори кои придонесуваат за изолација кај лицата со аутизам

<p>Communication Challenges</p> <p>Difficulties in verbal and non-verbal communication can hinder social interactions and lead to misunderstandings.</p> 	<p>Предизвици во комуникацијата: Потешкотиите во вербалната и невербалната комуникација можат да ги попречат социјалните интеракции и да доведат до недоразбирања.</p>
<p>Sensory Sensitivities</p> <p>Heightened sensitivities to sensory stimuli such as sound, touch, or light can be overwhelming and may result in withdrawal from social situations.</p> 	<p>Сетилна чувствителност: зголемана чувствителност на сетилни поттикнувачи како звук, допир или светлина може да се преотovarувачки и може да резултираат со повлекување од социјалните ситуации.</p>
<p>Difficulty with Social Cues</p> <p>Challenges in interpreting social cues and understanding social norms can make it hard to navigate social interactions effectively.</p> 	<p>Тешкотии со социјални знаци: Предизвиците во интерпретирањето на социјални знаци и разбирањето на социјални норми може да ги отежни ефективните социјални интеракции.</p>

JADE ABA. (2024).

Limited Access to Social Opportunities

Restricted access to social settings, activities, and peer groups can exacerbate feelings of isolation and loneliness.



Bullying and Stigmatization

Experiences of bullying, discrimination, and stigmatization can further isolate individuals with autism and erode their sense of belonging.



JADE ABA. (2024).

Превод на слика:

Ограничен пристап до социјални можности: ограничувањето на социјални опкружувања, активности и врнички групи може да ги влоши чувствата на изолација и осаменост.

Малтретирање и стигматизација: Искусувањето на малтретирање, дискриминација и стигматизација може дополнително да ги изолира лицата со аутизам и да ја разгради смислата на припадност.

3.3 Стратегии за помош на млади возрасни лица со високо функционален аутизам во нивниот социјален живот и интеракции

Многу лица со високофункционален аутизам наидуваат на потешкотиите наведени погоре. Социјалните вештини, сепак, можат да се развијат преку:

- Директна инструкција и моменти за учење во реални услови (инцидентно учење)

- Поддршка за подобрување на комуникацијата
- Учење на однесувања што имаат важни социјални резултати
- Изградба на когнитивни и експресивно јазични (или „вербални“) вештини

Постојат многу вештини за учење, и истите можат да се учат и практикуваат во различни средини. На пример, окупационен терапевт може да води група за социјални вештини која комбинира директно предавање со можности за практикување на овие вештини во реални ситуации. Еден пример би бил учењето за интеракција со персонал во кафуле за плаќање на пијалаци при посетата на кафуле. Ова резултира со практично искуство со врсниците. Други професионалци кои можат да го поддржат развојот на социјалните вештини се: окупациони терапевти, бихевиорални терапевти, психолози, наставници и инструктори, како и директниот персонал за нега и грижа.

Стратегии за градење и поддршка на социјалните вештини

Ефективни стратегии можат да им помогнат на лицата со аутизам да развијат и подобрат социјални вештини. Различни пристапи и интервенции покажале позитивни резултати. Две ефективни стратегии кои често се користат се Анализа на применето однесување (АВА) и Обука за социјални вештини.

Применета анализа на однесувањата (АВА): АВА е широко користена метода која вклучува стратегии за поткрепување со цел да се научат социјалните вештини како иницирање разговори и одговарање на социјални сигнали. АВА вклучува разделување на социјалните интеракции во мали чекори и употреба на позитивно поткрепување за посакуваните однесувања (Autism Speaks, 2024). Доказите покажуваат подобрувања во целните однесувања, но критиките ја истакнуваат нејзината интензивност и понекогаш механичкиот фокус (Smith & Iadarola, 2015). Во последните години, АВА се премести од „ригидни“ процедури во природни, инцидентни и „игра“ пристапи за да се научат социјалните вештини.

Обука за социјални вештини: Обуката за социјални вештини вклучува учење на социјални вештини преку јасни упатства, моделирање и играње игра на улоги. Оваа интервенција се фокусира на подобрување на социјалната комуникација и разбирање на социјалните знаци. Оваа програма нуди можности за практикување на овие вештини во реални ситуации (Feinberg, 2001).

Две ефективни интервенции за социјални вештини се социјални приказни (Social Stories) и интервенции со помош на врсници (Peer-Mediated Interventions). Социјалните приказни се кратки наративи дизајнирани да опишат социјални ситуации и соодветни реакции на визуелен начин. Тие им помагаат на лицата со аутизам да ги разберат и да ги раководат социјалните очекувања, правила и да покажат соодветно однесување. Важно е дека социјалните приказни се персонализирани според потребите на поединецот. Приказните обезбедуваат

упатства за тоа како да се однесуваме и учествуваме во различни социјални ситуации. Gray (2021), ја демонстрираше нивната корисност во подобрување на разбирањето и намалување на вознемиреноста во социјалните контексти.

Интервенциите со помош на врсници (Peer-Mediated Interventions (PMI)) вклучуваат развивање на стратегии за помош од врсници за олеснување на социјалните интеракции. Оваа интервенција има за цел да изгради релации и да ги зголеми социјалните можности. На пример, учесниците учат како да започнат разговори и да се разменуваат во редоследот кога зборуваат со други. PMI-ите се ефективни во промовирање на генерализација на социјалните вештини во различни ситуации. Преглед на пет независни студии за PMI покажал дека учесниците по интервенцијата се подобриле во социјалните вештини (на пр., социјални иницијативи, социјални одговори, социјална комуникација) (Chang & Locke, 2016).

Стратегиите и интервенциите треба да се спроведуваат во удобни и соодветни места. Придружувањето на клубови и центри со посебни интереси, на пример, може да ја направи социјализацијата попријатна. Структурираните околии, т.е. училища или работилница, исто така можат да помогнат, бидејќи можат да обезбедат јасни правила и очекувања. Личните (еден на еден) интеракции или мали групи исто така се корисни, бидејќи се помалку застрашувачки од големи социјални собири.

<https://aktidacy.org/> Центар за интервенција и поддршка на семејства за аутизам - Aktida

<https://www.autismsociety.org.cy/> Здружение за аутизам во Кипар

Други алатки кои можат да помогнат во развивањето на социјалните вештини вклучуваат:

- Јасна комуникација: Научете ги лицата како да ги изразат потребите, како што е желбата за пауза.
- Користење на алатки: визуелни помагала, апликации или комуникациски табли можат да помогнат ако вербалната комуникација е предизвик.
- Идентификувајте тригери: препознајте кои средини или поттикнувачи (на пр. силни звуци, светла) можат да предизвикаат непријатност.
- Преносливи уреди и додатоци: уреди како слушалки со ограничување на звук можат да помогнат во управувањето со сетилниот внес.
- Социјални апликации: Платформи дизајнирани за лица со аутизам можат да олеснат поврзувања со други.

- Потсетници и распореди: Апликации можат да помогнат во следењето на социјални настани и да ги подготват луѓето однапред.
- Социјални скрипти: Обезбедување на шаблони за вообичаени интеракции (на пр. поздрави, мал разговор). Овие можат да послужат како водич и да ја намалат вознемиреноста во социјалните средини.
- Игра на улоги: Вежбајте социјални сцени за да изградите самодоверба.
- Невербална комуникација: Учете ги лицата и практикувајте разбирање на изразите на лицето, говорот на телото и тонот на гласот.

Интервенции потпомогнати од технологија

Технологиите за виртуелна реалност (VR) и аугментативна реалност (AR) се потврдија како моќни алатки за поддршка на лицата со аутизам. Со тоа што технологиите стануваат поевтини и подостапни, VR и AR можат да помогнат во подобрувањето на животите на лицата со аутизам, обезбедувајќи нови можности за учење и социјализација. Овие технологии можат да создадат контролирани средини за подготвување на лицата во спектарот на аутизам за социјални ситуации или средби. Виртуелните средби можат да симулираат социјални сцени, дозволувајќи им на лицата да практикуваат и развиваат социјални вештини, како што се редоследот на зборување, иницирање разговори или разбирање на невербални знаци. Истражувањата покажале дека лицата со аутизам можат да ја продолжат примената на сетот вештини научени од виртуелните светови во реалниот свет (Kandaloft, Didehban, Krawczyk, Allen & Charman, 2013). Дополнително, VR искуствата можат да поттикнат соработка и тимска работа, преку обезбедување на заеднички виртуелни простори за кооперативни активности. Во виртуелен социјален клуб, на пример, поединците можат да работат заедно за да решаваат загатки или да завршуваат задачи, промовирајќи социјална интеракција и тимска работа.

AR може да надгради визуелни сигнали во реални ситуации за да им помогне на лицата да ги интерпретираат изразите на лицето, говорот на телото и емоциите, што може да ја подобри нивната способност да навигираат низ социјалните интеракции. На пример, за време на реална интеракција, AR наочарите може да ја истакнат насмевката или намрштениот израз на лицето, помагајќи му на корисникот да ги распознае емоциите на личноста и да одговори соодветно.

На пример, проектот VOISS (Виртуелни реалности за интеграција на социјални вештини) (2024) користи VR за симулирање на социјални интеракции и им помага на лицата да вежбаат и доживеат секојдневни средби и ситуации. Друг пример е Floreo (2024), пристапна и лесна за користење инклузивна VR програма дизајнирана за помош во развивањето на реални вештини за живот и социјални вештини без физичко присуство во социјалните ситуации. На пример, корисникот

може да вежба запознавање со некого за првпат или да вежба слушање на неформални разговори. Повеќе детали може да се најдат на веб-страницата на проектот, прикажана подолу.

<https://projectvoiss.org/>

VOISS iKNOW

iKNOW VOISS APP

Students will be able to naturally speak to the avatars in iKNOW and the avatars will respond using current middle school behavior and words.



Additions of visuals for reteaching and upgrades to narration and progress monitoring functionality will support students, educators, and families.



iKNOW is adding families as a focus for supporting social skill learning.



iKNOW TOOLS will be designed for families and educators to help them support student social skill learning and generalization of those learned skills to their physical reality in homes and schools.



Други интервенции со помош на технологија покажуваат дека сè повеќе помагаат во развивање на социјалните вештини и обезбедуваат можности за практикување така што вештините се користат надвор од групата во реални ситуации. Апликациите како "FaceSay" и "Emotions Builder" користат пристапи врз основа на игра, а се со цел учење на препознавање на емоции и социјални вештини (Foden & Anderson, 2011).

3.4 Врски/Односи

Создавањето односи е предизвик и бара многу напор од страна на лицата во спектарот на аутизам на кои им недостасуваат социјални вештини. Затоа, интервенциите во заедницата обезбедуваат важни можности за лицата со аутизам да учествуваат во социјални контексти. Две ефективни интервенции во заедницата се групите за социјални вештини (Social Skills Groups) и Специјална олимпијада (Special Olympics).

Специјалната олимпијада е глобална организација која нуди спортски тренинг и натпревари за лица со интелектуални попречености, вклучувајќи го и аутизмот. Учесството во специјалната олимпијада нуди можности за ангажирање во тимски спортови, развивање социјални врски и градење на самодоверба. Овие активности промовираат социјална интеракција и тимска работа.

Социјалните групи нудат структурирана и поддржувачка средина за лицата со аутизам да вежбаат социјални вештини и да стапат во контакт со врстници кои

делат слични интереси. Овие групи ја промовираат социјализацијата и поттикнуваат пријателства. Тие често вклучуваат активности како групни игри, групни дискусии и групни проекти и можат да помогнат со специфични вештини како контакт со очи и разговорен реципроцитет. Истражувањата ја поддржуваат ефективноста на групите за социјални вештини (Reichow, Steiner & Volkmar, 2012).

Ефикасните групи за социјални вештини треба да ги земат во предвид следниве аспекти:

- Обезбедување на структура и предвидливост
- Разделување на апстрактни социјални концепти во конкретни акции
- Доколку е потребно, поедноставување на јазикот и групирање на учесниците според нивото на јазик.
- Работа во парови или групи за да се поттикне соработка и тимска работа
- Обезбедување на повеќе и различни можности за учење
- Поддржување на самосвест и самопочит

Ефективните стратегии и интервенции, како што се опишани погоре, се од суштинско значење за поддршка на лицата со високофункционален аутизам. Интервенциите во домашни услови и во заедницата нудат вредни алатки за подобрување на социјалните вештини и воопшто подобрување на квалитетот на животот на лицата со аутизам. Иднината на подобрувањето на социјалните животи на лицата со аутизам лежи во континуираните истражувања и интервенциски напори. Од основно значење е да се идентификуваат ефективни интервенции, да се истражат индивидуализираните пристапи и да се промовира социјалната инклузија.

3.5 Самозастапување

Самозастапувањето се дефинира како способност на индивидуите ефективно да ги комуницираат и да преговараат за своите права, интереси, потреби и желби. Особено во случајот на лица со попреченост, стекнувањето на оваа вештина им овозможува да ја преземат контрола над својот живот и да можат независно да донесуваат клучни одлуки (Fenn & Scior, 2019). Затоа, ова е важна вештина за развој кај возрасните лица во спектарот на аутизам, бидејќи може да ја поттикне нивната ефективна интеграција во општеството, преку образование, вработување и лични односи, и евентуално позитивно да влијае на нивниот квалитет на живот (Cook & Purkis, 2022). Потребна е практика, време и трпение за да се совлада оваа вештина.

Библиографијата предлага два начина за стратешко учење на вештините за самозастапување на лицата со нарушувања од спектарот на аутизам.

Структурираните програми за учење и програмите за самопознание нудат методски задачи и активности за учење со цел да им овозможат на лицата да ја прошират нивната самосвесност, да се откријат себе си и на крајот да постигнат вештини за застапување, преку создавање на портфолио. Пример на таква програма е Интегрираната програма за самозастапување (ISA) (Paradiž, 2009).

Групите за врсничка поддршка можат да бидат добро регулирана и пријателска средина за лицата во спектарот на аутизам да можат да дискутираат за заеднички грижи, теми како свесност за себе, самонабљудување и идентитет. Тие разменуваат искуства, верувања, добиваат надворешни идеи и повратни информации (Paradiž, 2013).

Integrated Self-Advocacy Curriculum

The University of Toledo Center for Excellence in Autism employs
1 of 3 certified ISA Trainers in the country!



For more information contact Valerie Paradiz at
val@autismselfadvocacy.com

From Relevant Interventions to Meaningful Outcomes

3.6 Заклучок

Да заклучиме, високо функционалните возрасни лица во спектарот на аутизам можат да се соочат со предизвици во управувањето со социјалната интеракција. Иако тоа е така, истражувањата нудат различни предлози за справување со овие предизвици, како и техники за учење на социјални вештини кои ќе им го направат животот на лицата со аутизам позначаен и со повисок квалитет. Прилагодени стратегии, практични алатки и интеграција на технологијата се само некои од опишаните примери.

Поткрепување на јаките страни на лицето, поддршка при тешкотиите, вежбање со тренерите, контактирање на игри со улоги и симулирање на реални ситуации, може да им помогне на лицата да се снаоѓаат во социјалните средини и да градат значајни односи со поголема доверба. Примерите на интервенции и специфични стратегии обезбедуваат суштински насоки за совладување на социјалните норми и однесувања.

На крајот, одгледувањето на значајни врски и стекнување на вештини за самозастапување може во целост да ја подобри вкупната благосостојба и квалитетот на живот на лицата со високо функционален аутизам.

3.7 Референци

1. *Applied Behaviour Analysis (ABA)*. Autism Speaks. (2024). <https://www.autismspeaks.org/applied-behaviour-analysis>
2. Chang, Y. C., & Locke, J. (2016). A systematic review of peer-mediated interventions for children with autism spectrum disorder. *Research in autism spectrum disorders*, 27, 1-10.

3. Cook, B., & Purkis, Y. (2022). The Autism and Neurodiversity Self-Advocacy Handbook. <https://doi.org/10.5040/9781805015932>.
4. Extended reality for social skill learning. Project VOISS. (2024). <https://projectvoiss.org/>
5. Feinberg, M. J. (2001). *Using social stories to teach specific social skills to individuals diagnosed with autism*. California School of Professional Psychology-San Diego.
6. Fenn, K., & Scior, K. (2019). The psychological and social impact of self-advocacy group membership on people with intellectual disabilities: A literature review. *Journal of applied research in intellectual disabilities: JARID*. <https://doi.org/10.1111/jar.12638>.
7. Foden, T., & Anderson, C. (2011). Social skills interventions: Getting to the core of autism. *Interactive Autism Network*.
8. Gray, C. (2021). Social stories™. In *Storytelling, Special Needs and Disabilities* (pp. 152-158). Routledge.
9. Hedley, D., Uljarević, M., Foley, K., Richdale, A., & Trollor, J. (2018). Risk and protective factors underlying depression and suicidal ideation in Autism Spectrum Disorder. *Depression and Anxiety*, 35, 648 - 657. <https://doi.org/10.1002/da.22759>.
10. iKnow. (2024). Increasing Knowledge and Natural Opportunities With Social Competence is the next generation of VOISS. [Image]. <https://projectvoiss.org/iknow/>
11. JADE ABA. (2024). *Recognizing Isolation Syndrome in Individuals With Autism* [Image]. <https://jadeaba.org/>
12. Kandalaf, M. R., Didehbani, N., Krawczyk, D. C., Allen, T. T., & Chapman, S. B. (2013). Virtual reality social cognition training for young adults with high-functioning autism. *Journal of autism and developmental disorders*, 43, 34-44.
13. Paradiž, V. (2009). The integrated self-advocacy ISA curriculum: a program for emerging self-advocates with autism spectrum and other conditions.
14. Paradiž, V. (2013). Self-Advocacy Skills. *The Hearing Journal*. <https://doi.org/10.1097/01.hj.0000755520.55906.1a>.
15. Reichow, B., Steiner, A. M., & Volkmar, F. (2012). Social skills groups for people aged 6 to 21 with autism spectrum disorders (ASD). *Campbell Systematic Reviews*, 8(1), 1-76.
16. *Research-based virtual reality therapy for the neurodiverse*. Floreo. (2024). <http://www.floreovr.com/>

17. Smith, T., & Iadarola, S. (2015). Evidence base update for autism spectrum disorder. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 44(6), 897-922.
18. Soto-Icaza, P., Aboitiz, F., & Billeke, P. (2015). Development of social skills in children: neural and behavioural evidence for the elaboration of cognitive models. *Frontiers in neuroscience*, 9, 333.

Поглавје 4: Управување со финансии

План за обука 5

Управување со финансии



4.1 Финансиска независност: Основа за автономност

Финансиската независност е критичен составен дел од успешното независно живеење на лицата во спектарот на аутизам. Учењето на финансиски вештини директно влијае на квалитетот на животот, самодовербата и генералната автономија.

Зошто финансиската независност е важна за лицата со аутизам

За лицата со аутизам, финансиската независност нуди неколку клучни придобивки. Зголемената самостојност ја намалува зависноста од згрижувачите и ја гради довербата во навигацијата низ секојдневниот живот. Структурираните финансиски рутини создаваат предвидливост, што може значително да ја намали вознемиреноста. Финансиската независност исто така нуди поголема контрола, давајќи слобода да се прават лични избори за трошење и заштеда. Дополнително, развивањето на финансиските вештини нуди подобрена безбедност и заштита од финансиска експлоатација, на која лицата со аутизам можат да бидат повеќе подложни.

Основни финансиски животни вештини

Успешното независно живеење бара компетентност во неколку основни финансиски области. Прво, управувањето со повторувачки трошоци вклучува навремено плаќање на кирија, комунални услуги, интернет услуги и други редовни сметки. Ефикасна стратегија специфична за лицата со аутизам е

користење на автоматски системи за плаќање и јасни визуелни подсетници за намалување на барањата за извршување.

Второ, дневното буџетирање вклучува правење намерни избори за распределба на пари за основните потреби. За лицата со аутизам, создавањето на структурирани, визуелни шаблони за буџетирање со јасни категории може да го направи овој апстрактен процес поприроден и управлив.

Трето, имањето на заштеди за итни случаи помага лицата да се подготват за неочекувани трошоци. Поставувањето на автоматски трансфери за заштедата да се води како предвидлива рутина им помага на лицата со аутизам кои имаат корист од постојаност и рутина.

Четврто, планирањето за иднината бара поставување на финансиски цели и разбирање на долгорочните финансиски потреби. За лицата со аутизам, расклопувањето на долгорочните цели во конкретни, визуелизирани чекори го трансформира апстрактното планирање на иднината во поопиплив процес.

Истражувањата покажуваат дека развојот на финансиска писменост кај лица со аутизам е најефикасен кога се презентира со одредени клучни елементи. Овие вклучуваат јасни, конкретни инструкции кои избегнуваат нејаснотии. Визуелните поддршки и структурирани алатки помагаат да се направат апстрактните финансиски концепти поопипливи. Процесите чекор по чекор ја разбиваат комплексноста на задачите во постигливи компоненти. Редовната пракса во реални контексти помага да се гради компетенција преку примена. Конзистентната повратна информација дава насоки и поткрепувања во текот на процесот на учење.

4.2 Основи на буџетирање: Создавање структура и предвидливост

Буџетирањето обезбедува јасна рамка за управување со парите, што е особено корисно за лицата со аутизам кои често се стремат кон структура и предвидливост.

Што е буџет?

Буџет е следното:

- Пари кои доаѓаат (приход)
- Пари кои излегуваат (трошоци)
- Заштедени пари за идни потреби

За лицата со аутизам, буџетот служи како:

- Конкретна алатка за намалување на финансиската вознемиреност
- Визуелна претстава на апстрактни финансиски концепти
- Систематски пристап за донесување финансиски одлуки

Компоненти на буџетот за независно живеење

- **Извори на доход** обично вклучуваат плати или надоместоци од вработување, што претставува приходи од работа. Многу лица со аутизам можеби исто така добиваат бенефиции за инвалидност или додатоци обезбедени преку владини програми. Некои може да имаат поддршка од семејството или фондови основани за да обезбедат финансиска помош. Друг редовен приход може да вклучува инвестиции, приход од изнајмување или стипендии од различни извори.
- **Постојани трошоци** остануваат исти секој месец и вклучуваат редовни плаќања како што се кирија или хипотека за трошоци за стан. Премиите за осигурување за здравје, дом или друго покритие претставуваат уште еден фиксен трошок. Услуги за претплата за платформите за стриминг, софтвер или редовни испораки најчесто чинат исто секој месец. Плаќањата за заеми за образование, возила или друго финансирање исто така обично остануваат постојани.
- **Променливи трошоци** се менуваат од месец на месец и вклучува намирници, кои варираат според навиките за јадење и цените на храната. Трошоците за превоз варираат во зависност од цените на горивото, потребите за одржување или користењето на јавниот превоз. Комуналните услуги како електрична енергија, вода и гас се менуваат сезонски и во зависност од образците на користење. Производите за лична нега вклучуваат производи за хигиена, облека и купувања поврзани со здравјето кои не се редовни. Забавувањето и социјалните активности вклучуваат трошоци за рекреација, јадење во ресторани и одржување на социјалните врски.
- **Размислувања специфични за аутизмот:** Буџет за предмети кои се пријатни за сетилата или за посебни потреби, како што се слушалки за откажување на звук, претпочитани текстури на облеката или специфична храна која ги задоволува сетилните преференции.

Визуелни алатки за буџетирање дизајнирани за лица со аутизам

Лицата со аутизам често ги процесираат визуелните информации поефикасно. Неколку пристапи за буџетирање кои се пријателски настроени кон лицата со аутизам можат да ја искористат оваа визуелна обработка.

Дигитални алатки со визуелни компоненти нудат технолошки решенија за управување со буџет.

- Минт (<https://mint.intuit.com>) обезбедува визуелни графикони и автоматска категоризација на трошоците, што го олеснува препознавањето на обрасците.
- You Need A Budget (<https://www.ynab.com>) имплементира структуриран систем на пликко кој создава јасни граници за категории на трошоци.
- Rocketguard го поедноставува буџетирањето со јасни визуелни индикатори кои ги покажуваат расположивите средства и ограничувања за трошење на прв поглед.

Визуелните табели обезбедуваат друг пристап за управување со буџетот. Тие можат да вклучат категории на трошоци во боја за да се разликуваат различни типови на трошење. Ленти за напредок со цел за заштеда создаваат визуелна репрезентација на постигнувањата во однос на финансиските цели. Визуелните споредби на планираното во споредба со фактичкото трошење помагаат да се идентификуваат модели и области кои треба да се прилагодат.

Физичките системи нудат опипливи пристапи кон буџетирањето. Методот на пликко вклучува делење на готовината во обележани пликко за различни категории на трошоци, создавајќи конкретни граници за трошење. Визуелни календари кои означуваат рокови за плаќање на сметки обезбедуваат јасни временски потсетници за финансиските обврски. Печатени следачи на трошоците со кутии за проверка создаваат задоволителни, физички записи за финансиската активност и напредок.



Создавање и одржување на буџет: постапка чекор по чекор

- **Следете ги тековните трошоци:** Запишете ги сите трошоци во текот на еден месец за утврдување на основните образци на потрошувачка.

Користете специјализирана апликација или едноставно тетратка која ќе ја носите со вас во секое време за веднаш да ги запишувате трошоците.

- **Категоризирајте ги трошоците:** Групирајте ги сличните трошоци за да идентификувате образци на трошење. Користете различна боја или визуелни икони за различни категории.
- **Анализирајте и прилагодете:** Споредете ги приходите со трошоците и направете ги потребните промени. Создадете визуелни правила за лимити на трошење во секоја категорија.
- **Реализирајте го буџетот:** Следете го планот и забележете го напредокот. Договорете редовни сесии за преглед со доверливо лице за поддршка доколку е потребно.
- **Прегледајте и повторете:** Редовно проверувајте го буџетот во однос на фактичките трошоци. Планирајте редовни времиња за преглед за да создадете предвидливост.

Практични стратегии за задржување на буџетот

Поставувањето на реални цели е основен прв чекор во придржувањето кон буџетот. Започнувањето со мали, остварливи цели помага во градењето на самодоверба и успех. На пример, човек може да почне со следење на трошоците за само една категорија, како што се намирници или забава, пред да премине на општо следење на буџетот.

Користењето на визуелни следачи на напредок создава конкретни претстави на апстрактните финансиски цели. На пример, термометар за заштеда што се полни кога се приближувате до вашата цел, обезбедува непосредна визуелна повратна информација за напредокот и создава мотивација преку видливо постигнување.

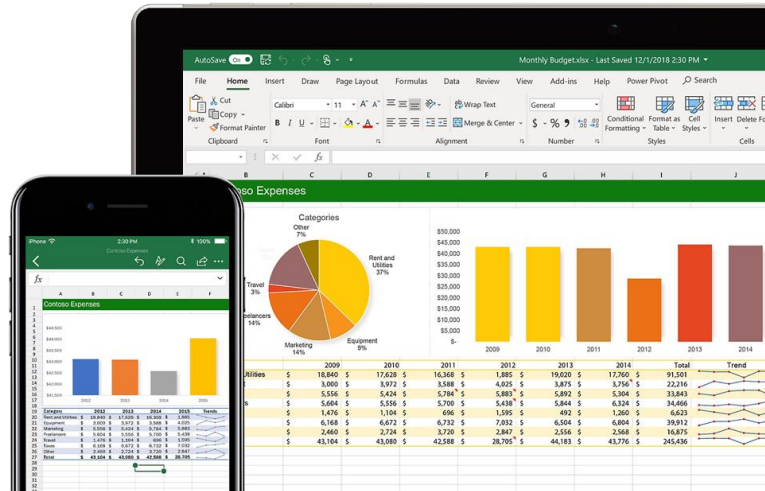
Воведувањето на рутини обезбедува структура која поддржува доследно управување со финансии. Планирањето на редовни времиња за прегледување на финансии и за плаќање на сметки, како на пример секоја недела навечер, создава предвидлив образец за финансиски задачи. Оваа редовност го намалува когнитивното оптоварување и помага да се осигура дека важните финансиски активности не се занемаруваат.

Создавањето правила за донесување одлуки развива јасни насоки за одлуките за трошење и ја намалуваат импулсивноста. На пример, примената на правило "Ќе чекам 24 часа пред да направам било какво непланирано купување над 20 €" воведува намерна пауза за разгледување пред трошење.

Подготовката за промени вклучува планирање за транзиции или неочекувани трошоци кои би можеле да го нарушат буџетот. Создавањето на специфичен

„фонд за промени“ за неочекувани настани или прекини обезбедува финансиски јаз кој одржува стабилност на буџетот дури и кога се случуваат изненадувања.

4.3 Банкарски основи: Управување со сметки и трансакции



Банкарството обезбедува основа за финансиска независност, нудејќи сигурни начини за чување пари, извршување плаќања и градење финансиска историја.

Типови на банкарски сметки за независно живеење

1. Тековни/Проверка на сметки:

- за секојдневни трансакции и плаќања на сметки
- вклучува дебитни картички, директни задолжувања, интернет банкарство
- обезбедува електронски записи на сите трансакции за лесно следење.

2. Штедни сметки:

- за одложување пари за идни цели или итни ситуации
- често имаат повисоки каматни стапки и ограничени повлекувања
- создава јасна разлика помеѓу трошење на пари и заштеда.

3. Сметки за посебни потреби (достапни во некои земји):

- за управување со средства без да се влијае на бенефициите за инвалидност
- може да има специфични правни заштити и извесни дозволи
- обезбедува структуриран начин за управување со дополнителни средства.

Избирање на банкарски услуги прилагодени за лица со аутизам

Кога избираат банка, лицата со аутизам треба да разгледаат неколку важни карактеристики кои можат да го направат банкарството потполно достапно и управливо. Опциите за онлајн и мобилно банкарство ја намалуваат потребата од непосредни интеракции, што може да биде оптоварувачки заради сетилни предизвици или разлики во социјалната комуникација. Автоматските пораки овозможуваат навремени известувања за ниски салда, големи трансакции или идни сметки, помагајќи да се спречуваат финансиски изненадувања кои можат да предизвикаат стрес. Визуелните алатки за управување со сметки, вклучуваат јасни графикони и табли кои ја покажуваат активноста на сметките, и ги прават апстрактните финансиски информации поконкретни и полесно разбирливи. Карактеристиките за пристапност како што се едноставни интерфејси, минимални сетилни одвлекувања на вниманието и јасните инструкции го намалуваат когнитивниот товар и конфузијата. Опциите за поддршка вклучуваат разговори, е-пошта или телефонска поддршка за прашања, овозможувајќи им на лицата да го изберат својот предпочитан метод на комуникација.

Некои банки започнаа да нудат специјално прилагодени услуги за лица со аутизам кои ги задоволуваат невродивергентните потреби. Овие услуги можат да вклучат „мирни“ часови во филијалите со цел намалување на сетилната стимулација. Подолгите термини за состаноци овозможуваат процесирање на информации со удобен ритам без чувство на притисок. Јасната, едноставна комуникација избегнува жаргон и сложени упатства кои можат да бидат збунувачки. Персонал кој е специјално обучен да пружи поддршка за лица со аутизам може да обезбеди посоодветна и разбирлива услуга.

Чекор по чекор водич за отворање на банкарска сметка

1. Подгответе ги потребните документи:

- Лични документи издадени од државата (пасош, лична карта)
- Документ за престој/живеалиште (сметка за комуналии, официјално писмо)
- Даночен или број за социјално осигурување
- Почетен депозит (доколку е потребен)

2. Изберете ја вистинската банка и типот на сметка:

- Истражете кои банки нудат соодветни услуги
- Споредете ги таксите, функциите за достапност и опцијата за поддршка
- Размислете за банки што работат само онлајн за намалување на сетилните предизвици

3. Можности за пријавување (отварање на сметка):

- Електронски (онлајн): Пополнете ги потребните формулари во удобно окружување со ваше темпо.
- Лично: Закажете состаноци за време на „мирните“ часови и донесете лице за поддршка доколку е потребно
- Телефонски: Подгответе си забелешки пред да се јавите за да се осигурате дека сите прашања ќе ви бидат одговорени.

4. Поставете онлајн банкарство:

- Инсталирајте ја мобилната апликација на банката
- Конфигурирајте известувања за активност на сметката
- Поставете автоматски плаќања за редовни сметки
- Креирајте безбеден систем за лозинки, кои лесно може да се памти

Управување со банкарски активности: Пријателски пристапи за аутизам

Дневното следење на сметките создава структура и свест за финансиската состојба. Планирањето на конзистентно време секој ден за проверка на салдата воспоставува предвидлива рутина која помага лицето да се осигура дека ова важна обврска/плаќање не е занемарено. Користењето на визуелни чек листи за редовни банкарски задачи обезбедува јасни насоки за тоа што треба да се направи и кога. Чувањето на регистар на трансакции во посакуван формат, без разлика дали е дигитален или на хартија, создава веродостоен запис за целата финансиска активност.

Системите за плаќање сметки помагаат да се обезбеди навремено плаќање на трошоците. Постапувањето на автоматски плаќања за редовни сметки ја отстранува потребата да се запомнат повеќе дати и процеси на плаќање. Создавањето на визуелни календари за дати на доспевање на плаќања нуди претстава за тоа кога ќе се извршат плаќањата. Користењето на подсетници за плаќање со повеќе известувања преку е-пошта, СМС и известувања на апликацијата им помага на лицата да не пропуштаат важни рокови.

Банкоматите користат стратегии кои можат да ја намалат вознемиреноста при повлекувањето и депонирањето на готовина. Вежбањето на користење на банкомати во „мирни“ времиња ја намалува сетилната преоптовареност и притисокот од чекањето во ред. Креирањето на лично сценарио за користење на банкомат со чекори за следење обезбедува сигурен процес при употребата на банкоматот. Размислувањето за користење на истото место за банкомат со цел

да се постигне доследност, создава чувство на познавање на физичкото опкружување и специфичниот интерфејс на машината.

Советите за комуникација во банкарството помагаат за ефективна интеракција со финансиските институции. Подготовката на писмени белешки со прашања пред контактирањето на банката помага да се осигураме дека сите важни точки се разгледани. Барањето писмени резимеа од било кои дискусии или договори обезбедува јасна документација за идна референца. Посочувањето на посакуваните начини на комуникација, како што се е-пошта или телефон, осигурува дека интеракциите се одвиваат преку канали кои се најудобни и ефективни.

4.4 Финансиска безбедност: Препознавање и избегнување на експлоатација

Лицата со аутизам можат да бидат подложни на финансиска експлоатација поради разликите во социјалното разбирање и комуникација. Развој на вештини за финансиска безбедност е есенцијална за независно живеење.

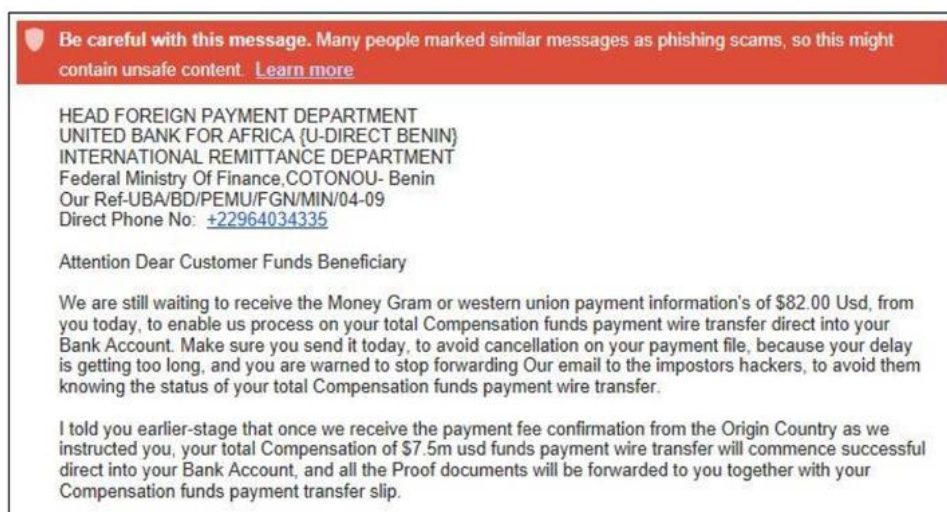
Препознавање на честите финансиски измами

Обидите за „фишинг“ претставуваат честа форма на финансиска измама. Тие обично пристигнуваат како електронски пораки, текстуални пораки или повици кои тврдат дека се од доверливи организации како што се банките или владините агенции. Често вклучуваат барања за лични информации или барувања за итно дејствување за да создадат чувство на итност. Знаците на препознавање вклучуваат неочекуван контакт од организации кои обично не би се јавиле, итни барања што бараат непосреден одговор, генерализирани поздрави кои не го користат вашето име и сомнителни линкови кои можат да водат до лажни веб-страници.

"Премногу добро за да биде вистинито" често привлекува луѓе со ветувања за извонредни придобивки. Овие измами често вклучуваат ветувања за необично високи поврати на средства или награди кои ја надминуваат типичната пазарна стапка. Тие можеби ќе ве известат за натпревари или награди во кои не се сеќавате дека сте учествувале. Знаците за препознавање вклучуваат притисок да дејствувате брзо пред да исчезне "можноста" и барања за уплати однапред за да се обезбедат ветените придобивки.



Скандалите со импостери вклучуваат измама за идентитет. Овие измамници се претставуваат како претставници од владините агенции, комунални компании или услуги за поддршка за да стекнат доверба. Некои можеби ќе споделат приказни за итни случаи кои вклучуваат членови на семејството за да предизвикаат емоционални реакции. Знаците на препознавање вклучуваат барања за необични начини на плаќање, како што се картички за подарок или трансфери на пари, и користат техники кои под висок притисок ја намалуваат можноста за верификација или консултација со другите.



Финансиската експлоатација од страна на други понекогаш се случува преку индивидуи со легитимен пристап до лични информации. Оваа експлоатација може да вклучи неodobrena употреба на вашите пари или имот од страна на неког кого го познавате. Може да вклучи притисок за носење финансиски одлуки или потпишување на документи без соодветно објаснување. Знаците на препознавање вклучуваат откривање на средства кои недостасуваат, забележување на необјаснети трансакции во сметките или чувството на конфузија околу промените во вашата финансиска состојба.

Now Hiring
Apply Today
\$400 - \$1200 per Day 

CURRENTLY HIRING FOR
Customer Support - Sales - Consulting - Management - Coaching -
Data Entry - Writing - Insurance - Real Estate - Broadcasting -
Blogging - Survey - Pastoral - Counseling - Life Coaching - Product
Specialist - Sales Trainers - Financial Advisors - Loan Originators -
Business Development - Team Management -

- Work From Home
- Flexible Schedule
- Sales & Non Sales opportunities
- Hourly & Salary opportunities
- Management & Training Positions Available
- No Experience Needed to Start
- Training Provided



Практични безбедносни стратегии за независно живеење

Заштитата на личните податоци ја формира основата на финансиската безбедност. Создавањето на листа на лични податоци кои никогаш не треба да се споделуваат, како што се броеви за социјално осигурување и банкарски детали, воспоставува јасни граници за откривање на информации. Развивањето на скрипта за одговарање на барањата за лични податоци обезбедува подготвен одговор во ситуации на потенцијален притисок. Корисно сценарио може да биде: "Прво треба да го потврдам твојот идентитет. Ќе се јавам на официјалниот број на [организацијата] за да зборувам со вас".

Дигиталните безбедносни мерки ја штитат електронската финансиска информација. Употребата на силни, уникатни лозинки за финансиските сметки спречува неовлестен пристап преку погодување на лозинки или пробиви на други страници. Вклучувањето на двоен фактор на авторизација, онаму каде што е возможно додава дополнителен слој на заштита над лозинките. Инсталирањето на доверливо безбедносно софтверско решение на уредите помага во идентификување и блокирање на злонамерни програми или веб-страници. Создавањето визуелен водич за оценување на безбедноста на веб-страниците обезбедува јасни критериуми за утврдување дали некоја страница е легитимна пред внесување на било какви лични информации.

Заштитите при донесување одлуки воведуваат заштитни паузи во финансиските процеси. Создавањето на "правило од 24 часа" за финансиски одлуки над одредена сума создава време за размислување пред да се направат значајни одлуки. Идентификувањето на доверлива личност за консултација за необични финансиски барања обезбедува надворешна перспектива за потенцијално сомнителни ситуации. Креирањето на дијаграм за донесување одлуки за

финансиските барања воспоставува конзистентен процес за оценување дали барањата се легитимни и соодветни за исполнување.

Редовното следење на практиките помага брзо да се идентификуваат проблемите. Планирањето на неделни прегледи на сметките за идентификување на необични трансакции создава рутина за детекција на потенцијални измами. Поставувањето на автоматизирани известувања за активностите на сметките обезбедува известување во реално време за потенцијално загрижувачки трансакции. Одржувањето на организирани финансиски записи користејќи префериран систем осигурува дека информациите се достапни кога се потребни за потврдување на трансакции или идентификување на несогласувања.

Разбирање и користење на заштита на потрошувачите

Законите и регулативите во Европа обезбедуваат значајна заштита за потрошувачите, вклучувајќи ги и лицата со попреченост. Овие заштити покриваат неколку важни области на финансиските услуги и трговијата.

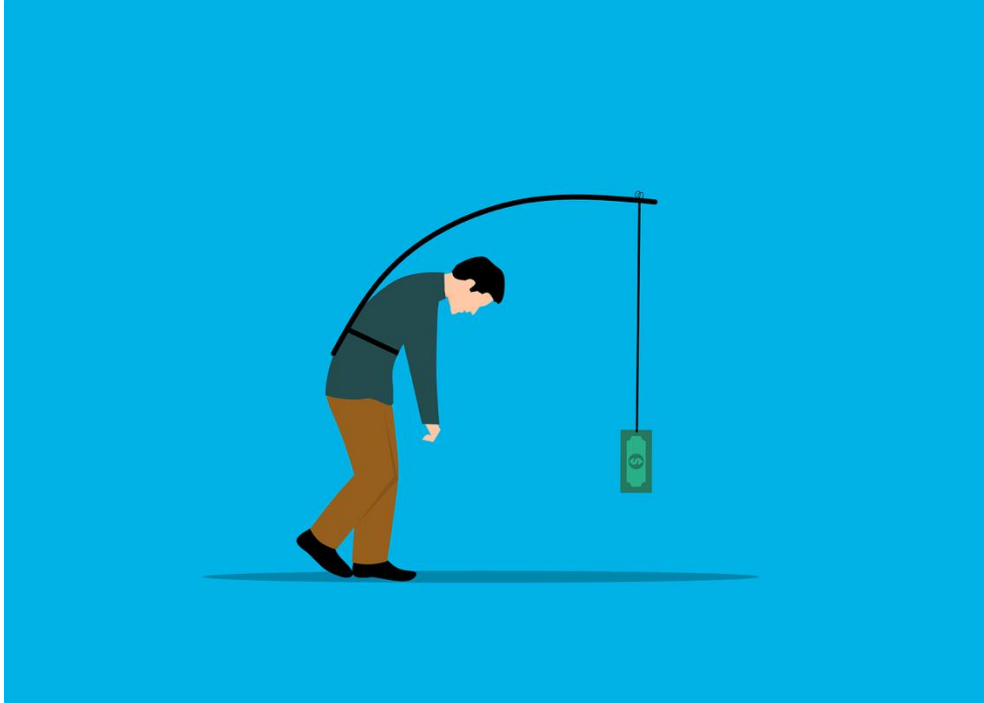
Правото на достапни банкарски услуги обезбедува дека финансиските институции ги задоволуваат различните потреби. Банките мора да обезбедат разумни прилагодувања за да осигураат дека услугите можат да се користат од лица со различни способности. Овие прилагодувања можат да вклучат алтернативни формати за извештаи и комуникации, како што се голем печат, електронски формати или поедноставен јазик. Достапните опции за онлајн банкарство треба да имплементираат дизајнерски функции кои работат со читачи на екрани и други помошни технологии.

Заштитата од измама ги заштитува потрошувачите од финансиски загуби поради криминални активности. Ова вклучува ограничена одговорност за неовластени трансакции, што значи дека потрошувачите не се одговорни за измамничките трошоци ако пријават навреме. Потрошувачите го задржуваат правото да спорат трошоци за кои сметат дека се неточни или измамнички. Многу финансиски производи исто така вклучуваат временски периоди кои им овозможуваат на потрошувачите да ги откажат договорите или купувањата во зададен рок без казна.

Финансиските адвокатски услуги обезбедуваат поддршка за навигација низ финансиските системи и решавање на проблемите. Мрежата на Европските потрошувачки центри (ECC-Net), достапна на <https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/consumer-rights-and-complaints>, нуди насоки за правата на потрошувачите во земјите членки на ЕУ. Европскиот банкарски авторитет (EBA), која може да се најде на <https://www.eba.europa.eu>, регулира банкарски активности и обезбедува информации за заштита на потрошувачите. Autism-Europe, на <https://www.autismeurope.org>, се залага конкретно за правата на

лицата со аутизам, вклучувајќи и финансиски прашања. Националните агенции за заштита на потрошувачите во секоја европска земја нудат услуги и поддршка специфични за земјата.

4.5 Разбирање на кредит и управување со долгови



Ефективното управувањето со кредит и долг е основна вештина за независно живеење. За лицата со аутизам, јасната структура и експлицитните насоки околу позајмувањето на финансиски средства можат да помогнат во спречување на финансиски тешкотии.

Основите на кредитот

Кредитот овозможува позајмување пари за правење набавки со договор за враќање на парите подоцна, обично со камата.

Типови на кредит значајни за независно живеење:

1. Кредитни картички:

- За краткорочно позајмување за купувања
- Може да се постават автоматски плаќања за целосниот баланс секој месец.
- Следач на трошењето може да помогне јасно да се прикаже тековниот баланс.

2. Заеми:

- за поголеми купувања како образование, возила или станбени објекти

- може да се користи визуелен план за отплата со јасни цели.
- може да создаде конкретна чек-листа за проценка дали е потребен заем.

3. Надминување на расположливите средства:

- За краткорочна покриеност кога средствата на сметката се недоволни
- Предупредувањата за минимални средства можат да се користат за да се избегнат пречекорувања
- Подсетник за минимален баланс може да биде корисен

Создавање на позитивна кредитна историја

Добрата кредитна историја овозможува пристап до станбени решенија, подобри каматни стапки и финансиски можности. За лицата со аутизам, неколку конкретни чекори можат да помогнат во воспоставување и одржување на позитивен кредит.

Правењето на конзистентни, навремени уплати ја формира основата на добриот кредит. Постапувањето на автоматски уплати за редовни сметки осигурава дека уплатите нема да бидат заборавени или ќе се соочат со функционални предизвици. Создавањето визуелни подсетници за датумите на платежните обврски обезбедува дополнителни потсетници за сметки кои не можат да се автоматизираат. Користењето на систем за потврда на плаќање, како што е означување на секоја сметка кога е платена на главната листа, создава конкретен запис на завршените финансиски одговорности.

Редовното следење на кредитните извештаи помага да се идентификуваат грешките и да се следи напредокот. Планирањето на специфични, редовни датуми за проверка на кредитните извештаи ја трансформира оваа апстрактна задача во конкретна рутина. Создавањето на визуелен список на тоа што треба да се внимава во извештајот помага да се фокусира вниманието на важните елементи за време на прегледите. Користењето на бесплатни услуги за следење на кредити достапни во вашата земја обезбедува автоматизиран надзор и известувања за значајни промени.

Одржувањето на соодветна искористеност на кредитот демонстрира одговорно управување со кредитот пред заимодавачите. Создавањето јасно правило за користење на кредитни картички, како што е "Никогаш не користи повеќе од 30% од достапниот кредит," воспоставува конкретни насоки за одлуките за трошење. Постапувањето на известувања при приближувањето до самоопределениот лимит обезбедува навремени потсетници пред да се надмине оптималната употреба. Користењето на визуелни алатки за следење на искористеноста на кредитот создава опишана претстава за овој апстрактен финансиски концепт.

Одговорно управување со долгови

За лицата со аутизам, со цел успешно управување со долгови потребни им се јасни правила и структурирани пристапи кои ги трансформираат апстрактните финансиски концепти во конкретни системи.

Приоритизирањето на отплатата на долговите бара стратегиско планирање и конзистентно дејствување. Визуалната стратегија може да вклучи создавање на графикон за намалување на долговите што покажува напредок, што го трансформира апстрактното намалување на долговите во видливо постигнување. Практичниот пристап се фокусира на долгови со високи камати прво, додека одржува минимални плаќања на другите долгови, што ја оптимизира редукцијата на трошоците. Корисна алатка за поддршка вклучува развој на специјален календар за отплата на долговите што нуди визуелни подсетници за распоредите на плаќањата и го следи напредокот со текот на времето.

Избегнувањето на долгови бара превентивно планирање и јасни протоколи за донесување одлуки. Создавањето на експлицитни правила за избегнување на позајмување со високи камати воспоставува цврсти граници околу потенцијално штетни финансиски производи. Развивањето на визуелно дрво за одлуки за итни трошоци нуди структурирано решение за справување со неочекувани трошоци без да се земе кредит. Воспоставувањето конкретен процес за оценување на секој нов долг осигурува внимателно разгледување пред да се прифатат дополнителни финансиски обврски.

Добивањето помош за проблеми со долгови вклучува идентификување на ресурси и подготвување за конструктивна комуникација. Идентификувањето на угледни сервиси за советување за долгови во вашата област нуди професионална поддршка за сложени финансиски предизвици. Создавањето на сценарио за разговарање за финансиски потешкотии со кредиторите, го подготвува лицето за потенцијално тешки разговори. Развивањето на шаблон за акционен план за решавање на прашањата со долговите создава структурирана рамка за решавање на финансиските проблеми чекор по чекор.

4.6 Ресурси и системи за поддршка

Лицата со аутизам имаат корист од континуирана поддршка додека развиваат финансиска независност. Овие ресурси можат да обезбедат структура, водство и помош.

Ресурси за финансиска едукација специфични за аутизам

Специјализирани програми и курсеви нудат насочено финансиско образование создадено со цел да им помогне на лицата со аутизам. Финансиските ресурси на Националното здружение за аутизам (Обединетото Кралство), достапни на

<https://www.autism.org.uk>, нудат насоки специјално создадени за лицата со аутизам. Autism Speaks обезбедува опширен финансиски комплет на алатки на <https://www.autismspeaks.org/financial-autism-support> со ресурси кои се занимаваат со различни аспекти на финансиско управување. Локални организации за аутизам низ Европа често нудат работилници за финансиска писменост прилагодени на потребите на нивните заедници.

Адаптивните финансиски алатки вклучуваат дизајнерски карактеристики кои добро функционираат со аутистичките когнитивни стилови. Визуелните шаблони за буџети дизајнирани за невродивергентни корисници нагласуваат јасност, конзистентност и визуелна репрезентација на финансиските информации. Поедноставените апликации за следење на финансии го намалуваат когнитивниот товар фокусирајќи се на основните функции без претерани детали или опции. Опциите за текст во говор за финансиските документи обезбедуваат алтернативен пристап до пишаните финансиски информации за оние кои поефективно обработуваат аудитивни информации.

Услугите за поддршка ги поврзуваат лицата со квалификувана помош за финансиски предизвици. Финансиските тренери кои се запознаени со аутизмот можат да понудат прилагодена поддршка со разбирање на потребите и предизвиците специфични за аутизмот. Групите за поддршка од врсници фокусирани на финансиска независност нудат можност да се учи од другите со слични искуства. Онлајн заедниците кои споделуваат стратегии и ресурси обезбедуваат достапна поддршка без оглед на локацијата.

Изградба на мрежа за финансиска поддршка

Создавањето на доверлив систем за поддршка помага во одржувањето на финансиска независност, додека обезбедува неопходна поддршка кога се појавуваат предизвици. Оваа мрежа може да вклучи различни видови на поддршка кои работат заедно за подобрување на финансиската благосостојба.

Финансиските сојузници вклучуваат доверливи луѓе кои можат да обезбедат персонализирана поддршка врз основа на знаењето за индивидуалните потреби и околности. Овие лица можат да прегледаат комплексни финансиски одлуки, нудејќи второ гледиште на важни избори. Тие можат да обезбедат потсетници за финансиски задачи во случаи кога предизвиците во извршување го прават помнењето тешко. Финансиските сојузници можат исто така да понудат насоки за време на финансиски транзициски процеси, како што се премин во независно живеење, промена на работа или искусување со други големи промени во животот.

Професионалната поддршка нуди специјализирана експертиза за покомплексни финансиски прашања. Социјалните работници специјализирани за услуги за лица со попреченост ги разбираат и финансиските системи и специфичните грижи за попреченоста, вклучувајќи придобивки и прилагодувања. Финансиските

советници со искуство во аутизмот можат да обезбедат знаење за инвестирање и долгорочно планирање земајќи ги во предвид специфичните потреби на аутизмот. Банкарските претставници кои се запознаени со потребите за пристапност можат да го олеснат банкарско искуство преку соодветни прилагодувања и поддршка.

Ресурсите во заедницата обезбедуваат пошироки системи на поддршка и застапување. Агенциите за заштита на потрошувачите нудат помош кога лицата се соочуваат со проблеми со финансиски производи или услуги. Организациите за застапување на лицата со попречености работат на системско ниво за подобрување на финансиската достапност и вклученост за лицата со аутизам. Услугите за правна помош обезбедуваат помош со финансиски работи кои вклучуваат правни компликации или прекршување на правата.

Создавање на личен план за финансиска независност

Структуриран план им помага на лицата со аутизам постепено да развиваат финансиска независност преку намерно и последователно развивање на вештини. Овој пристап ја трансформира апстрактната цел „финансиска независност“ во конкретни, остварливи чекори.

Оценувањето на тековните вештини и потреби поставува основа за персонализиран финансиски развој. Овој процес вклучува идентификување на финансиските предности и предизвици преку искрена евалуација на постојните способности. Определувањето на приоритетни области на вештини помага да се фокусираат почетните напори на најважните или основни способности. Воспоставувањето на основно финансиско знаење создава јасна почетна точка за мерење на напредокот и идентификување на специфичните потреби за учење.

Поставувањето на прогресивни цели создава патека за развој кон поголема финансиска независност.

4.7 Заклучок

Финансиската независност е клучен елемент за успешно независно живеење на лицата со аутизам. Со развивање на структурирани пристапи кон буџетирање, банкарство и финансиска безбедност, возрасните лица со аутизам можат да се стекнат со доверба во управувањето со своите финансии и да ја зголемат својата општа автономија.

Стратегиите во ова поглавје го истакнуваат следното:

- Визуелни поддршки за конкретизирање на апстрактните финансиски концепти
- Јасни системи и рутини за управување со пари

- Чекор-по чекор пристапи кон финансиски задачи
- Безбедносни мерки за спречување на експлоатација
- Напредно градење вештини за независност

Со соодветна поддршка и конзистентна практика, лицата со аутизам можат да развијат финансиски вештини потребни за независно живеење.

4.8 Референци

1. European Commission. (n.d.). European Consumer Centres Network (ECC-Net). https://commission.europa.eu/live-work-travel-eu/consumer-rights-and-complaints/resolve-your-consumer-complaint/european-consumer-centres-network-ecc-net_en
2. European Banking Authority (EBA). (n.d.). <https://www.eba.europa.eu>
3. Autism-Europe. (n.d.). <https://www.autismeurope.org>
4. European Disability Forum (EDF). (n.d.). <https://www.edf-feph.org>
5. Autism Speaks. (n.d.). Financial Assistance Resources. <https://www.autismspeaks.org/financial-autism-support>
6. National Autistic Society. (n.d.). <https://www.autism.org.uk>

Поглавје 5: Грижа за менталното здравје

План за обука 6

Грижа за менталното здравје



5.1 Ментално здравје и благосостојба: Комплексен опис

Менталното здравје вклучува емотивна, психолошка и социјална благосостојба на личноста, што влијае на справувањето со стрес, однесувањето кон другите и донесувањето одлуки. Според СЗО (2021), кај младите возрасни лица со аутизам, менталното здравје е силно поврзано со нивниот специфичен неуробиолошки профил, што може да го зголеми стресот и да ги отежни механизмите за справување.

Возрасните лица со аутизам често се соочуваат со предизвици поврзани со сетилна осетливост, социјални интеракции и стресовите од животот во „неуротипично“ општество, фактори кои студиите покажале дека се силно поврзани со ментално здравствените проблеми како што се стресот и депресијата (Adams & Young, 2020). Затоа, од клучно значење е да се создадат образовни програми и сетилно-пријатни средини кои ги поттикнуваат социјални врски и обезбедуваат лесен пристап до услуги за ментално здравје, и на тој начин да се промовира општата благосостојба и да се поддржи независниот живот (Benevides и др., 2020).



Улогата на едукаторите и згрижувачите

Имајќи ги во предвид специфичните потреби на лицата со високо функционален аутизам, едукаторите и згрижувачите имаат значајна улога во нивната благосостојба и личен развој. Тие можат да ги поддржат лицата во следното: (1) потреби за секојдневен живот, (2) услуги и поддршка и (3) невидлива поддршка (Bagatell, Lamarche, Klinger, 2023). Затоа, развојот на образовен алат е важен не само за возрасните лица со аутизам, туку и за нивните социјални животи и мрежи на поддршка.

Модел на грижа во чекори за менталното здравје

Моделот на грижа во чекори во услугите за ментално здравје претпоставува дека третманот што се обезбедува треба да биде на најниско ниво на интензитет, но ефективен, со можност за преминување во услуги со поголем интензитет, доколку е потребно.

Овој принцип обезбедува ефикасност во распределбата на ресурсите, додека се обезбедува соодветна грижа за пациентите (Murdoch, Cahill and Worrall-Davies, 2023). Во случај со возрасни лица со аутизам, се прават прилагодувања кон нивните посебни потреби за ментално здравје и тоа се разгледува на основа на четири нивоа на фактори:

Ниво 1: Остани здрав во заедницата – Јавни услуги кои поддржуваат возрасни лица со аутизам во заедницата, далеку од болнички услови, како што се примарна нега, социјални услуги, образование, домување и поддршка за вработување.

Ниво 2: Планирана грижа за ментално здравје – Структурирана поддршка за менталното здравје за посебните потреби на лицата со аутизам од страна на заедницата или амбулантни тимови за ментално здравје, вклучувајќи психолошки терапии.

Ниво 3: Криза, интензивна и непредвидена грижа – Ова ниво опфаќа акутни кризи во менталното здравје и обезбедува брзи услуги, како што се тимови за решавање на кризи, интензивна поддршка специфична за аутизам, додека ги одржува поврзувањата со вообичаените системи на поддршка.

Ниво 4: Грижа за менталното здравје во болница: – Ова ниво обезбедува соодветно ниво на грижа за оние корисници на услуги чии потреби не можат безопасно да се третираат во заедницата поради потребата за специјализирана проценка и третман обезбедени во болничка средина.



5.2 Препознавање на предизвици со менталното здравје кај младите лица со аутизам

Проблемите со менталното здравје кај лицата со аутизам често се различни од оние кои се манифестираат во невротипична популација. Затоа, препознавањето на овие разлики е од клучно значење за ефективна интервенција. Според Craig и соработниците (2020) коморбидните ментално здравствени состојби кај лицата со аутизам релативно често вклучуваат анксиозност, депресија и опсесивно-компулсивно однесување. Овие често произлегуваат како резултат на еколошки стресори, сетилно преоптоварување и проблеми со комуникација кои се поврзуваат со аутизмот.

За многумина со ограничена вербална комуникација, овие симптоми се јавуваат во форма на однесување или одвојување од светот околу нив. Ова ги става едукаторите и згрижувачите во уникатна позиција да забележат дека ваквите однесувања се случуваат во структурираниот амбиент или во секојдневната рутина, каде што може веднаш да се понуди поддршка доколку е потребна (Adams & Young, 2020).

Додатни ресурси

Книги

- **"Уникатно човечки: Различен начин на гледање на аутизмот"** ("Uniquely Human: A Different Way of Seeing Autism") од Barry M. Prizant - Нагласува како да се разбере аутизмот од перспектива на јаките страни.
- **Аспекти на менталното здравје на аутизмот и Аспергер синдром** ("Mental Health Aspects of Autism and Asperger Syndrome") од Mohammad Ghaziuddin - Говори за вообичаените ментално-здравствени проблеми кај аутизмот.

Алатки

- **Алатка за процесирање на сетила (Институт STAR):** Обезбедува методи базирани на докази за справување со сетилни преоптоварувања во различни средини. <https://www.spdstar.org/>
- **Апликација за зони на регулација:** Им помага на едукаторите и студентите да ги препознаваат и управуваат со емоциите поефективно. <https://www.zonesofregulation.com/>

5.3 Стратегии за справување со стрес и вознемиреност

Основата на грижата за менталното здравје кај младите возрасни лица со аутизам би се формирала преку справување со стрес и анксиозноста. Стратегии кои би биле ефективни вклучуваат когнитивно-бихејвиорални пристапи, прилагодувања на околината и интервенции во начинот на живот.

Успешните когнитивно-бихејвиорални стратегии вклучуваат техники како што се практики за свесност и структурирано решавање на проблемите. На пример, интервенција која им помага на индивидуите да ги разделат проблемите на помали делови кои можат да се постигнат, така што не се чувствуваат преоптоварени. Од друга страна, интервенцијата може да ја промовира и зголеми способноста на поединецот независно да решава последователни предизвици (Garland и соработници, 2013).

Практики за свесност

Работилниците за свесност имаат за цел да ги вклучат учесниците во практични примени на когнитивно-бихејвиоралната техника, заедно со околините прилагодувања, за справување со стрес и анксиозност кај млади возрасни лица со аутизам. Активностите се практични и меѓусебноповрзливи по природа, што им овозможува на учесниците да стекнат практични вештини што можат веднаш да ги применат.

- **Вежби за длабоко дишење:** Методот на дишење познат како „4-7-8“, кој вклучува вдишување за 4 секунди, задржување на воздухот за 7 секунди и издишување за 8 секунди, е само еден од многуте техники кои помагаат да се намали анксиозноста и да се помогне на лицето да се опушти.
- **Водена слика:** Фацилитаторот може да ги води учесниците, преку вежби со слики, во мирни средини - на пример, мирна шума или плажа - опишувајќи ги сите сетилни искуства. Учесниците учат како водената слика може да се користи како средство за саморегулација.
- **Рефлексија и споделување:** Следејќи ја вежбата, учесниците ги споделуваат своите искуства и предизвици и дискутираат за можни адаптации за млади возрасни лица со аутизам.

5.4 Грижата за менталното здравје во секојдневниот живот



Практиките како и секојдневната грижа за менталното здравје се клучни за создавање на стабилност и емоционална благосостојба. Истите можат да вклучат:

Секојдневни практики за конзистентност

Предвидливи распореди може да помогнат во намалување на анксиозноста, бидејќи лицето е во контрола на своето време. Структурираните утрински рутини со вклучено време за самогрижа и релаксација помагаат да се подготви лицето за добар ден. Додавањето време за паузи, сетилни активности, или само време за творење преку уметност или музика може да ја зголеми благосостојбата (Benevides и др., 2020).

Развивање на механизми за справување

Учењето на вештини за саморегулација на луѓето им дава целосен арсенал на начини за справување со стресот. Техники како прогресивна релаксација на мускулите, дневник или пак користење на уреди, како тежински кебиња, можат да помогнат за моментално смирување во тешки ситуации (Garland и др., 2013).

Пристап до професионална помош

Ова вклучува специјализирани услуги за ментално здравје, вклучувајќи когнитивно-бихејвиорална терапија, која е специјално приспособена за лица со аутизам при третирање на коморбидни состојби како што се анксиозност и депресија. Во овој контекст, згрижувачите и едукаторите се клучни во поддршката на овие услуги со застапување за соодветни прилагодувања, вклучувајќи поедноставени информации или продолжени времетраења на

сеансите, што може да биде потребно за лицето во спектарот на аутизам за активно учество во таквите интервенции (Hillman и др., 2020).

Промовирање на самозастапувањето

Самозастапувањето е еден од најкритичните и најдолготрајните начини за грижа за менталното здравје. Самозастапувањето му овозможува на поединецот да ги разбере и изрази своите потреби и преференци во пристапот до сите овие ресурси кои се неопходни за неговото/нејзиното здравје. Менторите и лицата за поддршка им помагаат на поединците да се снајдат во системите на здравствена заштита, информирано донесување на одлуки во врска со нивната состојба, менталното здравје или состојбата на аутизмот (National Autistic Society, 2018).

5.5 Заклучок

Земањето во предвид на менталното здравје е есенцијален дел од поттикнувањето на независноста и подобрувањето на квалитетот на животот за младите возрасни лица со аутизам. Со разбирање на вообичаените предизвици, имплементирање на прилагодени стратегии и интегрирање на поддржувачки практики во секојдневниот живот, наставниците, згрижувачите и семејствата можат да создадат средини кои промовираат отпорност и емоционална благосостојба. Со знаењето и алатките обезбедени во ова поглавје, лицата кои ја следат обуката ќе бидат подобро подготвени да можат да ги поддржат лицата со аутизам во постигнување на нивниот највисок потенцијал.

5.6 Референци

1. Adams, D., & Young, K. (2020). A systematic review of the perceived barriers and facilitators to accessing psychological treatment for mental health problems in individuals on the autism spectrum. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 8(3), 436–453.
2. Bagatell, N., Lamarche, E., & Klinger, L. (2023). Roles of caregivers of autistic adults: A qualitative study. *The American Journal of Occupational Therapy*, 77(2),
3. Benevides, T. W., Shore, S. M., Andresen, M. L., et al. (2020). Interventions to address health outcomes among autistic adults: A systematic review. *Autism*, 24(6), 1345–1359.
4. Craig, F., Lamanna, A. L., Margari, F., et al. (2020). A review of co-morbidities in autism spectrum disorder: Can the need for structured support be reduced? *Journal of Neural Transmission*, 127(9), 1217–1232.

5. Garland, J., O'Rourke, L., & Robertson, D. (2013). Autism spectrum disorder in adults: Clinical features and the role of the psychiatrist. *Advances in Psychiatric Treatment*, 19(5), 378–391.
6. Hillman, K., Dix, K., Ahmed, K., et al. (2020). Interventions for anxiety in mainstream school-aged children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 16(2), e1086.
7. Murdoch, C., Cahill, T., & Worrall-Davies, A. (2023). Meeting the needs of autistic adults in mental health services.
8. National Autistic Society. (2018). *Mental health in young autistic people*.
9. World Health Organization. (2021). *Mental health: Strengthening our response*.

Поглавје 6: Управување со секојдневни животни ситуации



6.1 Вештини за секојдневен живот и независност

Секојдневниот живот/вештини за живеење се дефинираат како способности што им овозможуваат на поединците компетентно да учествуваат во секојдневните активности, задачи и предизвици (Johnson, 2017). Развивањето на овие основни вештини за живеење значително ги зголемува позитивните исходи во автономното живеење, на работното место и во заедницата. Вештините за секојдневно живеење обично се категоризираат во три области: лични, домашни и вештини во заедницата.

Лични вештини вклучуваат вештини за самопомош (на пр. туширање, миење на заби, брочење, облекување) и управување со здравствена нега (на пр. земање лекови).

Домашни вештини вклучуваат вештини за домаќинство (на пр. перење, полнење и празнење на машината за миење садови, чистење и изнесување на ѓубрето) и подготовка на оброци.

Вештини во заедницата вклучуваат екскурзии во заедницата (на пр. купување на намирници), транспорт (на пр. возење со автобус или такси) и управување со пари (на пр. заштита, трошење и буџетирање).



6.2 Секојдневни предизвици во животот на младите возрасни лица со аутизам

Повеќето лица со високофункционален аутизам немаат основни животни вештини во нивниот репертоар на однесување. Управувањето со секојдневните активности за лица со аутизам често вклучува индивидуално приспособени стратегии за зголемување на животните вештини, поддршка на независноста, изградба на доверба и промоција на автономијата. За жал, овие вештини често не се земаат во предвид се додека лицето со аутизам не стане возрасно.

Многу од лицата, сепак, влегуваат во возрасна доба во време кога има ограничени услуги кои се достапни за да ги задоволат нивните потреби и не се соодветно подготвени да влезат во ова ново поглавје од нивниот живот. Во едно истражување, родители на тинејџери со аутизам истакнале дека во училиштето имало мала поддршка која ги адресира вештините критични за автономија и независно живеење (Snell-Rood и др., 2020). Родителите изјавиле дека биле оставени да ја пополнат секоја празнина во вештините кои им се потребни на членовите на нивното семејство за да влезат во зрелоста. Во истото истражување, специјалните едукатори потврдиле дека немале време во своите распоредите на часовите да посветат време на функционалните вештини за живеење. Индивидуалните образовни планови (ИОП) често немаат планови за транзиција кои ги адресира вештините за секојдневно живеење. Поради ова, имплементација на услуги кои директно ги адресираат критичните области како што се вештини за секојдневно живеење е нова област за внимание. Овие вештини се основни за да се овозможи учество во секојдневните активности дома и во заедницата.

Изгледа дека овие вештини се сметаат за помалку важни од академските и комуникациските вештини, барем во училиштето, но истражувањето покажуваат дека вештините за секојдневен живот се основите на независноста во зрелоста. Понатаму, вештините за секојдневен живот, заедно со комуникациските и социјалните вештини, се дел од она што психолозите го нарекуваат адаптивно однесување. Адаптивните однесувања се вештини кои им овозможуваат на лицата да функционираат независно како возрасни (Oakland & Daley, 2013).

Истражувањата покажуваат дека посилните вештини за секојдневен живот кај младите лица со аутизам се поврзани со подобри резултати во области како што се независно живеење, вработување и развивање пријателства (Snell-Rood и соработници, 2020). Понатаму, вештините за секојдневен живот предвидуваат успешни резултати во вработување на лицата со аутизам дури и повеќе од фактори како што се когнитивните и комуникациските вештини (Klinger и соработници, 2015). Неколку стратегии на учење (на пр. технологија, видео моделирање, социјални приказни и стратегии за однесување како АВА) се покажале како ефективни во учење на адаптивни вештини за однесување, вклучувајќи ги вештините за секојдневен живот, за адолесценти со аутизам. Сепак, тешко е да се најдат групни интервенции базирани на докази што целат на вештините за секојдневен живот за да ги подготват лицата за независност во зрелоста.

Новата студија, *Опстанок и напредок во реалниот свет (STRW)* (Duncan и др., 2021), е групна интервенција развиена за да ја пополни празнината во литературата. Тековната студија се фокусира на вештини за секојдневен живот и разви 15-неделна програма за да им помогне на адолесценти со аутизам кои преминуваат во зрела возраст. Студијата STRW беше развиена за учење на вештините за секојдневен живот користејќи стратегии базирани на емпириски докази за стекнување на вештини. Интервенцијата STRW цели кон четири области: 1) Утринска рутина која вклучува самогрижа, бањање и облекување. (2) Вештини во кујната/готвење вклучувајќи безбедност во исхраната и користење на кујнски апарати; (3) Вештини за перење вклучувајќи перење и сушење на облека, преклопување и ставање на облеката на место, и (4) Управување со пари што вклучува купување на предмети и планирање на буџетот. Овие четири области беа идентификувани како критични за успешен премин во возрасна доба. Сесиите за интервентни активности обично вклучувале родители и тинејџери кои се собирале за преглед на целите и активностите; дискутирање на напредокот; работа на специфична содржина за сесијата; и работа на домашни задачи. Една домашна задача, на пример, би била готвење на кајгана на шпорет.

Родителите биле обучени како да користат стратегии базирани на докази (на пр., визуелни поттикнувачи, технологија, моделирање) за промоција на вежбање на вештини за секојдневен живот. Еден пример е учењето за користење на машината за перење. Задачата се дели на помали чекори, родителите потоа ги демонстрираат чекорите, а тинејџерот ги вежба, додека терапевтот дава насоки преку видео врска. Напредокот се следи со користење на Скала за постигнување на цели, GAS-метод кој се користи за мерење на напредокот на специфични цели во однос на почетната основа. GAS смета дека поединците можат да имаат различни почетни точки и различни конечни цели базирани на нивните јаки и слаби страни. GAS е успешен во клинички и училишни интервенции со лица со аутизам и дава ветување за оценување на промените во вештините за секојдневен живот.

Глас за аутизмот (Voice for Autism, 2024), НВО со седиште на Кипар, управува со две групни домови за независно живеење за млади возрасници со аутизам. Групните домови користат GAS како дел од секојдневните активности/програма за дневни вештини за лицата кои живеат во групните домови. Табелата подолу покажува како напредокот на истите се оценува:

Level	Description	Example
-2	Моментално ниво на перформанси на корисникот	Џорџ самостојно завршува 2 од 8 чекори од својата утринска рутина и му се потребни 3 вербални поттикнувања.
-1	Прогрес	Џорџ завршува 4 од 8 чекори од својата утринска рутина самостојно со 1 вербално и визуелно потсетување.
0	Очекувано ниво на исход	Џорџ ќе заврши 6 од 8 чекори од неговата утринска рутина самостојно, само со визуелно потсетување.
+1	Нешто повеќе од очекуваното	Џорџ ќе заврши 8 од 8 чекори од неговата утринска рутина со само визуелен подсетник.
+2	Многу повеќе од очекуваното	Џорџ ќе заврши 8 од 8 чекори од својата утринска рутина без никакви насоки или визуелни подсетници.

Групните домови на „Гласот за аутизам“ развиле индивидуален план ИПП (Individual Program Plan - IPP) за секој корисник. ИПП е акциски план кој се занимава со поддршката која му е потребна на поединецот за да се живее на начин на кој тој/таа сака да живее, и поддршките кои му се потребни. Ова е слично на Индивидуалниот образовен план (ИОП) кој се користи во училиштата и е дизајниран за лица кои имаат потреба од поддршка кога ќе излезат од образовниот систем. ИПП идентификува цели, услуги и поддршки за да можат корисниците да бидат посамостојни и да учествуваат поефективно во домот и во заедницата. Од поголемо значење е тоа што ИПП поставува цели и прегледува напредок. Тимот за ИПП може да ги вклучува следните поединци: лицето со аутизам, родителите и законските старатели, директорот на групниот дом и мултидисциплинарен тим доколку е потребно.

Студија на случај: Луис

Сценарио

Луис, 28-годишен со аутизам, се пресели во групен дом со двајца други млади момчиња со аутизам. Тој не зборува, но доста добро ги комуницира своите потреби со еднозборна комуникација. За него беше направен ИПП со помош на неговите родители кои поставија лични цели за него со помош на директорот на групниот дом. Две од поставените цели беа:

1. Да ги подобри своите вештини за лична хигиена за да помогне во својата автономија.
2. Да ги подобри своите финансиски вештини за да ја зајакне својата независност.

Задачи

1. На Луис му беше помогнато при миењето на забите и беше охрабрен да ги мие забите додека брои до 30. Прво, беа собрани основни податоци за да се оценат неговите актуелно вештини. Второ, беа идентификувани бариери за развој на индивидуално прилагодена анализа на задачите (на пример, чувствителност на физички поттикнувања, чувствителност на специфични области во устата). Персоналот користеше позитивно поткрепување за да помогне во промовирањето на успехите во почитувањето на правилата и диференцијално да се поттикнат подобрувањата во вештините (на пример, толерирање на миење на забите во траење од 5 секунди, 10 секунди, 15 секунди и така натаму). Визуелни поттикнувања, социјални приказни и „прво-па следно“ табlici беа исто така користени за да се олесни учењето и почитувањето на правилата. Со користењето на ваква анализа на задачите, Луис успеа да ги мие забите од основно време од 0 секунди до 30 секунди истовремено, 6 месеци подоцна. Сето ова беше поврзано со почести посети кај стоматолог за стекнување на важни животни вештини и почитување на правилата потребни за правилна орална хигиена.
2. Луис доби паричник и секоја недела му беше ставена банкнота од десет евра во него. Во сабота наутро тој присуствува на социјален клуб, и заедно посетуваат кафулиња и ресторани. Луис плаќа со свои пари и го чува остатокот во паричникот. Во сабота наутро му се помага да пресмета колку дополнително пари му се потребни за да собере 10 евра. Носењето паричник му дава чувство на одговорност, гордост и цел, и исто така му помага во активноста на носење на паричникот и плаќањето за себе.

На секоја следна средба, семејството и директорот на групниот дом дискутираат за напредокот и подобрувањето што Луис го постигнал во однос на личната хигиена и управувањето со пари. Потоа се поставуваат нови краткорочни и долгорочни цели за Луис, вклучувајќи ги и овие две области на вештини.

6.3 Решенија за секојдневни предизвици со кои се соочуваат лицата со аутизам

Комуникациски вештини

- **Користете визуелна поддршка:** Визуелни распореди, социјални приказни, како и системи за комуникација со размена на слики (PECS) можат да им помогнат на лицата поефикасно да процесираат информации.
- **Вежбајте социјални сценарија:** Играњето на игри на улоги во вообичаени интеракции, како што е нарачување храна или поздравување некого, гради самодоверба.
- **Аугментативна и алтернативна комуникација (AAC):** За невербални лица; уреди или апликации можат да помогнат во комуникацијата.

Лична хигиена

- **Создајте упатства чекор по чекор:** Визуелни или пишани чек-листи за задачи како што се миење на заби, туширање или облекување.
- **Конзистентност и рутина:** Одржувајте конзистентен распоред за да ги зајакнете навиките.
- **Сетилни размислувања:** Изберете производи (на пр. немиризлив сапун, меки четки за заби) кои се удобни за сетилна чувствителност.

Транспорт и навигација

- **Вежбање на рути:** Посочете како се користи јавниот превоз со надгледувани практични проби.
- **Правила за безбедност:** Нагласете ги правилата за преминување на улиците безбедно и идентификување на доверливи извори за помош ако лицето се изгуби.

Готвење и исхрана

- **Едноставни рецепти:** Започнете со рецепти кои лесно се следат и постепено зголемувајте ја сложеноста.
- **Визуелни рецепти:** Вклучете слики за секоја фаза од процесот.
- **Безбедност во кујната:** Посочете основни правила за безбедност, како што се користење на ножеви и користење на електрични апарати.

Управување со домаќинство

- **Графикони за задачи:** Визуелни потсетници за задачи како перење, чистење или организирање.
- **Разделување на задачи:** Поделете ги задачите на помали чекори кои можат да се постигнат.
- **Користи аларм/тајмер:** Поставете потсетник за повторливи задачи како што е изнесувањето на ѓубрето.



Превод на слика: Дневна листа на задачи: намести ги сите кревети, измиј ги сите садови, собери ја нечистата облека во корпа, среди ги (играчките, чевлите, и др.), избриши ја прашината од површините, земи ја поштата, испразни ги кантите за отпадоци.

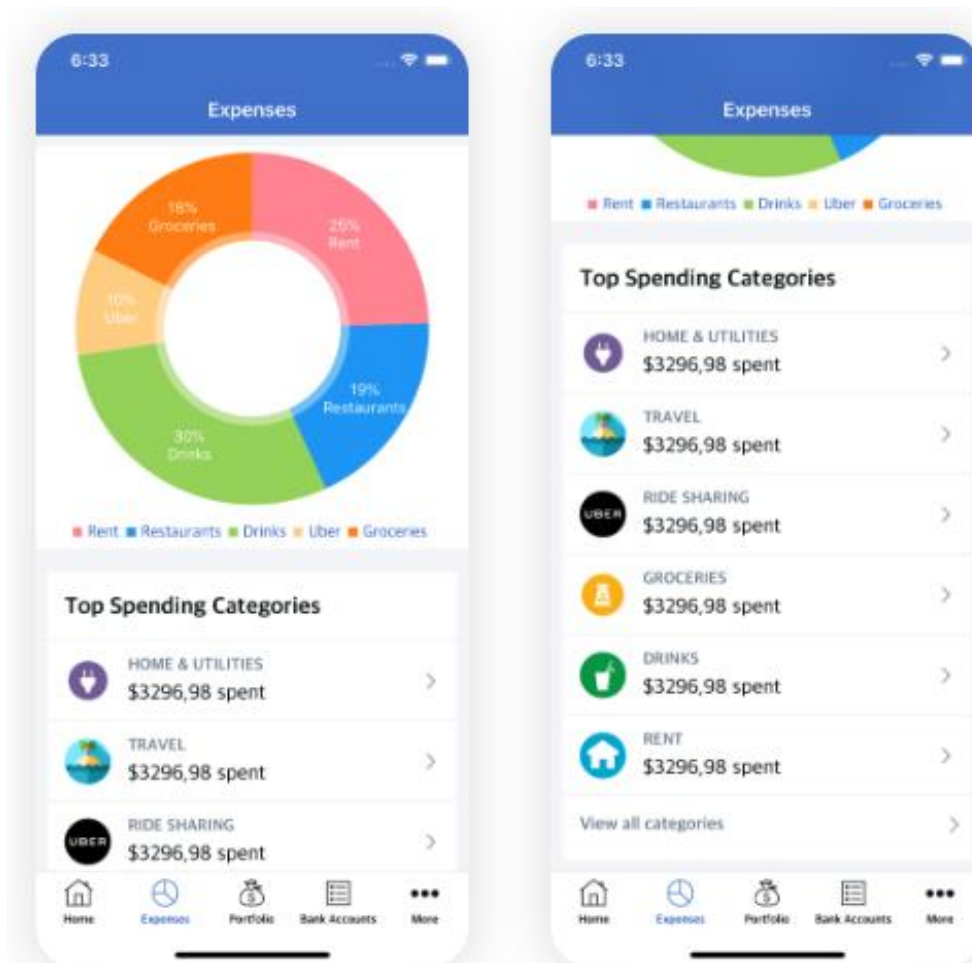
Социјални и емоционални вештини

- **Научете ги лицата на емоционално препознавање:** Користете алатки како што се карти со емоции или апликации за да идентификувате и изразите чувства.
- **Решавање конфликти:** Вежбајте техники за решавање проблеми и моделирајте здрави реакции.

- **Групи за поддршка:** Изградете самодоверба преку вклучување во групи за врсници или програми за обука на социјални вештини.
- **Донесување одлуки:** Охрабрете ја автономијата преку правење избори, како што е изборот каде да отидете на излет, изборот што да облечете, што да готвите.

Управување со пари

- **Научете ги основите:** Бројење пари, разбирање на цените
- **Вежбање на трансакции:** Играјте сценарија за шопинг или користете пристап од реалниот живот со надзор.
- **Апликации за буџетирање:** Јасни алатки за следење на трошоците и заштедите.



Управување со времето

- **Визуелни тајмери:** Користете часовници или апликации за да доделите време за задачи.
- **Календари и планери:** Дигитални или физички планери за следење на состаноци, училишен или работен распоред.
- **Систем на наградување:** Поткрепувајте ги точноста и завршувањето на задачите.

Подготвеност за вработување

- **Обука за вештини за работа:** Фокусирајте се на специфични вештини за посакуваните работни улоги.
- **Лажни интервјуа:** Вежбајте прашања и однесување (бон-тон).
- **Програми за поддржано вработување:** Соработувајте со даватели на услуги кои нудат коучинг и застапување.

Справување со сетилна чувствителност

- **Создавање на безбедни простори:** Одредете области за пауза со предмети пријатни за сетилата.
- **Адаптивни алатки:** Слушалки со намалување на бучава
- **Изградете постепенa изложеност:** Бавно воведувајте предизвикувачки околини со позитивно поткрепување.

Горенаведените активности на секојдневниот живот се рутини што луѓето ги извршуваат секојдневно и често ги земаат здраво за готово. Повеќето луѓе не размислуваат за четкањето на забите, или чекорите потребни за облекување наутро, но совладувањето на овие секојдневни активности е важно за лицата со аутизам. Ако поединецот може да се грижи самиот за себе извршувајќи ги овие клучни активности на живеење, тој има поголеми шанси да живее безбедно и самостојно како возрасен човек. Самоувереноста, се разбира, помага во самопочитта.

6.4 Заклучок

Бидејќи аутизмот претставува развојна разлика, лицата со аутизам честопати можат да имаат потешкотии во учењето и управувањето со овие активности. Тие често треба да ги планираат задачите за да знаат дека се неопходни, па поради тоа, можеби ќе имаат потреба од потсетник и дополнителна поддршка за да ги вклучат задачите во нивниот секојдневен живот. Наставни техники за постепено

учење можат значително да ги олеснат овие процеси. Ова значи да се осигураме дека индивидуите се свесни за неопходноста на активноста, да ги поделиме задачите на едноставни постапни рутински активности, да ги научиме на секој чекор и да ги охрабриме да поминуваат низ чекорите секој ден. За постигнување на овие цели, потребно е да се обезбедат поттикнувања за поддршка на завршувањето на задачите, како и наградување на успехот кога ќе се достигнат значајни моменти, без разлика колку се големи или мали.

6.5 Референци

1. Duncan, A., Meizen-Derr, J., Ruble, L. A., Fassler, C., & Stark, L. J. (2021). A pilot randomized controlled trial of a daily living skills intervention for adolescents with autism. *Journal of autism and developmental disorders*, 1-12.
2. Farley, M. A., McMahon, W. M., Fombonne, E., Jenson, W. R., Miller, J., Gardner, M., ... & Coon, H. (2009). Twenty-year outcome for individuals with autism and average or near-average cognitive abilities. *Autism Research*, 2(2), 109-118.
3. Johnson, B. (2017). Life Skills—Key to Success. *BMH Medical Journal-ISSN 2348–392X*, 4(4), 113-115.
4. Klinger, L. G., Klinger, M. R., Mussey, J. L., Thomas, S. P., & Powell, P. S. (2015). Correlates of middle adult outcome: A follow-up study of children diagnosed with ASD from 1970–1999. In *International Meeting for Autism Research, Salt Lake City, UT*.
5. Oakland, T., & Daley, M. (2013). Adaptive behaviour: Its history, concepts, assessment, and applications.
6. Snell-Rood, C., Ruble, L., Kleinert, H., McGrew, J. H., Adams, M., Rodgers, A., ... & Yu, Y. (2020). Stakeholder perspectives on transition planning, implementation, and outcomes for students with autism spectrum disorder. *Autism*, 24(5), 1164-1176. *disorder*.
7. Voice For Autism. (2024). <https://www.voiceforautism.org/>

2. Вестибуларното сетило дава информации преку внатрешното уво за гравитацијата и просторот, балансот и движењето и положба на нашата глава и тело во однос на површината на Земјата.
3. Проприоцептивното сетило обезбедува информации преку нашите мускули и зглобови за тоа каде се деловите од нашето тело, како се истегнуваат и што прават.

Овие сетилни системи се основните градежни блокови на нашето воспиемање и се развиваат многу рано во матката (Kranowitz, 2005).

Сетилното процесирање е основа за развој на академски вештини и внимание. Понатаму, тоа е темел за аудитивна дискриминација, баланс, билатерална координација, свест за телото, положба на телото, емоционална безбедност, координација на око и нога, координација на око и рака, фина моторика, флексибилност, градење на движење, гравитација, груба моторика, преференција на рака, кинестезија, тонус на мускулите, постурална стабилност и пракса, која вклучува моторно планирање. Тоа е исто така основна за самоубедување, самопочит, самозаштита, саморегулација, развој на социјални вештини, вештини во говор и јазик, тактилна дискриминација, визуелизација и визуелна дискриминација (Kranowitz, 2005). Нарушувањето на сетилното процесирање може да предизвика потешкотии во овие области.

Моделот на Дун (Dunn's Model) за сетилно обработување

Во последните десет години, голем број на истражувачи ја тестираат валидноста и доверливоста на моделот на Дун за сетилно обработување, преку спроведување на истражувања на деца и возрасни со и без развојни потешкотии, користејќи ги трите типа на прашалници на Дун (Профил на сетилна обработка за доенчиња/мали деца, Профил на сетилна обработка, Профил на сетилна обработка за адолесценти/возрасни). Секој прашалник содржи тврдења за тоа како една личност реагира на сетилните настани во секојдневниот живот, забележувајќи го честото повторување на однесувањето претставено според типот на Ликерт со 5 точки (5-point Likert type). Со овој тип на прашања, резултатите се групираат во четири типа на сетилна обработка и индикации за специфичноста на одредени сетилни системи.

Ова истражување вклучи 589 доенчиња и мали деца, 1115 деца и 950 адолесценти и возрасни. Резултатите од истражувањето за лица без развојни нарушувања се прикажани преку Беловата крива (Bell curve), заклучувајќи дека повеќето популации реагираат умерено на сетилните настани. Само мал дел реагира со отстапувања, т.е. луѓето од неуротипската популација значително се разликуваат од луѓето со развојни нарушувања (аутизам, Аспергер синдром, АДХД, потешкотии во учењето, фрагилен X синдром и шизофренија).

На основа на податоци собрани од над 1000 деца со и без аутизам, Winnie Dunn (1997) постави хипотези дека постои врска помеѓу функционирањето на нервниот систем на поединецот и стратегиите за саморегулација и дека интеракцијата на овие функции создава четири основни форми на сетилна обработка. Откако ги утврди, Dunn и соработниците ги тестираа хипотезите за основните форми на сетилна обработка во различни возрастни групи и групи со и без нарушувања. Тие открија дека типовите на сетилна обработка значително се разликуваат меѓу возрастните групи и дека поединците со развојни нарушувања, вклучувајќи и аутизам, имаат различни и поинтензивни типови на сетилна обработка од нивните врстници без развојни нарушувања.

Невролошкиот праг е значаен поим кој се однесува на нервниот систем, и е потребно да се разјасни за да се разбере сетилната обработка. Прагот е точката каде што има доволно внес на стимулации за да предизвика една нервна клетка или нервниот систем да се активира. Кога стимулацијата е доволно силна за да се достигне прагот, се случува активирање на нервната клетка или нервниот систем. Прагот е постојан, така што кога лицето има низок праг, тоа ќе биде чувствително и ќе реагира на слаби стимулации на кои другите можат едвај да реагираат. Кога лицето има висок праг, ќе биде потребна силна стимулација за да се активираат сетилата, и лицето ќе пропушти или нема да забележи стимулации на кои луѓето обично реагираат.

Секој човек има личен опсег на прагови и реагира на секојдневни стимулации, кои се различни за секој вид на сетило. На пример, човек може многу лесно да забележи звуци, но не толку лесно да забележи допир. Друг важен термин за разбирање на сетилната обработка е саморегулација. Саморегулацијата е дел од однесувањето кој исто така може да се претстави како континуирана линија. Луѓето се пасивни на едниот крај на континуумот, дозволувајќи работите околу нив да се случат и потоа реагираат. На пример, човек може да седи настрана додека други луѓе учествуваат во одредена активност и да биде вознемирен од различните звуци во просторијата. Ова е пасивна стратегија на саморегулација преку која лицето останува во премногу гласна средина иако се чувствува непријатно.

Од другата страна на континуумот, индивидуите следат активна стратегија; тие обично ги прават нешта за да го контролираат нивото и типот на достапни стимули. На пример, истата таа личност која ужива меѓу другите луѓе ќе се повлече на потивко место кога звукот е силен. Ова е активна стратегија за саморегулација на прилагодување на позицијата за да се добие контролирано ниво на сетилна влез. Кога овие два континуума се пресекуваат, се појавуваат четири основни типови на сетилна обработка, прикажани подолу:

Потрагата по стимулација резултира од висок праг на иритабилност и активна стратегија за саморегулација.

Избегнување на стимулации, што подразбира низок праг на иритабилност и активна саморегулација

Сетилна чувствителност, која вклучува низок праг на иритабилност и пасивна саморегулација.

Слаба регистрација на стимулации, претставена со висок праг на иритација и стратегија на пасивна саморегулација.

Во врска со сетилната обработка, важно е да се забележи дека луѓето немаат само еден начин на сетилна обработка, туку тоа се разликува од типот на сетилото. Покрај тоа, набљудувањето на типот на саморегулација на одредено сетило кај едно лице, може да послужи за подготовка на средината и начинот на работа од страна на наставниците, родителите и згрижувачите. Овие модели на сетилна обработка се карактеристични за секој човек. Возрасните кои постојано комуницираат со лица со аутизам исто така треба да ги разберат и користат нивните карактеристики на сетилна обработка. Ако родителот или згрижувачот не чувствуваат потреба за допир, а лицето со аутизам сака да ги допре, треба да најдат заеднички терен во нивната интеракција во која родителот или згрижувачот не се оптоварени, а потребата на лицето за допир е задоволена.

Кога некој има чувствителност со образец на барање на стимулации, овие лица доживуваат задоволство од стимулации во секојдневниот живот. Иако имаат висок праг на возбудливост, што значи дека не ги забележуваат стимулациите, нивниот интерес за независно создавање на сетилни искуства (на пример, стратегија за активна саморегулација) им овозможува да го задоволат својот висок праг и така да реагираат кон светот околу нив. Откривањето на сензациите кои се од интерес за некоја личност е едноставно; само набљудувајте ја личноста. Луѓето кои се заинтересирани за тактилни сензации допираат сè околу нив и примаат стимули преку своите раце и кожа. Луѓето кои се заинтересирани за аудиторни сензации прават звуци со устата или со други предмети со кои се среќаваат во текот на денот.

Лицата брзо се повлекуваат од ситуации кога функционираат во образец на избегнување на стимулации. Овие лица многу брзо го достигнуваат својот праг на возбуденост со многу малку интензитет на сензацијата, во тој момент дополнителните стимулации би биле преоптоварувачки.

Избегнувањето на стимулациите е стратегија за саморегулација која го ограничува сетилниот влез; спротивно на онаа што ја користат индивидуите кои бараат стимулација.

Децата и возрасните со оваа особина се повлекуваат или бегаат од бучни места, напуштаат пренатрупани простории каде што луѓето или предметите ги допираат, или можат да бидат претерано суетни околу нивната исхрана. Треба

да се запамети дека избегнувањето е адаптивна стратегија што лицето ја користи за да се заштити од прекумерно внесување на стимулации.

Кога некој има чувствителност на сензации, тие имаат тенденција да реагираат на ситуациите околу нив. Тие имаат висока способност за детекција поради низок праг на возбудливост и примаат многу информации од околината. Наместо да се повлекуваат од овие стимули (како оние кои функционираат со избегнување на стимулации), тие остануваат во ситуациите околу нив и реагираат на она што се случува, затоа што имаат стратегија на пасивна саморегулација. Тие можат да бидат иритабилни, неволни или дури и насилно агресивни. Оние кои се чувствителни на звуци ги покриваат ушите, а оние кои се чувствителни на движење имаат тешкотии при одење по улица затоа што реагираат на секоја нерамнина на патот. Можат исто така да имаат и тешкотии во држењето на рацете бидејќи постојано се вртат додека одат.

Кога луѓето со аутизам имаат ниска шема за регистрирање на стимулации, тие не забележуваат што забележуваат луѓето околу нив. Поради тоа тие исто така користат стратегија за пасивна саморегулација, ги пропуштаат работи што се случуваат околу нив и не прават ништо за да добијат дополнителни стимулации. Родителите и наставниците мора да ги допрат за да го привлечат нивното внимание. Лицата со аутизам изгледаат непријатно и студено на настаните во нивното опкружување, додека другите може да покажуваат емоции.

Децата и возрасните обично реагираат умерено на сетилните стимулации во животната средина, при што сетилната обработка им помага да учат нови работи и да се запознаат со околината. Кога реакциите на сетилните стимулации се екстремни, проблемот со сетилната обработка ги нарушува случувањата во нивниот секојдневен живот и односите со луѓето во нивната околина. Механизмите на сетилната обработка се пресекуваат со многу други функции на мозокот. Проучувањето на овие феномени и овозможувањето на подобра сетилна функција на лицето, ќе овозможи да се влијае на други функции и состојби на мозокот, како што се вниманието, размислувањето, меморијата, итн. (Трошанска, 2016).

Табела 1: Моделот на Дун (Dunn's Model) за сетилно обработување

		Self-Regulation Continuum	Behavioural Response
Невролошки континуум	Праг	Пасивни стратегии	Активни стратегии
Високо (хабитација)		Ниска регистрација	Барање на сензација

Ниско (сензација)		
	Сетилна преосетливост	Сетилно одбегнување

7.2 Нарушувања на сетилната преработка (Sensory Processing Disorders (SPD))

Сетилното обработување е општ термин за тоа како ЦНС (централниот нервен систем) и периферниот нервен систем управуваат со приемот на сетилна информација од седумте сетилни системи. Тоа вклучува примање, модулација и организирање на сетилни стимулации како и вклучува однесување кое реагира на стимулации примени преку сетилата. Терминот "сетилно обработување" исто така содржи сетилна интеграција (Трошанска, 2016).

Типови на нарушување на сетилната обработка

Нарушувањето може да се манифестира на различни начини, често категоризирано во три основни типови:

1. **Нарушување на сетилната модулација:** Индивидуите се обудуваат да ги регулираат своите реакции на сетилните стимулации. Ова може да вклучува хиперсензитивност (прекумерна реактивност), хипосензитивност (недоволна реактивност) или однесувања што бараат сетилни стимули.
 - Пример: Лице кое ги покрива ушите при звукот на правосмукалка (хиперсензитивност) или друго кое бара интензивна сетилна стимулација скокајќи или ротирајќи се (барање на сетилни стимули).
2. **Нарушување на сетилната дискриминација:** Тешкотијата при разликување помеѓу слични сетилни стимулации. Ова може да влијае на фина моторика, просторна свест и перцепција.
 - Пример: Проблеми со разликување на текстури или идентификување на објекти само по допир.
3. **Сетилно-базирано моторно нарушување:** Има влијание на координација и моторно планирање. Ова може да доведе до тешкотии со задачи кои бараат физичко движење или баланс.

- Пример: Тешкотии со активности како врзување чевли или возење велосипед (Ayres, 1979).

7.3 Предизвици во сетилното процесирање кај млади возрасни лица со аутизам

Предизвиците во сетилната обработка кај младите возрасни лица со аутизам значително влијае на нивната способност да учествуваат во академски, социјални и професионални средини. Тие често доживуваат предизвици во сетилната обработка кои влијаат на нивната способност да функционираат удобно во нивните секојдневни животи. Книгата на Barry M. Prizant „Уникатно човечко“ ("Uniquely Human") истакнува дека овие предизвици не се недостатоци, туку разлики во сетилните и емотивните искуства.

Предизвиците во сетилната обработка можат да се групираат во четири групи:

Хиперсензитивност (Прекумерен одговор)

Лицата се чувствуваат преоптоварно од обичниот сетилен влез на информации, како што се гласни звуци, флуоресцентни светла или специфични текстури. Ова се нарекува сетилно преоптоварување. Сетилното преоптоварување влијае на емоционалната регулација и учеството во рутински активности. Ова може да доведе до избегнување, повлекување, вознемиреност или испад. Овие лица може да избегнуваат преполни простори поради бучавата. На пример, млад возрасен човек ја избегнува мензата поради преголемата бучава и мириси или потешкотии при носењето специфична облека поради чувствителност на текстурата на ткаенината. Хиперсензитивноста може да го ограничи учеството во социјални или професионални средини.

Хипосензитивност (намалена реактивност):

Хипосензитивноста на стимулации може да ги направи лицата да изгледаат одвоени или неадекватни. Лицата може да бараат интензивен сетилен внес за да се чувствуваат вклучени или водени, како што се вртење, допирање на објекти или правење на гласни звуци. Некои лица активно бараат специфични сетилни искуства, како што се тесни прегрнувања или вртење, за да ги исполнат сетилните потреби. На пример, млад возрасен човек често се лула или скока за да остане фокусиран за време на задачите или бара силен тактилен повратен сигнал, како што се цврсти прегрнувања. Хипосензитивноста може значително да влијае на свесноста за безбеднос (на пр., не приметување на високи температури) и да доведе до однесувања кои бараат сетилни стимулации.

Измешани одговори

Многу индивидуи покажуваат комбинација на хиперсензитивност и хипосензитивност преку различни сетилни модели. Некои може да покажат комбинација на хиперсензитивност на еден начин и хипосензитивност во другиот, што ги прави нивните сетилни потреби сложени и разновидни. Тоа значи дека можат да се чувствуваат хиперсензитивни на звуци, но да се хипосензитивни на тактилен влез. Профилите на мешана сетилност бараат специфични стратегии за поддршка (Prizant, 2015).

Проблеми со сетилна дискриминација

Младите лица со проблеми во сетилната дискриминација имаат тешкотии во разликувањето на сетилните влезови, што води до проблеми со фина моторика или просторна свест. Тие може да имаат проблеми со идентификување на предмети преку допир или навигација во непознати средини. Проблемите со сетилна дискриминација можат да ги попречат независноста и секојдневното функционирање (Kranowitz, 2005).

Истражувањето на Дан (Dunn , 2001) во "Сетилниот профил" ја категоризира обработката на сетилата и истакнува како овие предизвици влијаат на дневните активности. Оваа алатка се покажала како клучна за разбирање и прилагодување на интервенциите за сетилните потреби (Дан, 2001).

7.4 Знаци и симптоми на сетилна преоптовареност - препознавање и стратегии за справување

Сетилната преоптовареност се јавува кога индивидуалната сетилна реакција на едно лице е преоптоварена од прекумерна информација од неговата околина. Препознавањето на знаците на сетилна преоптовареност кај млади возрасни лица со аутизам е клучно за ефективна интервенција и поддршка.

Честите знаци на сетилна преоптовареност се групирани во три категории.

Физички знаци

- Покривање на ушите или очите за да се блокираат преоптоварувачките стимулуси.
- Избегнување на одредени текстури, околина или храна.
- Зголемено срцебиење или промени во дишењето.
- Неуморливост или постојаното движење за управување со вишокот на сетилни информации.
- Потење или тресење како одговор на зголемен сетилен стрес.

- Мачнина или вртоглавица предизвикани од специфични сетилни тригери, како што се трепкања на светло или силни мириси.
- Млитави или нестабилни движења поради тешкотии во процесирањето на просторни информации и информации поврзани со балансот.

Емоционални знаци и однесување

- Зголемена анксиозност, фрустрација или иритабилност
- Испади или исклучувања, каде поединецот може да се повлече или да стане неконтактибилен.
- Зголемена зависност од повторувачки однесувања (на пр., лулање, тапкање) за само-регулација.
- Паника или агресија: Интензивната сетилна непријатност може да ескалира во панични напади или одбранбена агресија, особено ако избегнувањето на сетилниот предизвикувач не е возможно.
- Социјално повлекување: Лицата можат во целост да избегнуваат интеракција, повлекувајќи се во изолација за да се справат со сетилните барања.

Когнитивни знаци

- Забавена обработка: Тешкотии во интерпретирањето на сетилната информација во реално време, што резултира во побавни реакции или конфузија.
- Тешкотии со меморијата: Сетилната преоптовареност може да влијае на краткотрајната меморија, што прави тешко задржување или потсетување на информации.
- Тешкотии во концентрација: Сетилното одвлекување на внимание можат да го спречат фокусот на задачите, особено во бучни или визуелно натрупани средини.
- Предизвици во решавањето на проблеми: Прекумерниот сетилен влез на информации може да ја намали способноста за критичко размислување или ефективно решавање проблеми.
- Проблеми со обработка на јазикот: Разбирањето и формулирањето на одговори може да стане покомплексно кога сетилната преоптовареност се вмешува во когнитивната обработка.
- Замор при донесувањето на одлуки: Континуираната сетилна стимулација може да ги исцрпи менталните ресурси, правејќи ја одлуката преоптоварувачка или невозможна.

7.5 Стратегии за справување со сетилната пренатрупаност

Книгата на Sharon Heller "Прекумерно гласно, премногу светло, премногу брзо, премногу стиснато" ("Too Loud, Too Bright, Too Fast, Too Tight") нуди практични методи за справување со сетилната пренатрупаност. Овие стратегии вклучуваат:

Непосредни техники на смирување

- Поттикнете длабоко дишење или прогресивна релаксација на мускулите за да се намалат физиолошките реакции.
- Обезбедете пристап до мирен, слабо осветлен простор за да се минимизира сетилниот влез.

Сетилни алатки

- Користете слушалки со откажување на шум за да ги блокирате аудитивните тригери.
- Понудете тежински кебиња или играчки за намалување на стрес за да обезбедете смирувачки сетилен внес.
- Користете аромотерапија со смирувачки мириси како лаванда за да создадете смирувачка средина.

Прилагодување на средината

- Променете ја осветленоста, звуците или мирисите во околината за да одговараат на сетилните преференции.
- Воведете предвидливи рутини и табlici за визуелни распореди за да се намалат непредвидени сетилни стресори.
- Користете завеси за затемнување или звучна изолација за да ги намалите сетилните тригери во домот или работните простории.

Превентивни мерки

- Планирајте ги внимателно транзициите помеѓу активностите за да избегнете ненадејни промени.
- Обезбедете напредни предупредувања за потенцијално преоптоварувачки настани, како што се вежби за противпожарна заштита или социјални собири.
- Вклучете редовни паузи во дневните распоредни за да овозможите сетилна регулација.

Физички активности

- Вклучете се во активности засновани на движење, како што се јога, истегнување или пешачење за ослободување од насобран сетилен стрес.

- Вклучете активности како што се пливање или скокање на трамболина, кои обезбедуваат смирувачки и регулирачки сетилен влез.

Кооперативни стратегии (стратегии за соработка)

- Работете со окупациони терапевти за да развиете персонализирани сетилни диети прилагодени на индивидуалните потреби.
- Понудете им информации на семејството, пријателите и колегите за сетилна чувствителност, за да поттикнете разбирање и создадете поддржувачки средини.

Технолошки помагала

- Користете апликации дизајнирани да водат вежби за релаксација или да следат сетилни тригери.
- Користете преносливи уреди кои обезбедуваат ненаметливи вибрации или смирувачки примања за да помогнете во регулацијата на сетилните потреби (Heller, 2002).

Создавање на средини пријатни за сетилата

- Создавањето на простории кои се пријатни за сетилата може значително да го подобри квалитетот на животот на младите возрасни лица со аутизам. Ваквата околина го приоритизира сетилниот комфор и со тоа истовремено им овозможува можности за саморегулација на поединците.

Физички модификации

- Користете прилагодливо осветлување за да ја приспособите хиперсензитивноста на светлината.
- Вклучете тивки зони за поединците да се повлечат кога се чувствуваат преоптоварено.
- Обезбедете сетилни алатки како што се играчки за намалување на стрес, тежински кебиња или топки за стрес.

Флексибилни распореди

- Уредете ги просторите за да се намали нередот и визуелните одвлекувања.

- Создадете одредени зони за специфични активности, како што се мирна област за читање или агол за движење.

Предвидливи рутини

- Одржувајте конзистентни распореди за да го намалите стресот кој се јавува од преоптеретеност на сетилата.
- Користете визуелни помагала или распореди за комуникација на дневните активности и транзиции.

7.6 Библиографија

1. Kranowitz, C. S. (2005). *The out-of-sync child: Recognizing and coping with sensory processing disorder*. Maryland: Perigee Books.
2. Troshanska, J. (2016, 12 12). *Problems in processing and integration of sensory stimuli in children with autism; doctoral thesis*. Skopje, R.N. Macedonia.
3. Dunn, W. (2001). *The sensory profile: Measuring sensory processing patterns in individuals*. San Antonio.
4. Ayres, A. J. (1979). *Sensory Integration and the Child*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
5. Prizant, B. M. (2015). *Uniquely Human: A Different Way of Seeing Autism*. Chicago: Unabridged Blackstone Publishing.
6. Heller, S. (2002). *Too Loud, Too Bright, Too Fast, Too Tight*. Harper Paperbacks.

Поглавје 8: Организациски вештини

План за обука 9

Организациски вештини



Организациските вештини всушност ја формираат основата на независноста и ефикасното управување со секојдневните комплексности. Овие вештини му помагаат на поединецот да систематизира време, задачи и ресурси со помалку стрес а поголема ефикасност. За лицата со аутизам, овие вештини се покорисни за постигнување успеси во академската, професионалната и личната сфера.

Концептуализација и обем на организациски компетенции

Организациските компетенции опфаќаат сет на когнитивни стратегии и стратегии во однесувањето, преку кои луѓето намерно организираат, приоритизираат и ефективно изведуваат задачи.

Постојат три широки категории во кои компетенциите можат да се поделат:

1. **Управување со времето:** Поставување и почитување на распореди, исполнување на рокови и баланс на паралелни активности. Доброто управување со времето ја зголемува продуктивноста, додека истовремено го намалува стресот поврзан со неструктурирано време (Stark & Lindo, 2022).
2. **Приоритизација на задачи:** Процесот на препознавање и фокусирање на задачите според нивната итност и значење гарантира дека и енергијата и ресурсите се користат ефективно. Оваа разлика има посебна важност за лицата во спектарот на аутизам, кои често се соочуваат со потешкотии во разликувањето помеѓу конфликтни барања (Johnson et al., 2024).

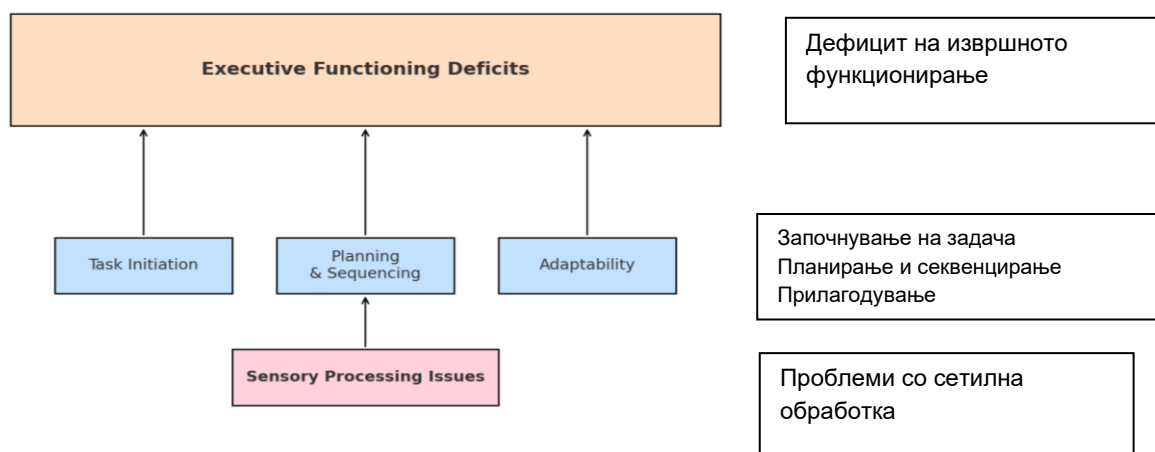
3. **Управување со ресурси:** Правилната употреба на алатки, материјали и лична енергија за постигнување на посакуваните цели е основен дел од организациските капацитети. Систематските пристапи за управување со физичките и дигиталните средини можат многу да помогнат во намалувањето на стресот.

8.1 Предизвици кај млади возрасни лица со високо-функционален аутизам



Лицата во спектарот на аутизам се соочуваат со многу тешкотии кои произлегуваат од разликите во извршното функционирање, сетилната обработка и социјалната когниција. Овие разлики значително влијаат на нивната способност да планираат и извршуваат секојдневни задачи, што ги остава фрустрирани, повознемирени и со помалку самодоверба. Разбирањето и соочувањето со овие предизвици е важно за создавање на соодветни системи на поддршка, за да се зголеми нивната независност и генерално да се подобри квалитетот на нивниот живот.

Недостатоци на извршната функција



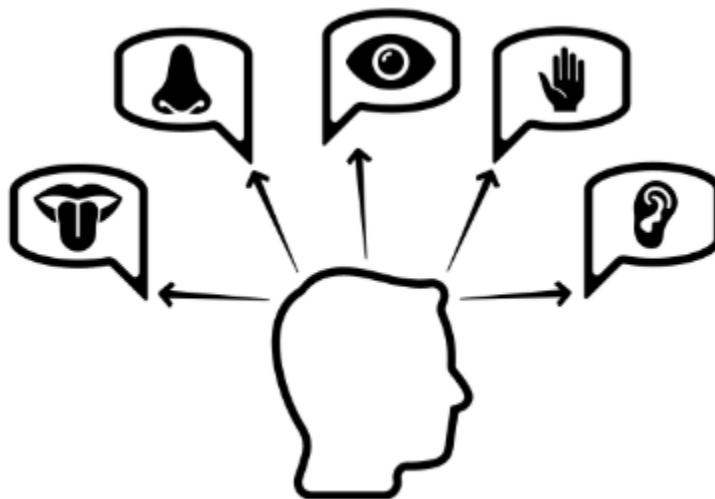
Ограничувањата во извршната функција се сметаат за една од карактеристичните особини на аутизмот и влијаат на вештините вклучени во планирање, организација и прилагодување на нови ситуации (Hill, 2004). Овие недостатоци можат да се манифестираат во различни главни области:

Недостаток на иницијатива: Многу од лицата дијагностицирани со високо функционален аутизам се соочуваат со предизвици во започнувањето на задачи, иако разбираат како да ја извршат задачата. Ова, често се вели дека е резултат на проблеми поврзани со започнувањето на задачи и е многу важен елемент на извршното функционирање (Anderson и др., 2018).

Често се забележува дека нарушувањата во домените на планирање и секвенцирање се покажуваат преку тешкотиите во предвидувањето и организирањето на потребните активности за извршување на задача. Овие предизвици можат да резултираат со пропуштени рокови, незавршени проекти или сеопфатно чувство на преоптовареност (Falter-Wagner и др., 2022).

Овие предизвици варираат од оние кои се појавуваат во академски и професионални домени до оние кои се искусуваат во секојдневните активности, со што извршувањето на рутинските и личните задачи за млади лица со аутизам претставува потешкотија.

Проблеми со сетилната обработката на информации



Проблемите со сетилната обработка исто така може да бидат уште еден фактор што може да ги зголеми организационите проблеми на лицата со високофункционален аутизам. На пример, бучни работни места можат да пречат во концентрацијата на организирање или сортирање на работи.

Влијание на концентрацијата: Сетилната стимулација обично ја намалува способноста за концентрација на учење или систематско извршување на задачи, што е посебен проблем во организациските услови. Според Ashburner и

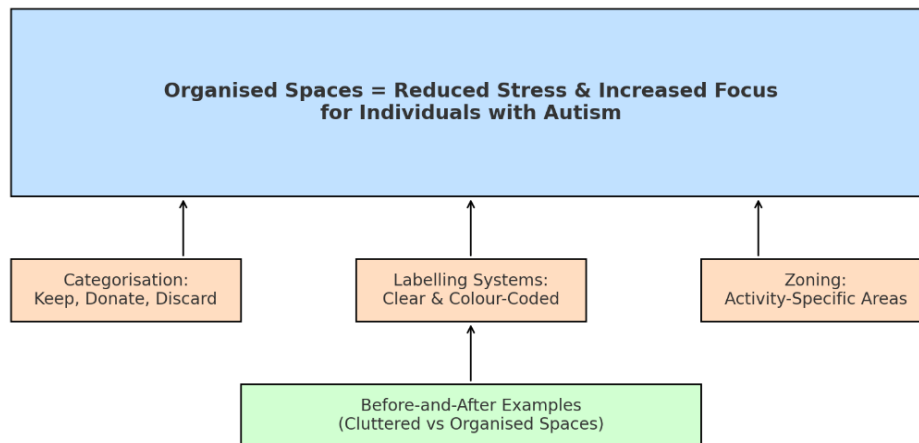
соработниците (2014), модификациите на животната средина кои се пријатни за сетилните восприемања помогнале да се решат овие предизвици. На пример, можно е да се намали стресот и да се подобри извршувањето на задачите преку распоредување на просториите, користење на слушалки со елиминација на бучава и природно или пригушено осветлување.

8.2 Организирање на физички и дигитални простори



Организирањето на физичките и дигиталните простори е важно за зголемување на благосостојбата и продуктивноста кај лицето со високофункционален аутизам. Структурираното опкружување ќе ја намали анксиозноста, ќе го подобри фокусот и дополнително ќе ја промовира независноста.

Организирање на физички простории



Превод на слика:

Горе: Организираны простории=Намален стрес и зголемен фокус на лицата со аутизам

Средина: - Категоризација: зачувај, донирај, фрли

- Системи на етикетирање: без и со боја

- Зонирање: Простории за активности

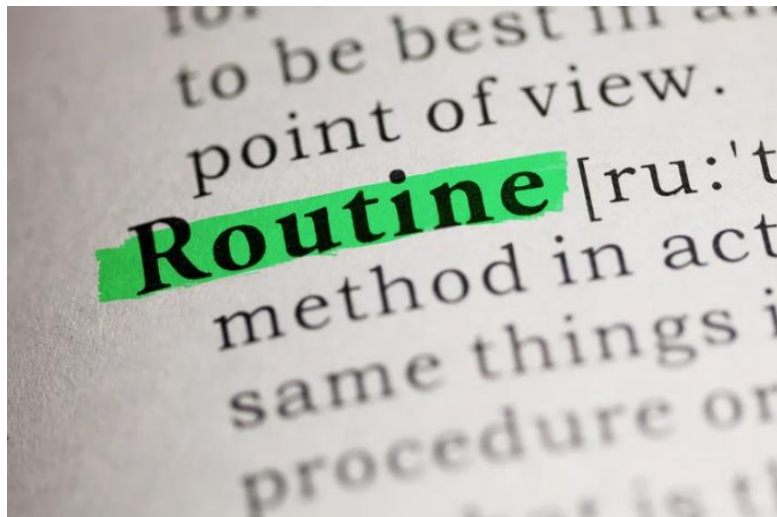
Долу: Примери на пред и потоа (несредени наспроти организираны простории)

Добро организираната физичка средина може да го намали стресот и да му помогне на лицето со аутизам да стане повеќе продуктивно. Практичните организациски стратегии значително придонесуваат за создавање поддржувачка атмосфера.

- **Организација:** Категоризацијата на предметите во "Зачувај", "Донирај" или "Отфрли" ("Работи што треба да ги направам", "Работи што некој друг треба да ги направи" или "Работи што никој не треба да ги прави") ги прочистува предметите што не се потребни и помага во отстранување на вишокот стимулација. Тоа го поедноставува донесувањето на одлуки создавајќи чувство на ред. Ова може да значи отстранување на вишок облека од плакарот за да се намалат преоптоварувачките чувства поврзани со облекувањето секој ден.
- **Системи за етикетирање:** Користењето на јасни етикети или кодирани кутии во боја значи дека предметите се ставаат на конкретно место каде може да се најдат и да се вратат. Таквиот пристап е корисен за оние кои зависат од своите визуелни перцепции. Ако фиоките и полици се етикетираны, предметите можат лесно да се најдат.
- **Уредување на просторот(зонирање):** Ова значи одредување на специфични области за различни активности. Тоа помага во развивање на фокус и намалување на одвлекувањето на вниманието. Создавањето на функционален простор за учење, опуштање (релаксирање) или работа

го потхранува однесувањето што е соодветно на задачата и нуди чувство на контрола над околината. На пример, можете да создадете тивок простор со биро и со многу малку отвлекувачи на вниманието како зона за учење.

8.3 Создавање на рутини и навики за конзистентност



Рутините и навиките се суштински за изградба на редовност во животот, додека го држат стресот подалеку и му даваат на поединецот чувство на независност. Понекогаш предвидливите рутини можат да им помогнат на лицата со високофункционален аутизам да го олеснат управувањето, извршувањето на задачите и адаптацијата во нивните средини. Развивањето и одржувањето на рутините може да ги охрабри лицата и да воспостави конзистентни системи кои ќе им помогнат во секојдневните функции и долгогодишните цели.

Важноста на рутините и навиките

Рутината е униформен образец на бихејвиорални дејства, кој ќе обезбеди предвидливост и сигурност. Со рутина, луѓето можат да го планираат своето време, да ги исполнуваат обврските и да учествуваат во значајни активности. Навиката е автоматско однесување кое е формирано како резултат на рутините.

Рутините се особено важни меѓу лицата со високо функционален аутизам и можат:

- Да ја намалат анксиозноста преку предвидливи рутини кои ги намалуваат неизвесните и непредвидените промени (Koenig и др., 2003).
- Да го зголемат завршувањето на задачите бидејќи рутинските структури развиваат автоматизам и извршување на задачите со минимален когнитивен напор (Howard и др., 2023).

- Да ја поттикне независноста со намалување на потребата за надворешни поттикнувачи или поддршка за управување со приватните обврски, како во Stark & Lindo, 2022.

Временскиот период за формирање на автоматско однесување (навика) зависи од воспоставувањето на специфични сигнали, како што се редовно миење на заби или завршување на домашната работа во точно определено време.

8.4 Заклучок

Вештините и стратегиите се потребни за создавањето на организациски системи, рутини и навика, и за изградба на физичка и дигитална средина за подобрување на благосостојбата, независноста и продуктивноста на лицата со високофункционален аутизам. На пример, стратегии како соодветна категоризација, етикетање и зонирање (просторно определување) се практични решенија за недостатоците во извршната функција и обработка на сетилни информации, бидејќи создаваат простори кои ја намалуваат анксиозноста и го подобруваат фокусот. Вештините во развивање на предвидливи, конзистентни рутини ќе им помогнат на лицата подобро да управуваат со задачи за самогрижа и транзиции. Комбинацијата на формалните пристапи базирани на докази и практичната примена ќе обезбедат ресурсни стратегии кои можат да им помогнат на лицата со високофункционален аутизам да постигнат повисоко ниво на независност, подобро завршување на задачите и подобрен квалитет на живот.

8.5 Референци

1. Ashburner, J., Ziviani, J., & Rodger, S. (2014). Surviving in the mainstream: Capacity of children with autism spectrum disorders to perform academically and regulate their emotions and behaviour at school. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4(1), 18–27.
2. Falter-Wagner, C. M., et al. (2022). Are executive dysfunctions relevant for the autism-specific cognitive profile? A pre-registered meta-analysis and systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 886588.
3. Hill, E. L. (2004). Executive dysfunction in autism: A developmental perspective. *Autism*, 8(1), 3–28.
4. Howard, J., et al. (2023). Associations between executive function and attention abilities and social communication in young autistic children. *Autism*, 27(2), 345–359.
5. Koegel, R. L., Matos-Fredeen, R., Lang, R., & Koegel, L. K. (2003). Interventions for children with autism spectrum disorders in inclusive school settings. *Cognitive and Behavioural Practice*, 10(1), 14–25.
6. Krasny-Pacini, A., & Evans, J. (2018). Contribution of cognitive rehabilitation to executive functioning in autism. *Neuropsychological Rehabilitation*, 28(5), 667–688.
7. Stark, M. D., & Lindo, E. J. (2022). Executive functioning supports for college students with an autism spectrum disorder. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 10, 604–614.

Поглавје 9: Навигациски услуги

План за обука 10

Навигациски услуги



9.1 Често користени услуги



Пристап до клучни услуги е голем дел од независното живеење, вклучувајќи здравствена заштита, обука или професионални услуги, јавен превоз и правни

ентитети. Во оваа смисла, овие услуги создаваат системи за поддршка кои се потребни за одржување на секојдневниот живот и решавање на долгорочни ситуации. Овие услуги можат да бидат предизвик за лицата со аутизам поради единствени комуникациски стилови, сетилна чувствителност или тешкотии во толкување на сложени процеси.

Здравствени услуги

Здравствениот систем е суштински дел од животот, потребен за физичката и менталната благосостојба. Здравствената грижа вклучува превентивна грижа, лекување на болести, итни услуги и специјализирани терапии, како што се окупациона, физикална или логопедска терапија, особено потребни за лицата со аутизам.

За некои лица со аутизам, посетата на доктор или друг здравствен професионалец понекогаш може да биде преоптоварувачка поради непознати локации или притисокот да се опишат симптомите накратко. Во такви случаи, визуелните распореди, социјалните приказни или алатките за пишување можат да помогнат да се подготви лицето за посетата кај доктор. Повеќето здравствени системи денес дозволуваат прилагодувања кои се пријатни за лицата со аутизам, како што се простории за чекање кои се пријатни за сетилата или подолго време за закажаниот термин.

Работна обука и услуги за вработување

Програмите за работна обука обезбедуваат вештини и работно искуство потребни за влез или напредување во работата. За лицата со аутизам, овие програми играат важна улога во поттикнување на финансиска независност и чувство на цел. Професионалните услуги може да вклучуваат пред-работна обука, како што се пишување на кратка биографија(Портфолио), интервјуирање и комуникација, практични вештини во одредена област на интерес или индустрија и поставување на работа и сместување на работното место.

Многу програми за лица со аутизам се фокусираат или на сетилни проблеми или на проблеми со социјалната комуникација што можат да се појават во работната средина. Примери вклучуваат работни тренери или ментори на работното место кои работат еден-на-еден за да го прилагодат лицето на очекувањата во работната средина или за да му помогнат да се снаоѓа низ тешките сетилни информации околу нив.

Јавен превоз

Транспортот е врата кон независност бидејќи обезбедува пристап до работа, образование, здравствена заштита и други социјални можности. Транспортните системи нудат начини на кои индивидуите учат да станат посигурни во нивното патување преку вештини за да се обезбеди безбеден и ефективен транспорт. Јавните транспортни услуги вклучуваат автобуси, возови, метроа и програми за делење на возила, секоја од овие услуги може да бара специфични вештини за ефективно користење.

Јавниот превоз може да се чини заканувачки за лица со аутизам поради сетилните предизвици, непознатите околина или распоредите кои се збунувачки. Сепак, понекогаш може водењето чекор по чекор и практичните алатки да ја направат оваа конкретна активност подостапна, како што се практикување на патишта со згрижувач или тренер за зголемување на познатоста; користење на апликации како Google Maps (<https://www.google.com/maps>), Waze(<https://www.waze.com/live-map/>), HERE WeGo (<https://wego.here.com/>),... за планирање на патувања и следење на ажурирања во реално време, и правење на визуелни помагала или чек-листи за поедноставување на процесот на користење на билети или навигација низ неколку различни цели. Некои градови имаат програми за обука за патување за лица со попреченост. Овие програми осигуруваат дека учесниците ќе се стекнат со практични вештини за безбедно и самостојно користење на јавниот превоз и за задоволување на основните потреби и учество во здравствени и рекреативни можности.

Правна помош и услуги за застапување

Услугите за правна помош обезбедуваат можности лицето со аутизам да ги разбере своите права и да може да се справи со прашања поврзани со домување, вработување, образование или дискриминација. Навигацијата во правните системи може да биде застрашувачка, но овие услуги обезбедуваат неопходна поддршка за решавање на споровите и борба за праведно третирање. Правната помош поддржува со советување за правата и одговорностите во однос на адаптации во работната средина, договорите, застапување пред судови или медијација во случаи на дискриминација или одбиени услуги, и образовни ресурси за зголемување на свесноста за правната заштита под законите. Групите за застапување исто така имаат многу критична улога во поддршката на лицата со аутизам. Организации како што се Autism Speaks (<https://www.autismspeaks.org/>), Autistic Self Advocacy Network (<https://autisticadvocacy.org/>) или The Arc (<https://thearc.org/>) обезбедуваат работилници, алатки и телефонски линии за лицата да разберат како да преговараат во сложените правни системи.

Разбирањето и достапноста на расположливите основни услуги ќе му овозможат на лицето со високо функционален аутизам да биде понезависно и да го достигне својот целосен потенцијал. Секој од овие услуги, од здравствена нега до професионално образование, транспорт и правна помош, е друг чекор кон независен и исполнет живот. Медицинската и психолошката поддршка се обезбедува преку здравствена грижа, покрај опремата и третманот кои се потребни за специјални потреби. Професионалното образование отвора патишта за вработување и развој на кариера, создавајќи гордост и можност за вклучување. Јавниот транспорт ја зголемува достапноста и го намалува потпирањето на другите. На крај, правната поддршка и застапувањето осигураваат дека правата се заштитени и праведноста се обезбедува во сите сфери на животот.

9.2: Здравствени Услуги



Здравствените услуги играат основна улога во поддршката на физичката и менталната благосостојба на лицата со високофункционален аутизам. Редовната нега осигурува долгорочна грижа за здравјето, додека итната нега нуди критична поддршка во итни ситуации. Познавањето на своите здравствени права, ефективна навигација низ системот и управувањето со медицинските записи се начини на кои поединците со аутизам можат да ја добијат потребната нега со доверба и автономија.

Лицата со аутизам имаат право на соодветна и еднаква здравствена заштита за да помогнат во справувањето со специфичните потреби уникатни за нивната дијагноза. Различни закони и конвенции во Европа и пошироко, го осигуруваат ова, вклучувајќи ја и Конвенцијата на ОН за правата на лицата со попреченост, која ги осигурува таквите права, вклучувајќи:

Пристап до специјализирана нега

Здравствените работници треба да направат разумни прилагодувања за да го олеснат пристапот како на пример: продолжување на времето за средби, средини пријатни за сетилата и достапност на јасни алатки за комуникација. Некои земји, како што се Велика Британија, Франција и Холандија, имаат специфични програми за здравствена заштита кои можат поефикасно да одговорат на овие потреби.

Информирана согласност

Пациентите имаат право целосно да бидат информирани за своите можности за лекување пред да донесат одлуки. Во случај на аутизам, здравствените работници можат да користат визуелни помагала, поедноставени објаснувања или поддршка од згрижувачи за да обезбедат јасни информации.

Доверливост

Медицинските информации се заштитени под различни закони, како што е Општата регулатива за заштита на податоците во Европската Унија. Ова ги чува личните здравствени информации безбедно, и постојат јасни насоки за тоа кој може да има пристап или да ги споделува.

Во повеќето европски здравствени системи постојат разни услуги за лицата со аутизам. Општите или семејните лекари извршуваат редовни прегледи и превентивна нега. Првиот контакт за повеќето здравствени потреби, вклучувајќи и упатување до специјалисти: терапии специфични за високофункционалниот аутизам, како што се логопедска терапија, професионална терапија и бихејвиорална терапија, може да се добие или од јавниот здравствен систем или од приватни даватели. Повеќето европски земји нудат такви услуги заедно со програми за рана интервенција за деца. Советување, психијатриски услуги и врснички групи на поддршка можат да ја спречат појавата на вообичаени проблеми со менталното здравје како што се анксиозноста и депресијата. Шведска, Германија и Италија додадоа грижа за ментално здравје во нивниот јавен здравствен систем.

Рутинската нега е уште еден аспект на генералното здравје кој третира мали состојби пред да се влошат. Редовните посети кај семеен или општ доктор ќе овозможат следење на физичкото и менталното здравје, статусот на вакцинација и дискусија за загрижености како што се исхрана, спиење или вежбање. Многу индивиди со високофункционален аутизам можеби ќе побараат дополнителна подготовка за рутинска нега. Визуелни распореди, социјални приказни или листи за проверки за состаноци можат да помогнат да се објасни што ќе се случи за време на посетата. Таквата претходна подготовка ја намалува анксиозноста и создава предвидливост. Вежбањето на опишување на симптоми, здравствени проблеми или сетилни потешкотии со згрижувачите или лицата за поддршка преку игри на улоги може да им помогне на лицата и во разговорите со здравствени работници со цел да изградат доверба.

Рутинските здравствени прегледи исто така треба да вклучуваат скрининг за чести придружни состојби кај лицата со аутизам, како што се гастроинтестинални проблеми или епилепсија.

Итната нега подразбира и лекување на повреди, сериозни болести или ментални нарушувања. Знаењето како да се однесува лицето во итни ситуации и како навремено и соодветно да се справи е многу важно.

Препознавање на итни случаи

Разбирањето кога да се побара итна помош е од суштинско значење. Знаците кои бараат итно внимание вклучуваат: температура која не реагира на лекови, тешкотии со дишењето, болка во градите, напади или ненадеен губиток на свеста.

Барање помош

Во Европа, итните услуги се достапни преку повикување на 112 (Во С. Македонија 194). Овој единствен број ги поврзува луѓето со полиција, итна помош или пожарна служба. Повикувачите треба да бидат подготвени да дадат јасен опис на итната ситуација, локацијата на поединецот и сите релевантни здравствени состојби.

Носење на медицински информации

Чување (Носење со себе) на медицинска картичка (здравствена картичка) или дигитален запис со основни детали—како што се алергии, лекови и контакти за итни случаи е многу важно.

Сместувања специфични за лицата со аутизам:

Многу европски болници денес нудат итни оддели кои се прилагодени кон аутизмот. Овие објекти најчесто вклучуваат тивки простории за чекање за да се намали сетилниот притисок, персонал обучен за состојбата и техники на комуникација, како и пократко време на чекања за лица со аутизам за да се намали вознемиреноста.

Доброто управување со медицинските записи и управувањето со термините се некои од клучните фактори кои ја одржуваат организацијата и обезбедуваат континуитет на нега. Ова му овозможува на лицето да ги следи своите претходни третмани, лекови и дијагнози за да донесе соодветни одлуки за својата здравствена грижа.

Подолу се некои од советите за подобро управување и организирање:

- **Чувајте ги медицинските записи во папка** или преку некоја друга дигитална апликација. Чувајте ги резултатите од тестови, актуелните рецепти и историјата на имунизација, и запомнете да вклучите резиме на

сетилни преференци или потреби за комуникација кои можат да се споделат со новите обезбедувачи на услуги.

- **Закажувајте термини преку онлајн резервација** системи или директно повикување за закажување на термин. Многу здравствени служби нудат автоматизирани потсетници преку е-пошта или текстуални пораки. Можете да ја искористите таа можност да закажете термин за време на „мирниот“ дел од денот, со што се намалуваат сетилните преоптоварувања што може да се случат во собите за чекање.
- **По термините, прегледајте ги плановите за третман** или следете ги упатствата со згрижувач или доверлива личност за да се осигура јасност и придржување.

9.3 Образовни и професионални услуги



Овие услуги обезбедуваат можности за развој на капацитетите, кариерата и личниот раст, овозможувајќи им на лицата со високо функционален аутизам активно да придонесуваат во работната сила и во својата заедница. Образовните и професионалните ресурси се воспоставени со цел соодветно да ги опремаат лицата со она што им е потребно за напредување на работното место. Повеќето ресурси обично се фокусираат на сложените и меки вештини за соодветно подготвување на лицата за техничките и социјалните аспекти на нивната работна средина.

Програмите за развој на вештини се дизајнирани да ги задоволат специфичните потреби на лицата со аутизам во стекнување на компетенции за различни индустрии. Овие можат да го вклучуваат следново:

- Техничко образование во области како што се ИТ, производство, графички дизајн или други специјализирани полиња.

- Работилници за животни вештини за управување со времето, комуникација на работното место и решавање проблеми.
- Обука за социјални вештини за разбирање на однесување на работното место или справување со конфликти.

Повеќето од овие програми се обезбедуваат преку организации во заедницата, непрофитни групи и онлајн платформи. На пример, ресурсите што ги обезбедуваат агенции, како што е The Arc, на <https://thearc.org/> и Autism Speaks конкретно помагаат на лицата со аутизам да ја зголемат својата вработливост. Други услуги можат да се користат за обезбедување индивидуална поддршка за наоѓање и обезбедување на работа, како што се кариерно советување за идентификување на јаки страни, интереси и можни кариерни патеки; пишување на CV; пополнување на апликации за работа и интервјуирање или обука за работа за време на процесот на воведување за да се осигура лесна транзиција во работната средина. Ова исто така ќе значи дека некои организации можат да се специјализираат за вработување на лица со високо функционален аутизам во соодветни улоги кои се совпаѓаат со нивните јаки страни, како аналитички работни места во ИТ или структурирани позиции во управувањето со достапност. Локалните групи за поддршка на аутизам или професионалните мрежи можат да бидат многу ефикасни. Овие мрежи обезбедуваат врски со ментори, врсници и потенцијални работодавачи кои од прва рака знаат за уникатните јаки страни и предизвици на возрасните лица со аутизам.

Работната обука и понатамошното образование нудат можност за добивање квалификации и сертификати, што ја подобруваат кариерата. Важно е да се знае како истите да се пребаруваат, да се дојде до знаење кои опции се достапни и како да се искористат истите.

Програми за работна обука

Работната обука се фокусира на учење на вештини специфични за работата, често во практични услови, и е особено корисна за лица со високофункционален аутизам кои можно е да преферираат практично, искусно учење над традиционалните академски услови. Овие програми можат да бидат понудени преку:

- Трговски училишта и колеџи, со програми во области како што се кулинарски уметности, поправка на автомобили, здравство или технологија.
- Специјализирани програми фокусирани на аутизмот, како што е Exceptional Minds (Исклучителни умови) во САД, кој нуди обука во анимација и визуелни ефекти за лица на аутистичниот спектар.

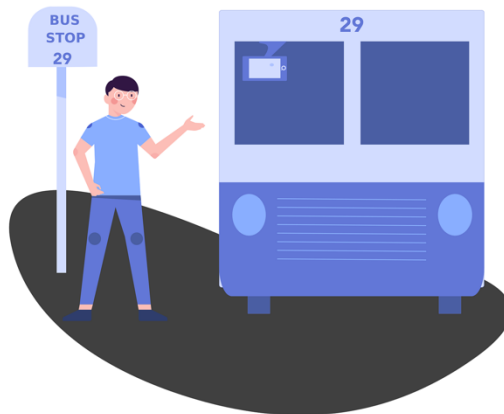
- Можности за учење на работно место, како што се стажирања, практиканство или обука на работното место, кои им овозможуваат на лицата да учат додека заработуваат плата.

Избори на континуирано образование

Континуираното образование нуди можности за стекнување на дополнителни квалификации, сертификати или дипломи. Овие можности вклучуваат:

- Онлајн курсеви и платформи како Coursera, Udemy и LinkedIn Learning кои нудат флексибилни, самостојни курсеви во широк спектар на предмети.
- Центри во локалните заедници или училишта кои нудат часови и програми за образование на возрасни за основни вештини, како што се писменост, математиката или компјутерската писменост, кои се есенцијални за многу работни места.
- Некои универзитети нудат инклузивни програми дизајнирани специјално за студенти со аутизам, обезбедувајќи академска поддршка, менторство и сместувања.

9.4 Транспортни услуги



Пристапот до соодветен, достапен и ефективен транспорт е клучен елемент во независноста и интеграцијата во заедницата. Лицата со високо функционален аутизам можат да се соочат со уникатни предизвици при користењето на системите за јавен транспорт, вклучувајќи: интерпретацијата на распоредите, справувањето со сетилни проблеми и разбирањето на протоколите за патување.

Јавните системи за транспорт варираат во зависност од регионот, но обично вклучуваат автобуси, возови, метроа, трамваи и заедничко возење. Повеќето локални транспортни системи обично вклучуваат::

- **Автобуси:** често се користи локално и обезбедува врски помеѓу стамбените области, трговските центри и школите. Патот (рутата) и станиците обично се означени со знаци или достапни преку апликации. Платформи како FlixBus (<https://global.flixbus.com>) можат да ви помогнат да патувате помеѓу подолги дестинации.
- **Возови и метроа:** овие системи се побрзи и идеални за подолги растојанија. Обично следат фиксни распореди и се движат по одредени линии кои ги поврзуваат главните дестинации.
- **Трамваи и шинобус:** овие нудат комбинација на локални и регионални услуги.
- **Услуги за делење на возењето (заедничко возење) и паратранзит:** Uber (<https://www.uber.com>), Bolt (<https://bolt.eu>), FreeNow (<https://www.freenow.com>), BlaBla Car (<https://www.blablacar.com>), локалната такси апликација во Италија како itTaxi (<https://ittaxi.it>). Услугите за транспорт фокусирани на лица со попреченост се прилагодени за лица на кои им требаат дополнителни прилагодувања.

Разбирањето на распоредите за превоз е основна вештина која е неопходна при планирањето на патувања. Повеќето услуги нудат распоред во различни формати: печатени распореди или дигитални онлајн табли и на станиците кои ги наведуваат времињата на пристигнување и заминување: апликации како Google Maps (<https://maps.google.com>), Moovit (<https://moovit.com>), Waze (<https://www.waze.com>), и HereWeGo (<https://wego.here.com>). Многу современи системи за транспорт користат електронско купување на билети. Важно е да се научи како да се купуваат и верификуваат билетите за да се обезбеди непречено патување.

Патувањето може да биде забавно и културно интересно, но безбедноста секогаш мора да биде прв приоритет.

Безбедноста и ефикасноста при патувањето бараат подготовка и свесност. Еве неколку совети за безбедно патување:

- **Планирајте ја вашата рута однапред:** Користете апликации како Google Maps или локални апликации за транспорт за да ја идентификувате најдобрата рута, вклучувајќи префрлувања и растојание за одење.
- **Проверете ги функциите за достапност**
- **Носете основни работи** како лична карта, мобилен телефон, мал паричник со готовина или патна картичка, и ушни чепчиња, слушалки за чувствителност на звукот. Јавниот транспорт може да биде гласен, преполн и оптоварувачки за луѓето со аутизам. За да управувате со сетилниот внес, користете слушалки за отстранување на шум, слушајте музика на нив за време на патувањето, избегнувајте време кога

автобусите, возовите се полни и не седете блиску до излезите или во преполни области.

- **Посветете внимание на најавите и знаците** кои се однесуваат на правилата за безбедност, како што се стоење зад линиите на платформата или држење за држачите. Бидете свесни за околината, промените во патувањето или неочекуваните доцнења и чувајте ги личните предмети безбедни. Користењето на ранец или чанта што се заклучува помага безбедно да се чуваат работите. Промените во патувањето, како што се доцнење или промени во патеката, можат да бидат стресни. За справување со овие ситуации, можат да се користат апликации за јавен превоз за наоѓање алтернативни патеки. Секогаш побарајте помош од персоналот на станицата или носете напишан план за итни случаи со контакти и инструкции за непознати ситуации.
- **Започнете со кратки, познати патувања**, постепено зголемување на комплексноста како што расте самовербата. Програмите за обука за патување, често понудени од локалните транспортни органи или организации за лица со попреченост, обезбедуваат практична поддршка и упатства.

За лица со високофункционален аутизам, транспортните услуги се повеќе од само средство за патување - тие се портите кои водат до можности и инклузија. Со соодветна подготовка, поддршка и вежбање, навигацијата во јавното транспортирање станува охрабрувачка вештина која ги отвора вратите за поширокиот свет.

9.5 Услуги за безбедност



Безбедноста е основна човечка потреба, а лицата со аутизам се соочуваат со предизвици во преговарањето за ризици или реагирањето на итни ситуации. Услугите за безбедност ја штитат благосостојбата и ја промовираат независноста, овозможувајќи им на лицата да се чувствуваат безбедно во секојдневниот живот. Овие услуги вклучуваат системи за итна реакција,

програми за поддршка во заедницата и ресурси поврзани со личната и дигитална безбедност. Во Европа, правната рамка, иницијативите на владата и напорите на заедницата работат на тоа да се осигура дека лицата со аутизам имаат доверлив пристап до вакви услуги.

Услугите за итна реакција се есенцијални во управувањето со кризи, кои вклучуваат медицински итни случаи, несреќи или закани за личната безбедност. Во Европа, овие услуги се стандартизирани под европскиот број за итни случаи, 112.

Европската итна линија за повици ги поврзува повикувачите со полиција, пожарна и медицинска помош низ земјите-членки на ЕУ. Секоја личност треба да го повика овој број ако претпоставува дека се наоѓа во итна ситуација. Ситуациите кои обично се дефинираат како итни вклучуваат пожари, повреди или наоѓање во опасна средина. Откако ќе се идентификува, важно е да се научи како да се комуницира на смирен начин за да биде можно да се опише итната ситуација и да се пружи локацијата на најдобар начин.

Покрај меѓународната телефонска линија, постојат и други алатки кои се достапни, како што се личните аларми и GPS тракери, кои можат да бидат корисни во случаи на лица со тенденција да се изгубат или доколку патуваат сами. Овие уреди се дизајнирани со копче кое при допир ги известува веднаш семејството или згрижувачите, и притоа го следи движењето во реално време за да се лоцира лицето во случаи на итна состојба. Нотификациите се прикажуваат по напуштање на безбедната зона. Важно е на лицата да им се зачува приватноста но и да им се објасни како би можело да бидат пронајдени доколку се случи нешто.

Многу заедници во Европа исто така имаат програми за обука за полицијата, првите лица за помош и други итни служби за тоа како подобро да ги разберат и комуницираат со лицата со аутизам. Ова е насочено кон учење на знаците на кои треба да се внимава, како што се сетилна осетливост, користење на невербална комуникација доколку е потребно, и методи за деескалација вклучувајќи повеќе време за одговор, грижа и разбирање.

Иницијативите за безбедност базирани во заедницата создаваат мрежа за поддршка на лица со аутизам, поттикнувајќи истовремено безбедност и инклузија. Некои програми и достапни услуги можат да вклучат:

Програми за безбедност во соседството

Иницијативите за заедничко набљудување обезбедуваат дополнителен слој на заштита поттикнувајќи ги соседите да се грижат еден за друг. Кампањите за подигнување на свеста за аутизмот во рамките на овие програми често вклучуваат обука на соседите да ги препознаваат однесувањата поврзани со аутизмот и развој на списоци за итни контакти за лица кои би можеле да имаат потреба од помош.

Ресурси за безбедност против пожар и безбедност во домот

Пожарникарските служби низ Европа често обезбедуваат бесплатни проверки на безбедноста во домот и работилници за превенција од пожар. Овие услуги им помагаат на лицата и семејства да ги идентификуваат ризиците како што се неисправна електрична инсталација или блокирани излези и да развијат персонализирани планови за евакуација, вклучувајќи визуелни помагала за лица со аутизам.

Планови за безбедност во училиштето и на работното место

Институциите често ги прилагодуваат безбедносните протоколи за да ги задоволат потребите на лицата со попреченост, како што се обезбедување на тивки или сетилно безбедни простории за време на итни случаи, нудење обука за персоналот и колегите за разбирање на безбедносните аспекти поврзани со аутизмот и создавање индивидуализирани планови за евакуација и вежби.

Водејќи предвид дека се зголемуваат дигиталните интеракции, заштитата на личните информации онлајн е важен аспект на безбедноста на лицата со аутизам.

Организациите и училиштата во Европа често организираат работилници за онлајн безбедност, каде што присутните стекнуваат информации за идентификување на „фишинг“ измами и лажни веб-страници, како да се генерираат и запомнат силни, уникатни лозинки и како да се разбере ризикот од споделување лични информации преку небезбедни веб-страници или социјални медиуми. Згрижувачите можат да користат филтри за содржина, софтвер за мониторинг и ограничени поставки за пристап за да помогнат во заштитата на помладите лица или оние со посебни потреби. Овие алатки обезбедуваат лицето да биде безбедно додека користи интернет, да има ограничена изложеност на било каква неодобрена или тригерирачки содржина, и ограничен ризик од онлајн злоупотреба. Кога безбедноста е во прашање, стекнувањето знаење за лична безбедност и самоодбрана станува важно. Многу европски градови имаат часови за самоодбрана специјално дизајнирани за лица со попречености. Овие програми акцентираат ненасилни начини за спречување на опасни ситуации, останување смирен под притисок и добивање помош во итни ситуации. Познавањето на сопствените граници е клучно за да се избегне искористување или повреда. Обуката за поставување на граници може да вклучува часови за соодветно допирање и личен простор, како да се препознае и пријави неприфатливо однесувања и час за учење како да се каже не во непријатни ситуации.

9.6 Застапување и правни услуги



Низ цела Европа, лицата со аутизам се заштитени со закони и политики кои промовираат еднаквост и забрануваат дискриминација. Овие права се загарантирани во директивите на Европската унија (ЕУ), националните закони и меѓународните конвенции, вклучувајќи ја Конвенцијата на Обединетите нации за правата на лицата со попреченост (UNCRC).

Образование

Државите членки на ЕУ се поврзани со Повелбата за основните права на Европската унија, која гарантира право на образование без дискриминација. Многу земји обезбедуваат индивидуализирани планови за поддршка, како што се помошници (асистенти) во училищата, прилагодени наставни планови или пристап до специјализирани училишта.

Вработување

Според Директивата на ЕУ за еднаквост при вработување (2000/78/ЕС), лицата со попреченост се заштитени од дискриминација на работното место. Работодавачите се обврзани да обезбедат разумни прилагодувања, како што се флексибилни работни часови или асистивни технологии. Националните политики во многу земји-членки на ЕУ поттикнуваат инклузивни практики на вработување преку субвенции или даночни олеснувања за работодавачите.

Здравствена заштита

Универзалните здравствени системи во Европа обезбедуваат пристап до основни медицински услуги, вклучувајќи специфични терапии за аутизам, како што се логопедска и окупациона терапија. Многу земји применуваат политики за намалување на пречките за нега, вклучувајќи здравствени средини пријателски

насочени кон лицата со аутизам и задолжителна обука за медицински професионалци.

Права во заедницата и право за пристапност

Законот за европска пристапност (2019) има за цел да ја подобри пристапноста во областите како што се јавниот транспорт, дигиталните услуги и јавните простории, обезбедувајќи им на лицата со аутизам можност целосно да учествуваат во општеството.

Правна заштита против дискриминација и злоупотреба

Конвенцијата на Обединетите нации за правата на лицата со попреченост (UNCRPD), ратификувана од сите земји-членки на ЕУ, наложува правна заштита против дискриминација, злоставување и занемарување на лицата со попреченост. Националните закони дополнително ги зајакнуваат овие права.

Повеќето европски земји нудат правна помош за лица со аутизам и нивните семејства за решавање на спорови и им обезбедуваат ресурси за остварување на нивните права. Ова често е поддржано од државни служби, непрофитни организации и/или специјализирани адвокати за лица со попреченост. Критериумите се разликуваат помеѓу услугите на различни агенции, но многу често услугите вклучуваат проблеми поврзани со образованието, работните места и здравјето. Примери вклучуваат Autism-Europe, Inclusion Europe и Европскиот форум за попреченост, сите организации кои се грижат за широк спектар на потреби преку обезбедување ресурси, упатства и застапување. Апликации исто така можат да се поднесат до Европска конвенција за човекови права (European Convention on Human Rights) во случај на повреда на основните права.

Адвокатите ги поддржуваат лицата со аутизам и нивните семејства во заштита на нивните права и во справувањето со бариерите. Можно е да се најдат услуги за застапување на индивидуално и системско ниво.

Многу правни фирми нудат про-боно правни услуги за лица со попреченост низ Европа, обично преку соработка со непрофитни организации.

Образовни адвокати

Образовните адвокати им помагаат на семејствата со училиштата, да обезбедат адаптации и да решаваат спорови поврзани со образовната поддршка. Тие можат да присуствуваат на средби со училишните директори, да осигураат почитување на националните закони за образование и да поддржуваат транзиции помеѓу образовните нивоа.

Застапници на лица со попреченост

Адвокатите за лица со попреченост работат во различни сектори за да обезбедат лицата со аутизам да имаат пристап до потребните услуги и да бидат

равноправно третирали во јавната и приватната сфера. Тие често учествуваат во системско застапување за промовирање на инклузивни политики и намалување на општествената стигма.

Правно застапување

Правните застапници обезбедуваат претставување во спорови поврзани со дискриминација, одбивање на услуги или пристап до сместување. Тие се клучни во навигацијата низ сложените правни системи и поднесување жалби до судовите или телата за човекови права.

Обука за самозастапување

Организации како што е Autism-Europe нудат програми за обука за самозастапување, овозможувајќи им на лицата со аутизам да ги разберат своите права и ефикасно да ги изразат своите потреби. Овие програми често вклучуваат работилници за комуникација, преговарање и правна писменост.

Мрежи за врсничко застапување

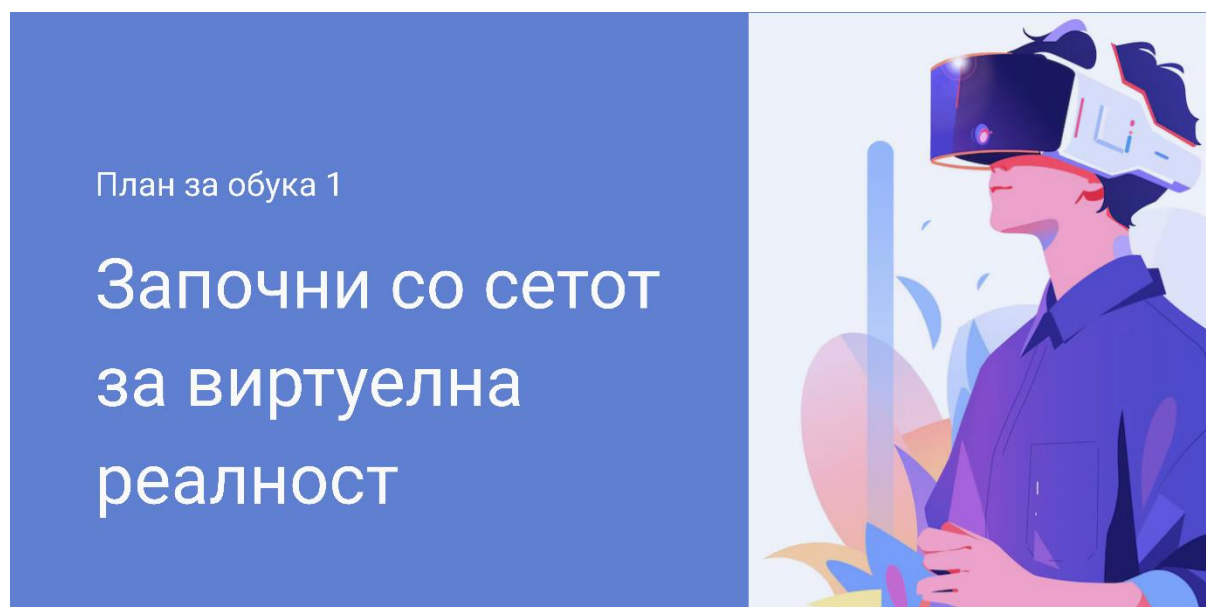
Врсничките застапници се индивидуи со аутизам кои ги користат своите искуства за да менторираат и поддржуваат други во слични ситуации. Врсничките мрежи обезбедуваат практични совети, емоционална поддршка и чувство на заедница.

9.7 Библиографија

1. Autism-Europe. (n.d.). <https://www.autismeurope.org>
2. Autism Speaks. (n.d.). Employment resources for individuals with autism. <https://www.autismspeaks.org/workplace-inclusion-now-employment-resources>
3. European Commission. (n.d.). <https://ec.europa.eu>
4. European Disability Forum. (n.d.). <https://www.edf-feph.org>
5. National Autism Association. (n.d.). <https://www.nationalautismassociation.org>
6. National Autistic Society. (n.d.). <https://www.autism.org.uk>
7. The Arc. (n.d.). <https://www.thearc.org>
8. World Health Organization (WHO). (n.d.). <https://www.who.int>

Планови за обука

План за обука 1: Започни со сетот за виртуелна реалност



Цел:

Учесниците ќе научат за основните делови, активности и апликации на сетот за виртуелна реалност (VR). Тие исто така ќе добијат практична обука во поставување, движење и користење на VR сетот и собирање совети за безбедна и ефективна употреба.

Материјал:

- Сет за виртуелна реалност (Oculus Quest 3)
- Проектор или екран на кој може да се покаже како се поставува и користи сетот
- Материјали со безбедносни совети, чекори за решавање на чести проблеми и основни инструкции за користење на сетот
- Марамчиња за дезинфекција на VR сетот
- Простор без препреки каде што учесниците можат да се движат додека го користат VR сетот

Активности:

1. Основи на технологијата за виртуелна реалност (10 минути)

- Содржина: Овој дел нуди краток преглед на ВР технологијата и нејзината употреба во училишта, работна обука, игри и здравствена заштита.
- Активност: Погледнете кратко видео на кое се прикажени различни начини на употреба на ВР, со цел учесниците да видат колку разновидна и влијателна може да биде употребата на ВР.

2. Запознавање со деловите на ВР сетот (15 минути)

- Содржина: Разделете ги главните делови на ВР сетот, како што се леќи, ремен за глава, сензори за следење на екранот и контролорите.
- Активност: Учесниците треба да го разгледаат сетот за ВР, да го испитаат секој негов дел и да видат како секој дел помага да се создаде извонредно ВР искуство.

3. Како да го поставите и користите ВР сетот (20 минути)

- Содржина: Покажете им на учесниците како да го постават ВР сетот, да го поврзат на одреден уред (доколку е потребно) и да ги подесат поставувањата со цел употребата да е удобна и прецизна.
- Активност: Покажете ги поставувањата практично, а потоа учесниците треба да се поделат во групи за да ги вежбаат поставувањата и прилагодувањата на ВР сетот, доколку е потребно понудете помош.

4. Движење во ВР просторот (15 минути)

- Содржина: Овој дел ги нуди основите на користење на ВР контролорите, собирање предмети и движење во просторот.
- Активност: Спроведете едноставно ВР искуство (како водич или интерактивна игра) за да им помогнете на учесниците да вежбаат движење и интеракција со виртуелни објекти.

5. Најдобри практики и безбедносни совети за ВР (10 минути)

- Содржина: Разговарајте за тоа како се користи ВР сетот. Ова вклучува правење паузи при користењето на сетот во отворен простор, прилагодување за појасен вид и чистење пред и по употреба.
- Активност: Поделете материјал со напишани безбедносни совети. Разгледајте го секој совет одделно и одговорете на сите прашања кои учениците би можело да ги имаат.

6. Решавање на чести проблеми (10 минути)

- Содржина: Поразговарајте за чести проблеми со ВР сетот, како што се замаглен вид, контролори кои не се поврзуваат или проблеми со батеријата.
- Активност: Подгответе водич за тоа како да се справат корисниците на ВР сетот со овие проблеми. Понудете им на учесниците да ги споделат проблемите со ВР со кои тие се соочиле и поразговарајте за нив.

7. Практична употреба и прашања и одговори (10 минути)

- Активност: Дозволете им на луѓето самостојно да го испробаат подесувањето на ВР сетот. Помогнете им доколку е потребно и дозволете им на учесниците да поставуваат прашања.

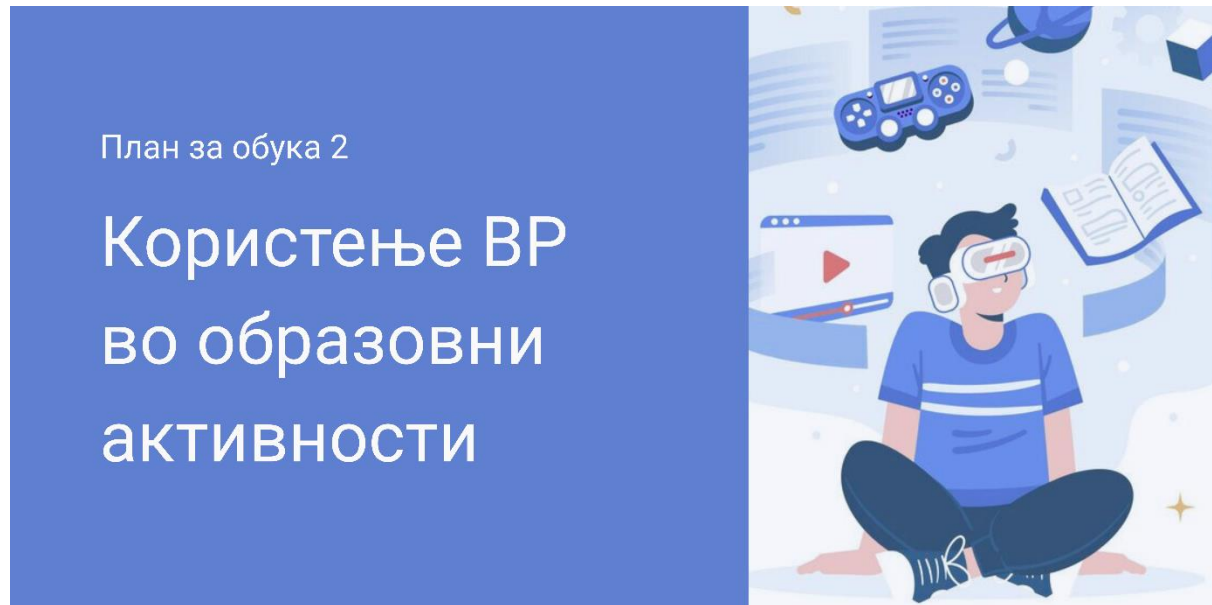
8. Заклучок и крај на обуката (5 минути)

- Содржина: Прегледајте ги главните работи научени за ВР сетот, како: како да го поставите, користите и останете безбедни при употребата на ВР сетот.
- Активност: Понудете им на учесниците информации каде можат да научат повеќе за ВР, како на пример онлајн водичи и туторијали.

Проценка :

- **Набљудување:** За време на практичните сесии за вежбање, следете ја удобноста и вештината на учесниците во поставувањето, навигацијата и користењето на VR сетот.
- **Квиз за крај :** За да се зајакне учењето и да се процени разбирањето, користите краток квиз за основните компоненти, безбедносни совети и чекори за решавање на проблеми.

План за обука 2: Користење VR во образовни активности



Цел:

Учесниците ќе научат како виртуелната реалност (VR) може да го подобри образованието на лицата со аутизам. Ќе се истражат предностите, употребата и ќе се понудат совети за добро користење на VR во образованието на млади лица со аутизам. На оваа обука учесниците ќе можат да видат како VR може да ги заинтересира лицата со аутизам, да ги вклучи и да им помогне да учат подобро.

Материјал:

- VR сет
- Проектор или екран за да ги покажете видеа
- Материјал со листа на употреби на VR и нејзините придобивки
- Примери на апликации за VR наменети за учење (како Google Expeditions, ENGAGE или слични)
- QR код или линк до повеќе информации во врска со VR во образование и обучување

Активности:

1. Вовед во VR технологијата во образованието (10 минути)

- Содржина: Започнете со голема слика на VR технологијата и како таа ја менува играта и зазема улога во обучувањето и другите образовни настани.
- Активност: Покажете кратко видео кое покажува како VR се користи во образованието, со цел да им помогне на сите да видат што сè е возможно.

2. Придобивки од VR во образованието (15 минути)

- Содржина: Поразговарајте со учесниците за тоа зошто VR е одличен за учење. Тоа овозможува присутните да се вклучат и повеќе да комуницираат, да разменат мислења за тоа како VR може да создаде искуства во длабинско учење и да даде можност да се имитираат реалните животни опкружувања.
- Активност: Понудете и на групата да зборува за тоа како VR може да се справи со специфични препреки во учењето, да ги возбуди улесниците и да понуди искуства кои не можете да ги добиете во редовната образовна средина.

3. Истражување на образовни VR апликации (20 минути)

- Содржина: Прикажете популарни образовни VR апликации, како виртуелни екскурзии, научни симулации, реконструкции на историја и виртуелни лаборатории.
- Активност: Покажете неколку VR апликации, ако можете, и поразговарајте за тоа како би можеле да се користат истите во различни предмети како историја, наука и географија. Ако имате VR сет, дозволете им на учесниците да пробаат некоја од образовните апликации.

4. Дизајнирање на подобрена VR лекција (15 минути)

- Содржина: Помогнете им на учесниците да направат план за лекција кој користи VR, вклучувајќи цели, VR активности и начини да се провери што учениците научиле.

- Активност: Во мали групи, учесниците соработуваат за да создадат краток план за лекција кој користи ВР за одреден предмет. Охрабрете ги учесниците да размислуваат креативно за тоа како ВР може да ги зголеми образовните целите и да овозможи поголема вклученост на младите лица со аутизам.

5. Користење на ВР безбедно и ефикасно (10 минути)

- Содржина: Поразговарајте за паметни начини за користење на ВР во училиницата, вклучувајќи совети за безбедност (како правење паузи и поголемо внимание кон учениците кои може да добијат вртоглавица) како и обезбедување на јасна цел и структура на ВР искуството.
- Активност: Поделете им на учесниците листа со најдобри практики за користење на ВР во образовни настани и разгледајте ја секоја точка.

6. Справување со предизвиците и ограничувањата на ВР во образованието (10 минути)

- Содржина: Понудете листа на чести предизвици за ВР во образованието, како финансиски средства, просторни потреби и технолошки проблеми. Предложете практични начини за решавање на овие проблеми.
- Активност: Дозволете им на учесниците да ги споделат препреките што ги очекуваат кога користат ВР и да развијат решенија како група за надминување на истите.

7. Практично истражување и прашања и одговори (10 минути)

- Активност: Дајте им на учесниците повеќе време да ги испробаат образовните ВР апликации прикажани претходно. Обезбедете индивидуална помош доколку е потребно и одговорете на сите останати прашања во врска со користењето на ВР во образованието.

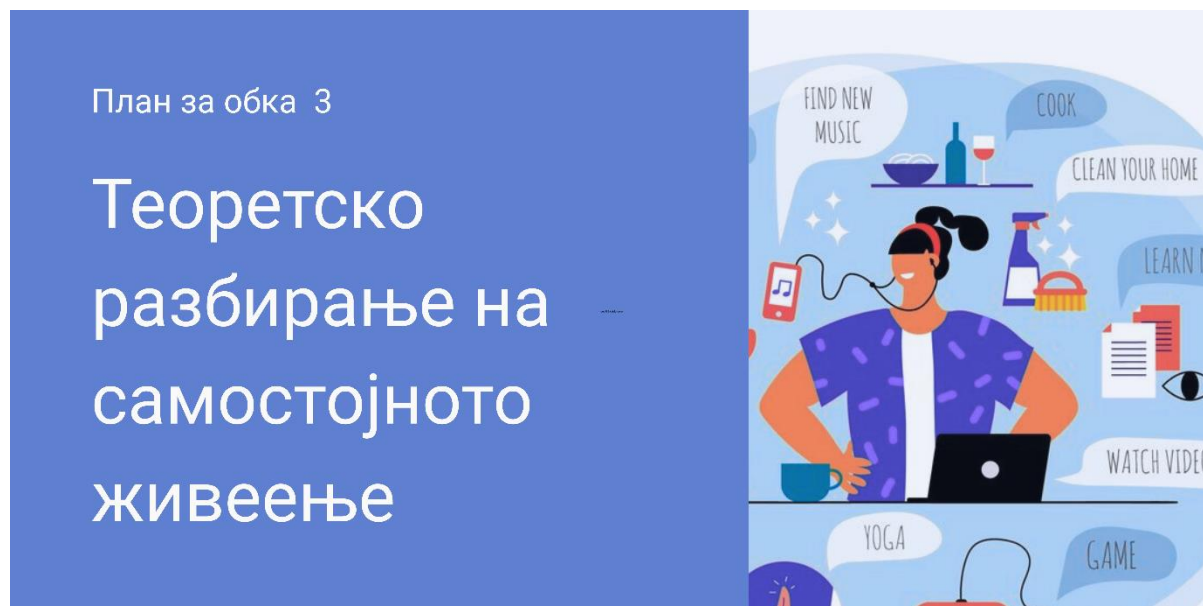
8. Заклучок и крај на обуката (5 минути)

- Содржина: Прегледајте ги клучните точки за тоа како ВР ги подобрува искуствата во учењето. Истакнете ја способноста на ВР при различни предмети и барања да создаде практично учење кое го вклучува ученикот и му помага.
- Активност: Мотивирајте ги учесниците да ги истражат можностите за користење на ВР во училища или при дадена обука на лица со аутизам, исто така понудете им ресурси за да можат да научат повеќе, како образовни ВР платформи и водичи.

Проценка:

- **Набљудување:** Следете колку присутните учествуваат во дискусиите и колку добро ги сфаќаат активностите со ВР.
- **Рефлексија:** Замолете ги учениците да напишат кратка белешка за тоа како се гледаат себеси со користење на ВР кога обучуваат други. Тие треба да посочат специфични начини или идеи кои сакаат да ги истражуваат понатаму.

План за обука 3: Теоретско разбирање на самостојното живеење



Цел:

Да се објасни што подразбира самостојно живеење и вештините кои се потребни за да се постигне истото. До крајот на оваа обука, поединецот ќе ја препознае важноста на самостојното живеење за возрасните лица во спектарот на аутизам, ќе идентификува заедничките предизвици и бариери поврзани со самостојно живеење, ќе истражува стратегии за развивање на отпорност, самоопределување и вештини за решавање проблеми, и на крај ќе ја опфати улогата на системите за поддршка во заедницата за поттикнувањето на независноста.

Материјали:

- Презентации (вклучувајќи графикони, дијаграми, слики, PowerPoint слајдови)
- Социјални сценарија
- Бела табла, маркери, пенкала и хартија.
- Голем дигитален екран на допир (кој ќе се користи за презентации/цртежи/табла)
- Материјал за споделување (резимеа на клучни точки, студии на случај и работни листови за активности)
- Videа или сведочења од возрасни лица во спектарот на аутизам кои ги споделуваат своите искуства со самостојно живеење

Активности:

1. Вовед во теоретското разбирање на самостојното живеење (30 минути):

- Содржина: Што значи самостојно живеење?
- Активност 1: Кршење на мразот. Замовете ги учесниците да ги споделат со тимот првите зборови кои им доаѓаат на ум кога ќе го слушнат зборот "самостојно живеење". Обучувачот ги пишува зборовите на табла и учесниците истите ги дискутираат.
- Активност 2: Обучувачите покажуваат мала презентација со дефиницијата и важноста на самостојното живеење, како и 3-те главни категории на самостојно живеење (надгледувано групно живеење, поддржано живеење и независно живеење).
- Активност 3: Поделете ги учесниците во мали групи и дозволете им да разговараат за различните опции, како и за тоа каде се гледаат себе си во која категорија најдобро припаѓаат.

2. Предизвици и бариери за самостојно живеење (30 минути):

- Содржина: Разбирање на различните предизвици кои можат да настанат при самостојното живеење и дека секоја личност има свои уникатни предности и потреби за поддршка.
- Активност 1: Обезбедете им на учесниците неколку студии на случај кои прикажуваат области во кои често е потребна дополнителна поддршка (на пример, управување со социјалните системи, финансиски менаџмент, секојдневни животни вештини, психолошка и физичка благосостојба).
- Активност 2: Групна дискусија: Кои предности ги имаат учесниците во овие области? Во кои области секој од нив би имал потреба од поддршка? Кој систем за поддршка би бил најдобро за нив?

3. Развој на вештини (30 минути):

- Содржина: Истакнете стратегии за градење на самоотпорност, самоопределување и вештини за решавање проблеми:
- Активност 1: Развивање на отпорност: Обезбедете дефиниција за отпорност и понудете различни стратегии за да се изгради отпорност:

- Свесност и управување со стрес: Обезбедите техники за релаксација како на пример прогресивна мускулна релаксација, водена медитација и вежби за дишење.
 - Практикувајте позитивни афирмации: Обезбедите примери за позитивен говор и дневни афирмации.
 - Вежба за благодарност/Водење дневник: Секој учесник може да напише 3 работи за кои е благодарен во тој момент и охрабнете ги учесниците да ја прават оваа вежба секој ден.
- Активност 2: Подобрување на самоопределувањето:
 - Техника на поставување цели: Научете ја техниката "SMART", за поставување реални цели (специфични, мерливи, остварливи, релевантни, временски ограничени).
 - Вежба за поставување цели: Поделете ги учесниците во помали групи и замолете ги да споделат пример применувајќи ја "SMART" техниката.
- Активност 3: Подобрување на вештините за решавање проблеми:
 - Вештини за решавање проблеми: Прикажете им на учесниците сценарио од вистинскиот живот и замолете ги да го решат проблемот кој е прикажен (т.е. да го идентификуваат проблемот, да размислуваат за можни решенија, да ја оценат најдобрата опција за секој учесник и како да го постигнат тоа).

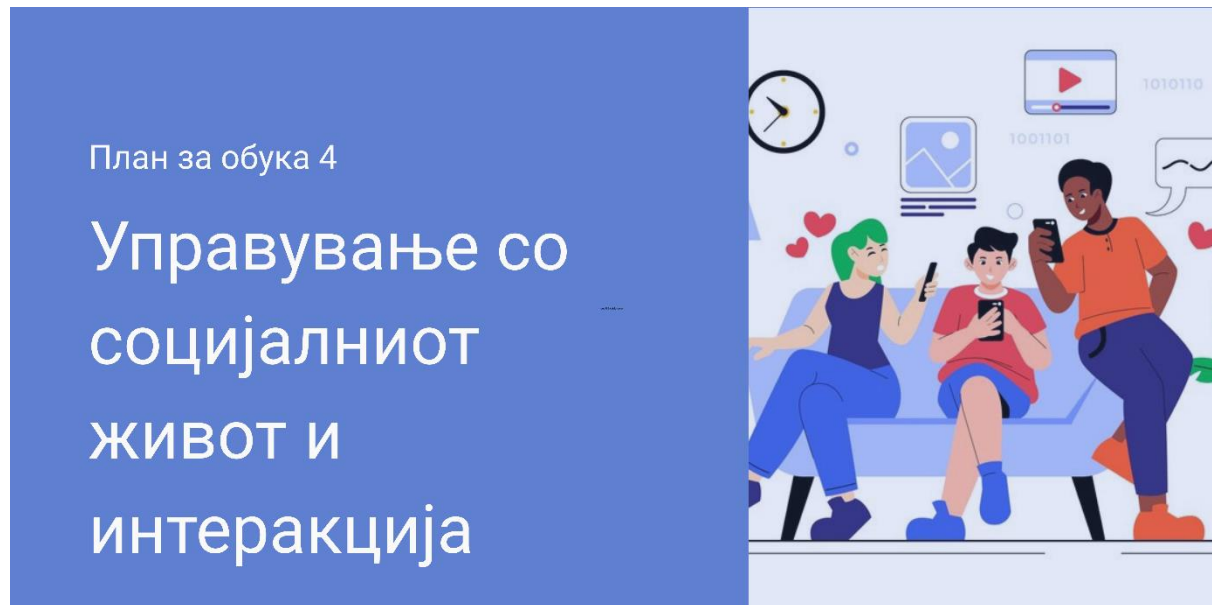
4. Систем за поддршка во заедницата (15 минути):

- Содржина: Разбирање на важноста и предностите на системите за поддршка во заедницата.
- Активност 1. Прикажете видео од млад човек во спектарот на аутизам кој споделува како поддршката во заедницата му помогнала да живее независно и поттикнала позитивни односи со неговата/нејзината локална заедница.
- Активност 2: Идентификувајте системи за поддршка во локалната заедница кои им се достапни на учесниците во средината во која моментално живеат.

Проценка:

- **Набљудување:** Набљудувајте ги учесниците додека учат и ги практикуваат активностите самостојно.
- **Игра на улоги:** Учесниците вежбаат како да се однесуваат во стресна ситуација и ги споделуваат своите стратегии за справување.
- **Повратна информација :** Добивање повратни информации директно од поединци, како и од други едукатори и тренери кои ги поддржуваат лицата во спектарот на аутизам секојдневно.
- **Квиз:** Обезбедите краток квиз за клучните содржини дискутирани на обуката.

План за обука 4: Управување со социјалниот живот и интеракција



Цел:

Да им се помогне на младите лица со високо функционален аутизам да ги разберат и да се справат со социјалните предизвици, да изградат врски и да практикуваат вештини за самозастапување.

Материјали:

- Визуелни помагала (графикони, дијаграми, слики)
- Социјални сценарија
- Табла и маркери
- Сензорни предмети кои овозможуваат подобра удобност, како слушалки со поништување на бучава (доколку е потребно)

Активности:

1. Основи на социјалните вештини (15 минути)

- Содржина: Објаснете што се социјални вештини и која е нивната важност во секојдневниот живот. Дискутирајте примери на вербални и невербални општествени правила.

- Активност 1: Обезбедете видео за претставување на концептот на социјални вештини и социјални правила. Видеото може да биде слично на следново <https://www.youtube.com/watch?v=Myf2CUx9E60> но, може да се искористи и друго видео кое би било посоодветно за специфичната група.
- Активност 2: Како група започнете разговор за примери на социјални вештини.

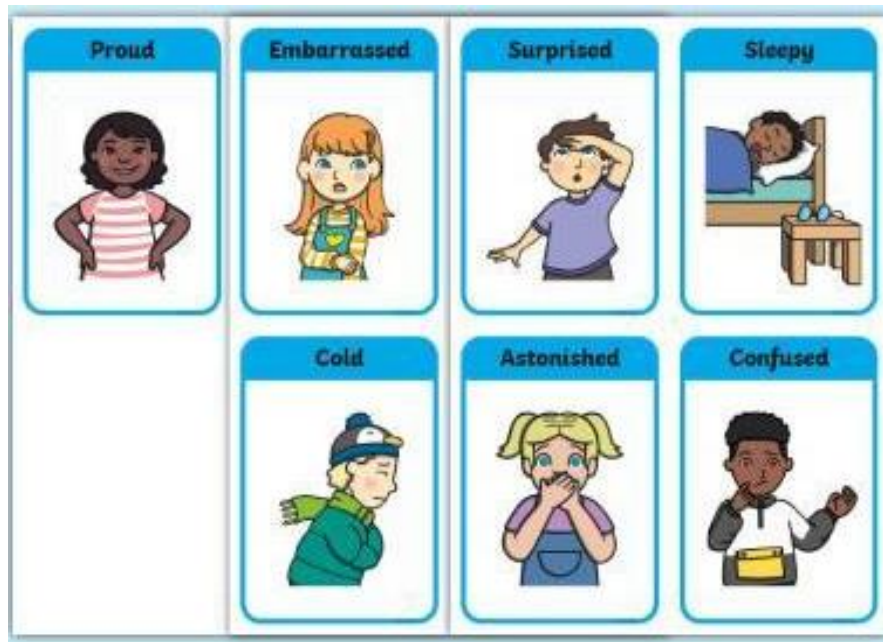
2. Идентификување на чести општествени предизвици (30 минути)

- Содржина: Разбирање и именување на чести општествените потешкотии и бариери.
- Активност 1: Во круг продолжете со дискусија и овозможете им на учесниците да ги користат претходно презентирани примери. Овозможете му на секој учесник да ги именува своите силни и слаби социјални вештини и запишете ги на табла.
- Активност 2: Размислување и дискусија за можни стратегии за надминување на предизвиците, како и начини за подобрување на нивните веќе постоечки силни социјални вештини, во нивна корист.
- Активност 3: Користете социјални сценарија и играње на улоги со цел да ги примените дискутираните стратегии.

3. Градење на односи/врски (30 минути)

- Содржина: Тренирајте и вежбајте градење и одржување на врски, како и разбирање на вербалните и невербалните социјални знаци.
- Активност 1: Воведете игра за кршење на мразот за групите, со цел учесниците да се чувствуваат поудобно меѓу нив.
- Активност 2: Вежбајте социјални разговори кога се запознавате со нови лица и како да се однесувате кога сте на места кои придонесуваат поединците да се чувствуваат непријатно. Тоа би можело да биде лекарска ординација, забава, семеен собир итн. Поразговарајте за можни механизми кои би можеле да бидат корисни во овие ситуации (на пример, употребата на слушалки за намалување на бучавата).
- Активност 3: Со употребата на карти за емоции (пример од картичките подолу) се учат лицата како да ги идентификуваат

емоциите, да вежбаат да ги прикажат овие емоции, како и учат соодветни начини на реагирање на секоја емоција.



Сл. 1: Карти за емоции (прикажуваат на сликата горе: горд/а, застрамен/а, изненаден/а, заспан/а; доле: ладно, зачуден/а, збунет/а)

4. Развивање на вештини за самозастапување:

- Содржина: Објаснете го концептот на самозастапување и неговата важност.
- Активност 1: Побарајте секој учесник да ги запише своите силни страни, предизвици и нешто што би сакал да го постигнат (на пример, поставување граници, барање помош, одбивање на непријатна понуда итн.)
- Активност 2: Дозволете им на учесниците да ги играат овие сценарија користејќи ги своите силни страни. Потоа поразговарајте за резултатите и дадете повратна информација.

Проценка:

- **Повратна информација:** Добивање повратни информации директно од поединци, како и од едукатори и тренери кои ги поддржуваат лицата во спектарот на аутизам секојдневно.

- **Набљудување:** Набљудувајте ги учесниците додека ги практикувате различните сценарија за време на нивната обука и обезбедите им повратни информации и насоки.
- **Поткрепување (Reinforcement):** Охрабрете ги учесниците да ги практикуваат овие вештини секојдневно со минимална помош/поддршка и да користат индивидуализирани позитивни засилувања за да ја зголемат фреквенцијата на појавување на однесувањата.
- **Дискутирајте сценарија од реалниот живо:** Побарајте од учесниците да се приклучат на типично непријатна активност која би сакале да ја совладаат и поразговарајте со нив по завршувањето на активноста. Дискутирајте што поминало добро, што ги предизвикало, кои стратегии ги примениле и што би направиле поинаку следниот пат.

План за обука 5: Управување со финансии



Цел:

Учесниците ќе ги разберат клучните елементи на финансиска независност, основите на буџетот и избегнувањето на финансиски стапици. Тие ќе развијат практични вештини за управување со личните финансии, препознавање на измами и создавање финансиски планови прилагодени на нивните потреби.

Материјали:

- Работни листови за буџетирање (печатени и дигитални шаблони)
- Банкарски формулари и информации за отворање сметка за секој учесник
- Примери за „фишинг“ електронска пошта и измамнички пораки
- Материјали со информации за финансиски стапици и совети за одговорно управување со кредит
- Пристап до апликацији за буџетирање и дигитални или хартиени табели
- Флипчарт хартија
- Пенкала во боја
- Маси и столови

Активности:

1. Вовед во финансиската независност (30 минути)

- Активност: Поставете две маси со флипчарт хартија и пенкала во боја. Луѓето можат да седат насекаде.
- Започнете дискусија за важноста на финансиската независност за автономија и квалитет на живот. Дајте информации и потоа поставувајте отворени прашања (зошто, кој, како, што, каде, кога).
- Поделете ги луѓето во две групи. Посочете го секое лице давајќи му број 1 или број 2. Побарајте лицата со број еден да се соберат околу една маса и лицата со број два околу другата маса. Побарајте од Група 1 да нацрта и напише презентација за тоа како управувањето со финансиите може да го поддржи секојдневниот живот. Група 2 црта, пишува и презентира за тоа како управувањето со финансиите го поддржува идното планирање.
- Обучувачот треба да биде активно вклучен, движејќи се помеѓу групите со цел да им понуди поддршка и да ја насочи групата со поставување на дополнителни отворени прашања. Групите ги разменуваат презентациите.
- Обучувачот треба да понуди дел/време за прашања и одговори, барајќи повратни информации и проценка за понудените информации и начинот на презентација.

2. Практично буџетирање (30 минути)

- Активност: Започнете со дискусија за компонентите на буџетот (приход, фиксни и варијабилни трошоци) и понудете употребата на буџетски алатки како апликации или табели. Презентирајте информации и потоа поставувајте отворени прашања (зошто, кој, како, што, каде, кога).
- Поделете ги учесниците во мали групи со користење на методот на броеви прикажен погоре. Учесниците ќе ја користат апликацијата или табелите за да создадат реален индивидуален месечен приход и буџет за трошоци. Учесниците треба да се охрабруваат да се поддржуваат едни со други.
- Обучувачот треба да биде активно вклучен, движејќи се помеѓу групите со цел да им понуди поддршка и да ја насочи групата со поставување на дополнителни отворени прашања. Групите ги разменуваат презентациите.

- Обучувачот треба да понуди дел/време за прашања и одговори, барајќи повратни информации и проценка за понудените информации и начинот на презентација.

3. Отворање и водење на банкарска сметка (20 минути)

- Активност: Започнете со дискусија за разликите помеѓу тековните и штедните сметки и како да се отворат и користат. Дајте информации и потоа поставувајте отворени прашања (зошто, кој, како, што, каде, кога).
- Поделете ги учесниците во мали групи со користење на методот на броеви прикажен погоре.
- Обезбедите им на учесниците вистински банкарски формулари за да симулираат отворање на банкарска сметка. Приклучете се на интернет и поддржете ги да се регистрираат за онлајн банкарство.
- Обучувачот треба да биде активно вклучен, движејќи се помеѓу групите со цел да им понуди поддршка и да ја насочи групата со поставување на дополнителни отворени прашања. Групите ги разменуваат презентациите.
- Обучувачот треба да понуди дел/време за прашања и одговори, барајќи повратни информации и проценка за понудените информации и начинот на презентација.

4. Препознавање на финансиските стапици (30 минути)

- Активност: Подгответе игра "Вистина или лага". Поделете учесниците во мали групи со користење на методот на броеви дефиниран погоре. Групите ќе дискутираат кои изјави се вистинити, а кои лажни.
- Продолжете со дискусија за тоа како да се идентификуваат измами како „фишинг“ електронска пошта, измами и нереални понуди. Поставувајте отворени прашања (зошто, кој, како, што, каде, кога).
- Играјте повторно „вистината или лага“. Понудете вистинити и лажни пораки. Групите ќе одлучат кои се вистинити, а кои лажни.
- Обучувачот треба да биде активно вклучен, движејќи се помеѓу групите со цел да им понуди поддршка и да ја насочи групата со поставување на дополнителни отворени прашања. Групите ги разменуваат презентациите.

- Обучувачот треба да понуди дел/време за прашања и одговори, барајќи повратни информации и проценка за понудените информации и начинот на презентација.

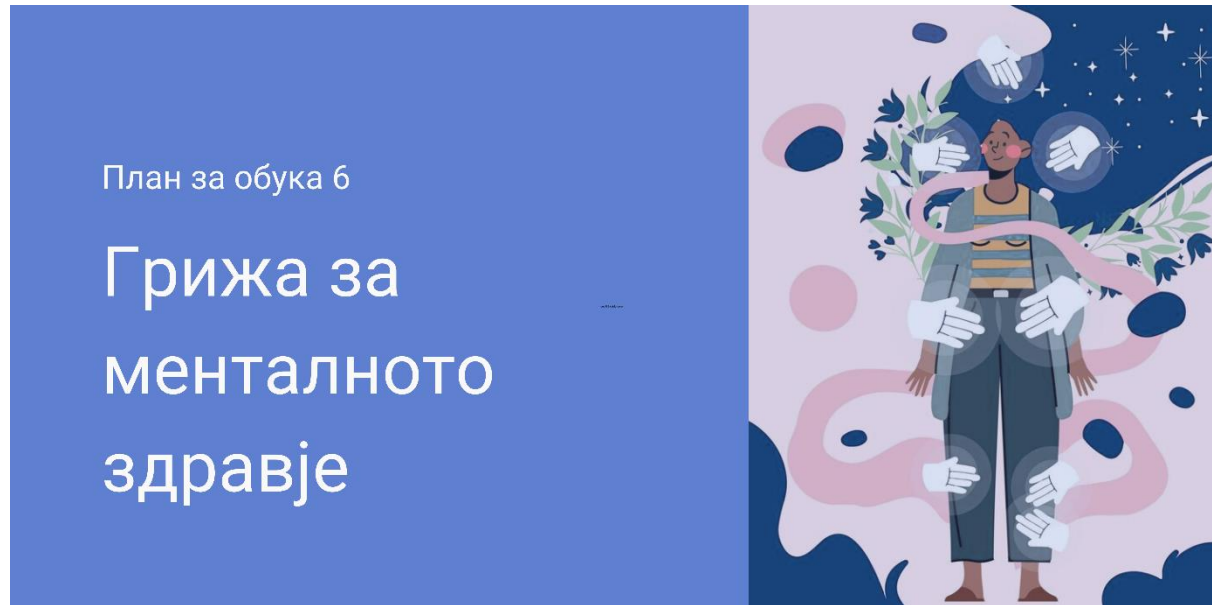
5. Менаџирање/Управување на долг и кредит (30 минути)

- Направете круг од столови, а обучувачот стои во средина. Започнете со групна дискусија за одговорно користење на кредит, стратегии за управување со долг и опасностите од заемите со високи камати. Поделете им на учесниците листа со информации. За да ги охрабрите присутните на учеството, повикајте го името на секое лице и поставете отворено прашање (зошто, кој, како, што, каде, кога).
- Поделете ги учесници во групи користејќи го методот на броеви прикажен погоре. За секоја група обезбедите флипчарт хартија (и пенкала во боја) и дадете им задача да направат кратка претстава од 5 минути на следните теми:
- Група 1: Како да се справите доколку имате долг.
- Група 2: Одговорно користење на кредит.
- Група 3: Опасности од заеми со високи камати.
- Група 4: Договарање на план за отплата на долг на кредитната картичка.
- Обучувачот треба да биде активно вклучен, движејќи се помеѓу групите со цел да им понуди поддршка и да ја насочи групата со поставување на дополнителни отворени прашања. Групите ги разменуваат презентациите.
- Обучувачот треба да понуди дел/време за прашања и одговори, барајќи резиме, повратни информации, проценка за понудените информации и начинот на презентација. Доколку е потребно, обучувачот треба да понуди дополнителни информации и ресурси.

Проценка и рефлексija:

- **Набљудување:** Колку се ангажирани учесниците во групните дискусии и практичните активности? Што сметате дека е добро? Што би можело да се подобри следниот пат?
- **Практична примена:** Колку добро учесниците ги креираа своите буџети и сметки за време на сесијата? Што направивте добро? Што би промениле доколку ја спроведувата истата активност повторно?
- **Рефлексija:** Дали учесниците подобро разбираат како да ги идентификуваат финансиските цели и дали би биле во можност да ги посочат чекорите за да ги постигнат истите? Што би можело да се подобри следниот пат? Како би можеле да ја прилагодите вашата обука за подобро да ги вклучите возрасните лица во спектарот на аутизам?

План за обука 6: Грижа за менталното здравје



Цел:

Да се научат техники за препознавање и справување со предизвиците во менталното здравје, фокусирајќи се на ефикасни пристапи за рано откривање на проблемите и спроведување на стратегии за грижа/справување.

Материјали:

- Табла и маркери
- Пишан материјал со информации и техники за справување со предизвиците во менталното здравје
- Videа кои прикажуваат стратегии за управување со стрес и справување со истиот
- Помагала за релаксација (како топки за стрес или играчки за вежбање)
- Студии на случај или сценарија што вклучуваат предизвици во менталното здравје

Активности:

1. Вовед во предизвиците на менталното здравје (10 минути)

- Содржина: Започнете со дискусија за важноста на менталното здравје и видовите на предизвици со кои се соочуваат луѓето, како што се анксиозноста, стресот и депресијата.
- Активност: Покажете видео или серија на слајдови кои ги истакнуваат вообичаените проблеми во менталното здравје. Поканете ја групата да ги сподели своите мисли за свеста за менталното здравје (на пр.:

<https://www.youtube.com/watch?v=AUWhdmKyOE8>)

2. Преглед на клучните техники (30 минути)

- Содржина: Покажете ефикасни техники за грижа за менталното здравје, како што се свесност, управување со стресот и стратегии за справување.
- Активност: Разделете ги овие техники, давајќи примери и сценарија. Користете студија на случај за да илустрирате како истите можат да се применат на предизвиците со менталното здравје во реалниот живот.

3. Препознавање на симптомите на ментално здравје (30 минути)

- Содржина: Разговарајте со групата како може да се препознаат знаци на проблеми со менталното здравје, вклучувајќи промени во однесувањето, расположението и физичките симптоми.
- Активност: Во мали групи, учесниците разгледуваат студии на случај или сценарија и идентификуваат потенцијални симптоми на ментално здравје. Дискутирајте како може да се применат техники за справување за истите да се надминат.

Coffee Break Кафе пауза (30 минути)

4. Техники за справување со стрес и анксиозност (30 минути)

- Содржина: Воведете техники како длабоко дишење, свесност и прогресивна мускулна релаксација за справување со предизвиците во менталното здравје.

- Активност: Водете ја групата во кратка, насочена вежба за релаксација или дишење. Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства по вежбата.

5. Практична примена на техниките (45 минути)

- Содржина: Разговарајте за ситуации од реалниот живот каде што е потребно грижа за менталното здравје, како што се работа, училиште или личен живот.
- Активност: Понудете им на учесниците да играат игра на улоги или да работат на различни сценарија каде што би ги примениле техниките за грижа на менталното здравје.

Пауза (5 минути)

6. Прашања и одговори и дискусија (15 минути)

- Содржина: Овозможете им на учесниците да постават прашања и да дискутираат за грижата за менталното здравје. Одговорете на сите прашања или нејаснотии.
- Активност: Дозволете им на учесниците да ги споделат своите мисли и стратегии за справување со стрес или анксиозност, охрабрувајќи го меѓусебното учење.

7. Заклучок и проценка (15 минути)

- Содржина: Резимирајте ги клучните техники за справување со предизвиците во менталното здравје.
- Активност: Поттикнете ги учесниците да се обврзат да користат барем една техника од обуката и потсетете ги на достапните ресурси за поддршка на менталното здравје. Обезбедете им материјали кои содржат ресурси за ментално здравје.

Проценка:

Групни дискусии и дебати: По обуката, поделете ги учесниците во групи и замолете ги да дискутираат или дебатираат за релевантна тема. Ова го поттикнува критичкото размислување и помага да се процени нивната способност да го користат материјалот и да соработуваат со другите.

План за обука 7: Управување со секојдневни животни ситуации

План за обука 7

Управување со секојдневни ЖИВОТНИ Ситуации



Цел:

Да обезбеди практични вештини за високо функционални возрасни лица во спектарот на аутизам за самостојно справување со секојдневни задачи и одржување на рутини.

Материјали:

- Чек листи
- Визуелни ефекти
- Календари
- Социјални приказни
- Videа
- Анализи на задачи (чекор-по-чекор водичи)
- Комуникациски системи (доколку е потребно)
- Пенкало и хартија

Активности:

1. Готвење (30 минути)

- Содржина: 3 различни рецепти и видеа се понудени за избор.
- Активност: Поединецот одлучува кој рецепт ќе го следи, го гледа посоченото видео, за кое треба да води белешки и/или да направи

чек-листа со состојки и инструкции (проверена со обучувачот), да најде потребни состојки и кујнски прибор и да го направи рецептот. Доколку на некој учесник му е потребна или побара помош, истата треба да му биде обезбедена.

2. Чистење (30 минути)

- Содржина: Чистење на работниот простор во кујната по завршетокот на готвењето.
- Активност: Учење вештини за чистење преку моделирање. Обучувачот моделира однесувања како што се: чистење со правосмукалка, бришење, прскање и бришење на површини, ставање нечисти садови во машината за миење судови и изнесување на ѓубрето. Доколку е потребно, задачите се делат на помали и полесни за следење на чекорите, и може да се понудат визуелни / чек листи за дополнителна помош на секоја задача.

3. Перење (15 минути)

- Содржина: Сортирање, перење, сушење и преклопување/диплење на облека.
- Активност 1: Со користење на различни материјали (на пример, пишани инструкции, моделирање, усни инструкции, видеа или визуелни ефекти) учесникот ќе научи како да ја сортира својата облека, на пример, светла и темна, да ја наполни машината за перење и да избере соодветна програма, да додаде детергент, да ја започне машината за перење и да додаде тајмер кој ќе му покаже кога ќе заврши перењето.
- Активност 2: Земете чиста и влажна облека во кошницата и ставете ги во машината за сушење на облека. Обучувачите ќе покажат / моделираат кога е потребно, како и ќе обезбедат визуелна поддршка и/или чек-листи.
- Активност 3: Кога облека ќе биде целосно исушена, учесникот ќе ја преклопи/здипли облеката и ќе ја сортира во различни категории, а потоа ќе ја врати назад во плакарите. Техниките на склопување/диплење се практикуваат со користење на моделирање и покажување се додека не се совладаат.

4. Пазарање (30 минути)

- Содржина: Креирање листа за пазарење, наоѓање на предмети во супермаркетите, наоѓање на алтернативи доколку е потребно,

барање помош во продавницата, плаќање, транспортирање до дома и сортирање во плакари.

- Активност 1: Поставување на празна листа за пазарење на фрижидерот и додавање на предмети секогаш кога ќе се забележи дека нешто недостасува. Проверка на кујнските плакари при планирање на оброк и додавање на потребните состојки на листата.
- Активност 2: Движење од една страна на друга и избирање на предметите од листата. Користење на називите на деловите и мапите на супермаркетот во кои се сместени предметите за лесно идентификување. Барање помош од вработени во продавницата доколку е потребно, по вежбање на соодветни и учтиви прашања со обучувачите. Дискусија за можноста предметите да не бидат достапни и да се побараат алтернативни опции може да се направи однапред.
- Активност 3: Плаќање на предметите на каса илим каса за самостојно плаќање. Скенирање на предметите, доколку е потребно, и плаќање со кредитна картичка или во готовина.
- Активност 4: Користење на етикети во домот со цел да им се помогне на поединците да се движат, да чуваат и наоѓаат предмети во плакарите. Враќајќи се од супермаркетот, употребата на овие етикети ќе го олесни за забрза средувањето и сортирањето.

5. Лична грижа (10 минути)

- Содржина: Ефикасно миење на забите.
- Активност 1: Одредете го видот на четка за заби која одговара и е посакувана од страна на поединецот, на пример, електрична, типична и тространа.
- Активност 2: Доколку е потребно, вежбајте миење на заби на модел. Покажете различни техники како кружни движења, чистење со конец, миење уста и плакнење доколку е потребно.

6. Превоз (30 минути)

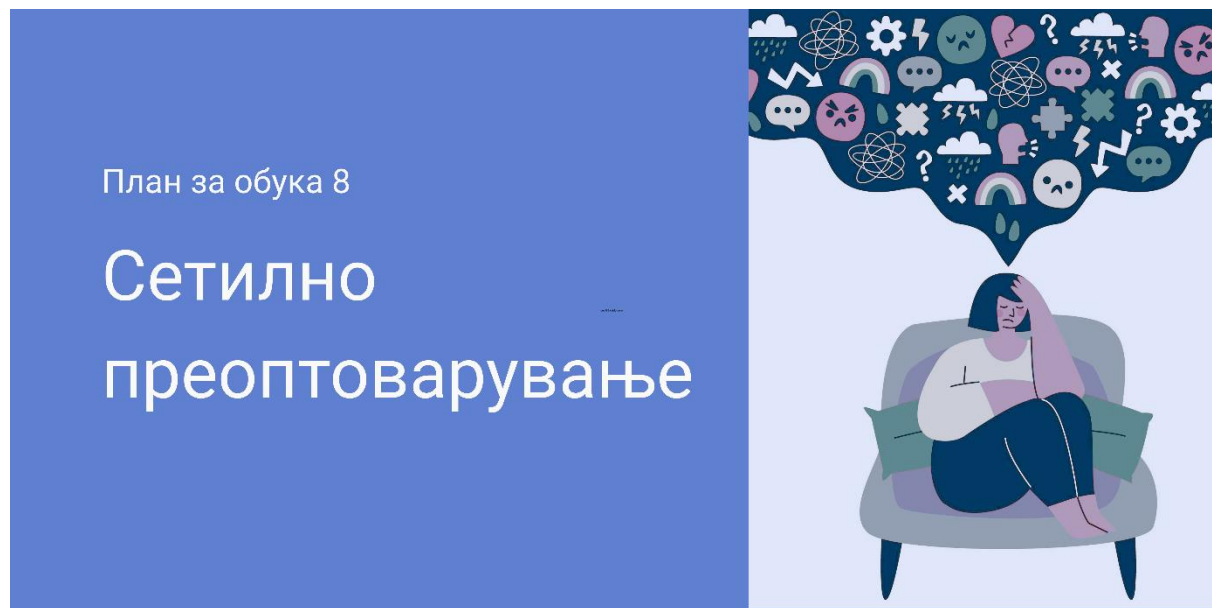
- Содржина: Покажете како се користи јавен превоз, како се наоѓаат рути и поврзувања, како може да се разбере распоредот и да се движи во градот.

- Активност 1: Покажете алатки за навигација како што се Google Maps. Пребарувајте рути, зачувајте ги оние кои на поединците му се потребни да ги користи и вежбајте купување на билети (на пример, автобуски билети).
- Активност 2: Планирање на кратко патување со обучувачот, од автобуска постојка преку следење на рутата заедно со цел подобро да се разбере процесот.
- Активност 3: Означување на места, локации и продавници низ областа на живеење и насоки како да се најде патот до дома, во случај поединците да се изгубат.

Проценка:

- **Набљудување:** Набљудувајте ги учесниците додека тие ја следат обуката и ги практикуваат активностите самостојно.
- **Собирање на податоци:** Обучувачите и/или самите учесници можат да го следат својот напредок преку техника за собирање на податоци (на пример, пресметување на точни/неточни/поттикнати одговори).
- **Повратна информација:** Добивање повратни информации директно од поединци, како и од други обучувачи и тренери кои ги поддржуваат лицата во спектарот на аутизам секојдневно.
- **Поткрепување (Reinforcement):** Охрабрете ги учесниците да ги практикуваат овие вештини секојдневно со минимална помош и користење на индивидуализирани позитивни засилувања за да се зголеми фреквенцијата на појавата на однесувањето.
- **Техники за поправање на грешки:** Користење на техники за поправање на грешки со цел да се оценат вештините на учесниците преку набљудување на нивната изведба, идентификување на грешки и обезбедување повратни информации како и сугестии со цел да им се помогне да ги поправат грешките и да учат ефективно.
- **Вештини за фина/груба моторика:** Некои фини движења може да траат малку подолго време додека да се усвојат. Со прилагодување на животната средина и трпение, ќе му се помогне на ученикот да учи успешно.
- **Стратегии за поттикнување:** Овие стратегии би требало да бидат наведени за секоја целна вештина која треба да се научи. Вообичаено се претпочитаат помалку наместо повеќе поттикнувања бидејќи на тој начин се помалку наметливи за поединецот (т.е. моделни, визуелни, стимулативни и гестикулативни поттикнувања обично се претпочитаат повеќе наместо наметливи физички или дури вербални поттикнувања).
- **Усогласеност:** Добивањето на усогласеност за одредена задача е од витално значење за задачата да биде завршена. Осигурете се дека обуката го предизвикува интересот на поединецот, тие се свесни за процедурите, имаат можност да поставуваат прашања и дека во средината во која се одвива обуката нема фактори кои можат да го попречат текот на обуката.
- **Уживање:** Уживање: Учењето е уживање! Не заборавајте да ја држите обуката со забавна, поддржувачка и интерактивна природа која ги охрабрува правењето на грешки и ги слави успехите.

План за обука 8: Сетилно преоптоварување



Цел:

Да се обучат учесниците за сетилна обработка, да можат да ги идентификуваат знаците на сетилно преоптоварување и да развијат стратегии за создавање на сетилно-пријатни средини за младите лица со аутизам.

Материјали:

- Текст за сетилно преоптоварување
- Визуелни помагала (дијаграми на сетилни системи, моделот на сетилна обработка на Dunn).
- Videа кои покажуваат сетилни предизвици (опционално).
- Материјали кои ги резимираат стратегиите за справување и упатствата за сетилно-пријатна средина.
- Реквизити: Тежински ќебиња, играчки за намалување на стрес, слушалки со намалување на бучава и примероци од ароматерапија.
- Табла и маркери.

Активности:

1. Вовед (10 минути):

- Започнете со кратка дискусија: "Што знаете за сетилната обработка?"
- Понудете информации за сетилна обработка, објаснувајќи како тоа им помага во секојдневното функционирање и со кои предизвиците се соочуваат лицата со аутизам.

2. Разбирање на сетилната обработка и преоптоварување (20 минути):

- Предавање со визуелни ефекти:
- Објаснете ги седумте сетилни системи и нивните функции.
- Истакнете ги основните сетилни системи (допирни, вестибуларни, проприоцептивни) со користење на примери.
- Дискусирајте за сетилното преоптоварување:
- Знаци и симптоми (физички, емоционални и когнитивни категории).
- Споделете примери од реалниот живот со цел да ги илустрирате сетилните предизвици.

3. Интерактивна сетилна активност (15 минути):

- Обезбедете им на учесниците реквизити за симулирање на сетилни искуства:
- Тежински кебиња за проприоцептивно искуство.
- Слушалки за намалување на бучава за аудитивна чувствителност.
- Ароматерапија за олфакторна симулација.
- Запрашајте ги учесниците да го споделат нивното искуство како овие реквизити влијаат на нивната благосостојба

4. Бура на идеи: Стратегии за справување (20 минути):

- Поделете ги учесниците во мали групи.

- Задача: Развијте стратегии за справување за хипотетичко сценарио (на пример: ученик со сетилна осетливост во училница во која има многу врева).
- Секоја група ја споделува својата стратегија.

5. Создавање на сетилно-пријатни средини (20 минути):

- Предавање и дискусија:
 - Клучни компоненти на сетилно-пријатни простори.
 - Модифицирање на физички простори, воспоставување на предвидливи рутини и вклучување на сетилни алатки.
- Практична задача:
 - Учесниците редизајнираат училница или дом врз основа на принципите на сетилно-пријатни средини.

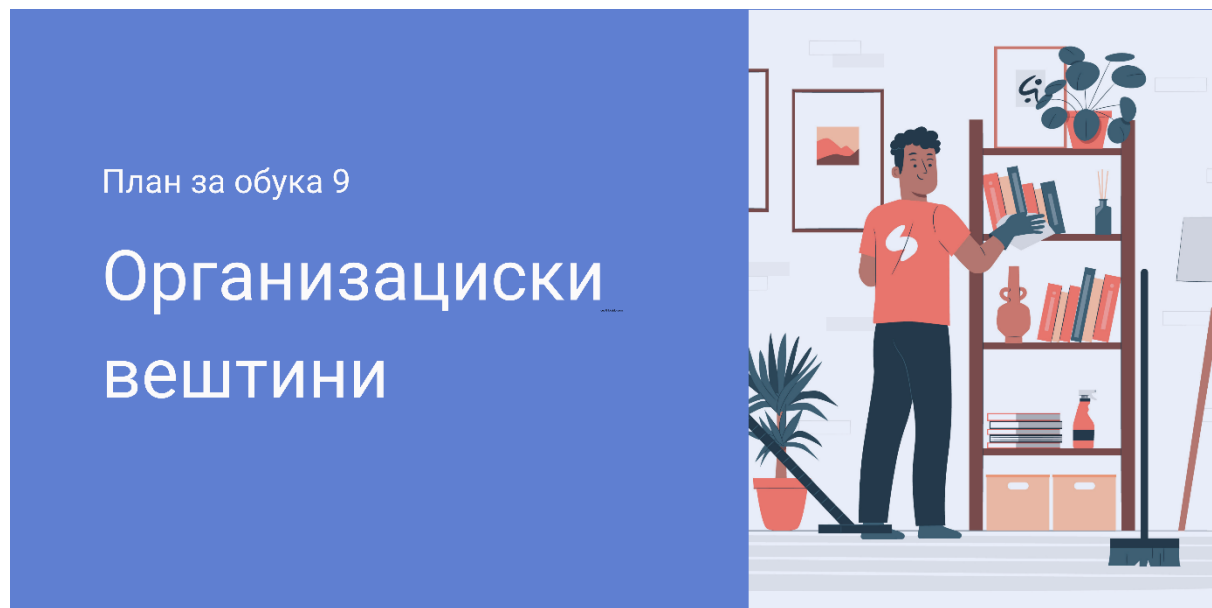
6. Завршување на обуката и рефлексивност (10 минути):

- Преглед на клучните точки за сетилна обработка, преоптоварувањето и дизајнот на животната средина.
- Прашања и одговори.
- Поделете материјали кои ќе послужат за референца.

Проценка:

- **Проценка на учеството:** Набљудување го учеството на присутните за време на дискусиите и активностите. Забележете ги придонесите за време на бурата на идеи и практичните задачи.
- **Брз квиз:** Подгответе квиз со 5-10 прашања кои имаат повеќе одговори за сетилните системи, знаци за преоптоварување и стратегии за справување.
- **Евалуација базирана на сценарио:** Обезбедете сценарио за сетилен предизвик (на пример, дете избегнува силни светла). Побарајте од учесниците да предложат стратегии врз основа на наученото.
- **Формулар за повратна информација по обуката:** Собирање повратни информации за знаењата со кои се стекнаа учесниците и ефективността на обуката.

План за обука 9: Организациски вештини



Цел:

Ефективно подобрување на организациските вештини за управување со физички и дигитални простори.

Материјали:

- Табла и маркери
- Организациски алатки (на пример, планери, фолдери, организатори на документи)
- Лаптопи/таблети за презентирање на дигитална организација
- Материјали со организациски насоки и стратегии
- Примери на организациски системи (на пример, системи за организација на датотеки, алатки за управување со календари)

Активности:

1. Вовед во организацијата (10 минути)

- Содржина: Дискутирајте за важноста на организацијата при управување со времето, задачите и просторот, како физички така и дигитални.

- Активност: Побарајте од учесниците да ги споделат своите моментални стратегии (доколку ги имаат), истакнувајќи ги предностите и предизвиците. Ова поттикнува саморефлексија и ја поставува основата за учење на нови техники.

2. Организирање на физички простори (15 минути)

- Содржина: Понудете совети за тоа како ефективно да се организираат физичките простории (на пример, клупи, работни простори, системи за документирање). Дискусирајте за придобивките од уреден и организиран простор за продуктивност и ментална јасност.
- Активност: Покажете примери за добро организирани простори и овозможете им на учесниците да размислуваат за начини на кои би можеле да ја подберат својата средина. Доколку е можно, имајте практична активност каде учесниците можат физички да ги преуредат предметите во работното место.

Пауза (10 минути)

3. Стратегии за дигитална организација (20 минути)

- Содржина: Воведете алатки за управување со дигитални простори, како што се организирање на е-пошта, датотеки и календари. Дискусирајте за стратегии за одржување на дигиталната организација и избегнување на неред.
- Активност: Покажете како може да се постават и користат дигитални организациски алатки како Google Drive, е-маил фолдери или апликации за управување со задачи. Дозволете им на учесниците време да ги применат овие техники на нивните уреди.

4. Управување со времето и приоритизација на задачите (30 минути)

- Содржина: Прикажете стратегии за управување со задачи и крајни рокови, вклучувајќи ја и употребата на листи на задачи, календари и техники за приоритизација.
- Активност: Учесниците треба да создадат неделен план користејќи дигитални или хартиени календари, вклучувајќи задачи и приоритети. Дискусирајте за важноста на поставување на реални рокови и разделување на задачите во чекори.

5. Создавање на лични организациски системи (20 минути)

- Содржина: Поразговарајте како би можело да се направи личен организациски систем прилагоден на индивидуалните потреби и преференции.
- Активност: Во мали групи, учесниците треба да изработат едноставен организациски систем (физички или дигитален) кој одговара на нивниот сопствен простор или работни навики. Охрабрете ги да бидат креативни и да размислуваат за тоа што е најдобро за нив.

6. Прашања и одговори и дискусија (10 минути)

- Содржина: Овозможете учесниците да постават прашања за било која од организациските алатки или стратегии кои беа опфатени.
- Активност: Охрабрете ги учесниците да ги споделат предизвиците со кои се соочуваат со цел да останат организирани и заедно дискутирајте за можни решенија.

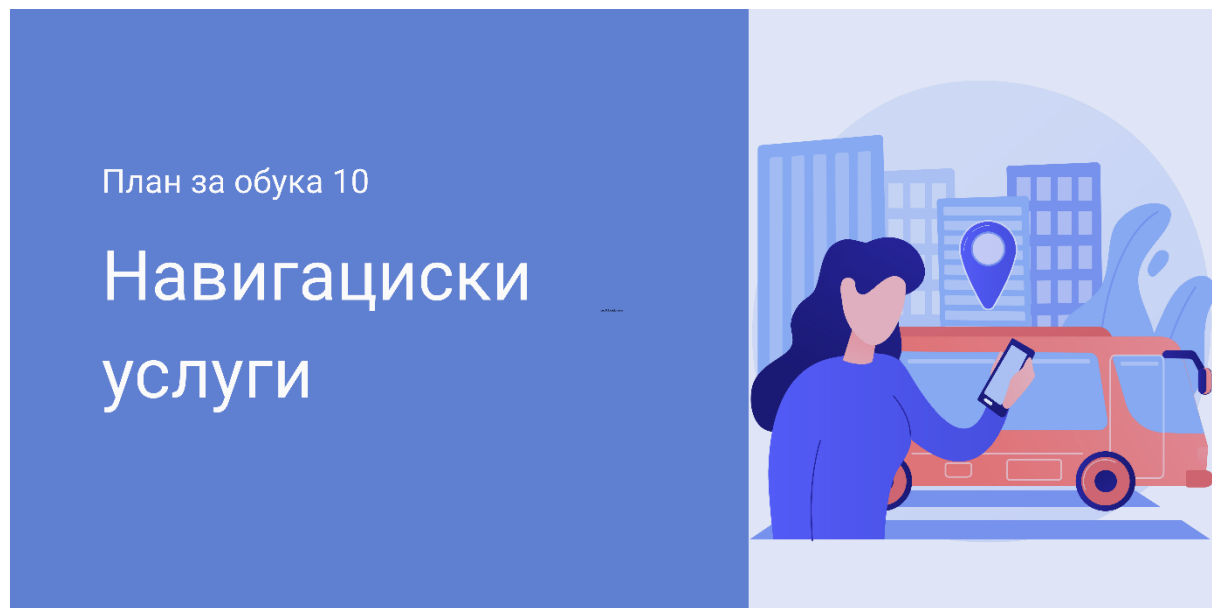
7. Заклучок и завршување (5 минути)

- Содржина: Резимирајте ги клучните организациски стратегии дискутирани за време на обуката.
- Активност: Побарајте од учесниците да се обврзат на спроведување на една нова организациска алатка или стратегија и да го споделат својот план со групата.

Проценка:

- **Практична примена:** Практична примена: Прегледајте ги личните организациски системи кои учесниците ги создаваат за време на обуката. Проценете колку добро овие системи се структурирани, реалистични и прилагодени на индивидуалните потреби.
- **Рефлексија по завршување на сесијата:** Побарајте од учесниците да напишат кратко размислување за тоа како планираат да ги применат научените организациски вештини во нивните секојдневни рутини. Охрабрете ги да идентификуваат специфични промени што ќе ги направат за да ја подобрат организацијата во физичкиот и во дигиталниот простор.

План за обука 10: Навигациски услуги



План за обука 10

Навигациски услуги

Цел:

Учесниците ќе добијат доверба во пристапот до здравствена заштита, стручна обука, транспортни/превозни и безбедносни услуги. Тие ќе развијат практични стратегии за управување со состаноци, навигација во јавниот превоз и реагирање во итни случаи.

Материјали:

- Визуелни распореди и чек-листи за состаноци
- Апликации за транспорт (на пример, Google Maps) и распоред во реално време
- Текстови за игра на улоги за здравствени и итни ситуации
- Примери за медицински/здравствени картички и планови за итни случаи
- Материјали за безбедносни ресурси и програми за прва помош

Активности:

1. Вовед во основните услуги (15 минути)

- Активност: Поттикнете групна дискусија за тоа зошто пристапот до услуги како здравствена заштита, стручна обука и превоз е од витално значење за независност, какви потреби би можеле да

имаат лицата во спектарот на аутизам и како би можело да им се помогне на службите да ги разберат тие потреби (на пример, организирање на време за чекање, ограничено време за интеракција, тивок простор, слабо осветлување, да не седи директно наспроти некого, онлајн наместо лице во лице итн.).

- Понудете информации и потоа поставувајте отворени прашања (зошто, кој, како, што, каде, кога).
- Обучувачот треба да започне понатамошна сесија за прашања и одговори, барајќи повратни информации и проценка за обуката и понудените информации.

2. Пристап до здравствени услуги (30 минути)

- Активност: Започнете со групна дискусија за здравствените права, рутинската нега и итните процедури.
- Поделете ги учесниците користејќи го методот опишан погоре. Понатаму секоја група се дели на парови. Секоја група ќе го набљудува секој пар како симулира закажување на медицински термин на телефон или лично, или подготовка за посета на болница. Фокусот ќе биде на објаснување на потребите на учесниците. Секоја група ќе го набљудува и поддржува секој пар.
- Обучувачот треба да биде активно вклучен, набљудувајќи ги парови и нудејќи им ја неговата/нејзината поддршка и насоки со поставување на дополнителни отворени прашања.
- Обучувачот треба да овозможи сесија за прашања и одговори, барајќи повратни информации и проценка за обуката и понудените информации.

3. Управување со стручна обука и услуги за вработување (30 минути)

- Активност: Започнете со групна дискусија за програми за подготвеност за работа, прилагодување на работното место и опции за континуирано образование. Понудете информации и потоа поставувајте отворени прашања (зошто, кој, како, што, каде, кога).
- Поделете ги учесниците во мали групи користејќи го методот опишан погоре. На масите ставете флипчарт хартија и пенкала во боја. Учесниците креираат план за да ги истражат и да се пријават за програма за обука која одговара на нивните интереси. Плановите

на учесниците треба истотака да го вклучат и начинот на кој лицето ќе ги искаже своите потреби.

- Обучувачот треба да биде активно вклучен, набљудувајќи ги групите и нудејќи се за поддршка преку поставување на дополнителни отворени прашања.
- Обучувачот треба да овозможи сесија за прашања и одговори, барајќи повратни информации и проценка за обуката и понудените информации.

4. Користење на јавен превоз (20 минути)

- Активност: Започнете со дискусија во групата за тоа како се читаат распореди, планираат рути и како се справува со неочекувани доцнење или одложувања. Понудете информации и потоа поставувајте отворени прашања (зошто, кој, како, што, каде, кога).
- Поделете ги учесниците во мали групи користејќи го методот опишан погоре. Секоја група ќе симулира патување со помош на апликации за превоз, учесниците треба да ги планираат своите рути и да се справат со сензорни, бихејвиорални и физички проблеми. Учесниците ќе ги презентираат своите рути и ќе дискутираат за нив.
- Обучувачот треба да биде активно вклучен, набљудувајќи ги групите и нудејќи се за поддршка преку поставување на дополнителни отворени прашања.
- Обучувачот треба да овозможи сесија за прашања и одговори, барајќи повратни информации и проценка за обуката и понудените информации.

5. Разбирање на безбедносните услуги (15 минути)

- Активност: Започнете со групна дискусија за итни телефонски линии, програми во заедницата и дигитална безбедност. Понудете информации и потоа поставувајте отворени прашања (зошто, кој, како, што, каде, кога).
- Поделете ги учесниците во мали групи користејќи го методот опишан погоре. Со користење на флипчарт хартија и пенкала во боја, секоја група ќе треба да направи мала игра на препознавање на итни ситуации, јасно опишувајќи ги на телефон, како и потребата на итни повици и аларми.

- Обучувачот треба да биде активно вклучен, набљудувајќи ги групите и нудејќи се за поддршка преку поставување на дополнителни отворени прашања.
- Обучувачот треба да овозможи сесија за прашања и одговори, барајќи повратни информации и проценка за обуката и понудените информации.
- Понудете им на учесниците материјали за понатамошни ресурси и локални сервиси на услуги. Охрабрете ги учесниците да ги истражат истите и поразговарајте како би можеле да пристапат до нив.

Рефлексија на обучувачот

- **Вежби за симулација:** Каква беше способноста на учесниците да закажат термини, да се користат патен превоз и да одговорат на сценарија за итни случаи? Што направивте добро? Што би промениле следниот пат?
- **Повратна информација:** Дали активностите ќе им помогнат подобро во реални ситуации? Што помина добро? Што би можел да направиш подобро следниот пат?
- **Задача за планирање:** Дали учесниците научиле како да пристапат до одредени услуги? Што помина добро? Што треба да се подобри?

Заклучок

Овие планови за обуки нудат практични и структурирани ресурси кои ќе им помогнат на младите лица со аутизам да развијат основни вештини за самостојно живеење. Преку сесиите тие ќе развијат компетентност во клучни области за користење на технологијата, социјална интеракција, финансиски менаџмент, секојдневни активности и саморегулација. Како што младите лица ги подобруваат овие вештини, тие ќе се здобијат не само со практични способности, туку ќе почувствуваат подобрување на самовербата и благосостојбата, што ќе им овозможи да живеат понезависно и среќно.

Право на сопственост

Оваа изработка е лиценцирана под CC BY-NC-ND 4.0. За да видите копија од оваа лиценца, посетете ја <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

2023-1-IE01-KA220-ADU-000152794 - Houses4Autism: Куќите за поддршка како училишница во домот за поддршка на лицата со аутизам за градење на самостоен живот

Финансиран од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Ниту Европската Унија, ниту EACEA не можат да бидат одговорни за нив.



Co-funded by
the European Union