

AUTISM_PCP Masterclass of facilitators

Part z: {name of part}

Unit y: {name of unit}

Module x: {name of module}

AUTISM_PCP

A holistic approach to person-centered planning for people with autism



Erasmus+ KA2: Strategic partnership for innovation for adult education

Agr. No: 2018-1-EL01-KA204-047788

Tranzițiile

Definire

În acest proiect am selectat și ne-am concentrat asupra unor tranziții pe termen lung și pe termen scurt pentru care vom încerca să oferim informații folositoare.

Aceste tranziții sunt :

- de acasă la școală
- de acasă la magazin
- de la clasă / nivel de studiu la altă clasă
- de la școală la universitate
- școală / comunitate/ serviciu

De ce sunt importante?

Toți indivizii trebuie să se schimbe de la o activitate la alta, dintr-un decor la altul, pe parcursul unei zile. Fie că se întâmplă acasă, la școală sau la serviciu, tranzițiile se derulează natural și necesită oprirea unei activități, schimbarea locației și începerea unei activități noi. Persoanele cu TSA au dificultăți mari în a-și schimba atenția de la o sarcină la alta sau pentru a schimba rutina (cu ce era el obișnuit). Acest lucru se datorează unei nevoi mai mari de predictibilitate și dificultății în înțelegerea activității care urmează să se întâmple, sau dificultății care apare în momentul în care un tipar de comportament este întrerupt. Există niște strategii care ajută persoanele cu TSA să reducă timpul necesar tranziției, să-și dezvolte un comportament corespunzător în timpul tranzițiilor, să se bazeze mai puțin pe persoanele de sprijin și să participe cu mai mult succes la activitățile de la școală și din comunitate.

Tranzițiile

Unul din motivele pentru care tranzițiile pot fi dificile este că adesea facem tranziția de la o activitate preferată, ceva ce ne place să facem, spre ceva ce trebuie să facem.

- De acasă la școală / colegiu / comunitate

Tranziția de acasă la școală este tranziția dintr-un mediu sigur către un mediu familiar dar imprevizibil folosind o rută familiară dar cu potențiale riscuri imprevizibile.

Cele 3 medii : casa, ruta / traseul, școala/ colegiu/ comunitatea

Casa sau căminul este în mod ideal spațiu sigur. Este locul unde persoana cu TSA se simte confortabil, are propriul spațiu și este înconjurată de persoane care o înțeleg. Casa este locul unde pregătirea și planificarea au loc.

Traseul / ruta de acasă către școală / colegiu/ comunitate poate fi una dintre cele mai stresante părți. Aceasta necesită ca persoana să navigheze printr-un mediu divers pentru a-și atinge destinația. Asta înseamnă că există potențiale riscuri senzoriale sau inducătoare de anxietate care se datorează imprevizibilității lumii exterioare.



ȘCOALĂ- COLEGIU/ COMUNITATE

Reprezintă destinația finală a acestei tranziții și este un mediu care va fi familiar persoanei cu TSA în care ea va coexista cu alte persoane, un mediu în care toți vor fi obligați să respecte reguli, să desfășoare activități cu o structură predefinită. Acest mediu poate fi schimbat ca să se potrivească persoanei cu TSA dar tot vor exista situații previzibile și incidente care vor induce anxietatea. Tranziția poate fi dificilă din următoarele motive: este un mediu social nou cu care persoana nu este familiarizată, persoanele necunoscute nu cunosc dizabilitatea persoanei cu TSA, ar putea exista elemente declanșatoare care să cauzeze anxietatea.

De acasă la magazin

Această tranziție este una importantă pentru că permite persoanei să aibă grijă de ea însăși, recunoscându-i-se nevoile de consumator și încercând să le rezolve.

ȘCOALĂ- COLEGIU/COMUNITATE

Cele trei medii: casa, traseul, magazinul:

Mediile casă și traseu sunt asemănătoare cu tranziția anterioară. Mediul magazin este destinația finală a acestei tranziții și se referă la un mediu social structurat, cu o potențială imprevizibilitate: muzică puternică, voci, posibile certuri între oameni.

Acest mediu poate fi provocator pentru o persoană cu TSA din următoarele motive:
Supraîncărcare senzorială din cauza multitudinii de produse expuse, a luminilor puternice din magazine.

Prezența multor persoane în jur care poate cauza o criză

Dificultăți în a face alegerea corectă depășind bugetul disponibil

ȘCOALĂ- COLEGIU/ COMUNITATE

Din clasă în clasă/ birou în birou/ atelier spre alt atelier:

Această tranziție se referă la traseele necesare într-un mediu educațional.

Acestea pot fi:

De la o sală de clasă organizată către un mediu deschis pentru mai multe activități fizice cum ar fi: sport, dans sau teatru.

Dintr-o sală de clasă familiară către o sală de clasă mai puțin familiară, cum ar putea fi un laborator de științe sau un atelier de arte.

Acestea pot fi intimidante deoarece pot conține multe lucruri, de exemplu: chimicale pentru experimente sau proiecte de artă, având multe elemente vizuale care pot crea confuzie sau tot felul de mirosuri ciudate și necunoscute.

Pentru adulți aceasta se referă la o tranziție în cadrul mediului de lucru cum ar fi să se meargă de la biroul obișnuit către un nou birou pentru a lucra la o anumită sarcină de lucru cu un alt coleg sau ar putea să apară o problemă tehnică în biroul tău și să fie nevoie să lucreze în alt mediu pentru o perioadă.

ȘCOALĂ- COLEGIU/COMUNITATE

De la școală la universitate

Această este o tranziție foarte specifică și s-ar putea să nu se aplice tuturor. Este o tranziție „abruptă” deoarece persoana face tranziția dintr-un mediu educațional structurat, organizat, cu reguli către un alt mediu educațional structurat diferit. În primul rând, universitatea are o structură total diferită de cea a unei școli de nivel mediu. Mersul la universitate poate însemna că persoana este nevoită să schimbe și orașul și să-și creeze un nou cămin (apartament închiriat, cămin studentesc).

În al doilea rând, contrar unei săli de clasă de la școală, o sală de clasă de la universitate are mai multe persoane, între 50-150 persoane în funcție de lecție, față de o sală de clasă de la școală unde sunt 20-25 elevi.

În al treilea rând, dezvoltarea abilităților sociale este esențială pentru a face față personalului birocratic. La universitate, trebuie să comunici foarte des cu administrația, trebuie să înveți să te adresezi profesorilor și să fii capabil să comunici cu colegii pentru a lucra la proiecte comune.

În ultimul rând, la universitate este nevoie de foarte mult studiu ceea ce înseamnă că va trebui să studiezi materiale care nu ți se par interesante dar care sunt importante pentru tine. Din acest motiv trebuie să-ți creezi o rutină care să-ți permită să te concentrezi pe studii dar să-ți și ofere suficient timp liber. Ca oricare alt mediu nou, universitatea are propriile ei provocări ale mediului cum ar fi: culori, mirosuri, lumini, sunete și texturi.

ȘCOALĂ- COLEGIU/COMUNITATE

De la școală/universitate către/ serviciu/ slujbă/mediu de lucru

Ca și tranziția anterioară, și această tranziție este foarte specifică deoarece s-ar putea să nu se aplice tuturor. Această tranziție este una abruptă deoarece persoana trece de la un mediu educațional structurat la alt mediu de lucru structurat. Aceste 2 medii au foarte multe diferențe: un mediu de lucru este un mediu structurat care depinde de producție și de rezultate dar care poate avea și un caracter educațional pentru că înveți cum să faci lucruri specifice:

Lucrul/ munca depinde foarte mult de colaborare, ceea ce înseamnă că trebuie să fii în stare să îți împărtășești munca și opiniile cu ceilalți, pentru a avea o experiență de lucru. Contrar unui mediu educațional unde amânarea unui proiect, a unei sarcini sau a unei activități nu are consecințe severe, în mediul de lucru amânarea unei sarcini poate duce la pierderea serviciului.

Diferit de mediul educațional, unde există pauze după fiecare oră, mediul de lucru poate fi provocator pentru că nu permite atât de multe pauze în timpul unei zile. Aceasta poate duce la supraîncărcare senzorială, așa că angajatorul trebuie să știe dacă persoana are nevoie de pauze regulate.

Într-un mediu asemănător putem descrie și alte tranziții cărora o persoană cu TSA trebuie să le facă față în viața de zi cu zi. Evaluând elementele mediului înconjurător în relație cu caracteristicile comportamentale ale persoanei, putem să ne dăm seama care ar fi posibilele elemente declanșatoare și să găsim metode pentru a le evita.



Dincolo de Autism

Lucruri de care trebuie să ținem cont în tranziții:

Mai întâi trebuie să înțelegem cum trebuie să abordăm fiecare tranziție. În proiectul nostru, am folosit foarte mult informații de la partenerul nostru specialist.

STRATEGIE

Mod de transport: Cum să mergi undeva fără să provoci o criză comportamentală?

- Orientare
- Evaluare senzorială
- Pregătire în ce privește călătoria (întârzieri în sistemul de transport/ ambuteiaje)
- Siguranța pietonului (identificarea semnelor de circulație, strategii de traversare a străzii, să știi ce trebuie să faci când traseul se schimbă)
- Să știi ce trebuie să faci într-o situație de urgență sau când te rătăcești
- Evitarea traseelor ocolitoare

Purtarea unui card de identitate cu numele, o scurtă explicație a diagnosticului și o modalitate de a lua legătura cu o persoană de contact (de exemplu un card de alertă autism, un semn pe mașină de conștientizare a autismului etc)

Lucruri de care trebuie să ținem cont în tranziții:

REPETIȚIA

- Se poate repeta drumul pe jos sau folosind transportul public, cu ajutorul unui facilitator/ părinte
- Organizați întâlniri preliminare cu cât mai mulți participanți, explicându-le situația. Când o persoană cu autism se mută într-un mediu nou, celelalte persoane din acel mediu trebuie să știe despre persoanele cu autism care s-au mutat.

ORGANIZARE

- Ar fi mai potrivit să existe un caiet pentru toate materiile decât un caiet pentru fiecare materie
- Gândiți-vă cum realizați „buzunare în caiet”, unde se pot pune note despre teme, mesaje pentru părinți sau mesaje de la părinți pentru profesori.
- Plasați orarul pe coperta caietului astfel încât să fie în permanent vizibil. Personalizați orarul (puteți folosi codul culorilor pentru fiecare materie).

Lucruri de care trebuie să ținem cont în tranziții:

- Pentru a depăși dificultățile sociale, profesorii pot sugera anumiți colegi care s-au arătat disponibili să ajute persoana cu TSA
- Faceți aranjamente special pentru ora de educație fizică și sport (concentrarea pe sporturi mai personalizate sau scutirea de la orele de educație fizică. Vizitați noul mediu și întâlniți-vă cu persoanele din el, înainte ca tranziția oficială să aibă loc.
- Acordați o atenție specială zonelor din exterior care nu au un program structurat, cum ar fi curtea școlii sau terenul de joacă
- Creați/desenați o hartă a noului mediu și marcați locurile cheie (toaleta, sala de clasă, birourile, biblioteca)
- Creați un profil individual care identifică punctele forte și punctele slabe și împărtășiți toate acestea cu profesorii facilitatori.

Lucruri de care trebuie să ținem cont în tranziții:

COMUNICAREA

Pentru ca planul să fie evaluat și acceptat de către persoana cu autism și în cele din urmă implementat, trebuie folosite abilități de comunicare potrivite, bazate pe trăsăturile de comunicare specifice fiecărei persoane.

- Alegeți metoda preferată de comunicare (verbală/ nonverbală etc)
- Încercați să explicați cât de clar posibil ce se va întâmpla, când se va întâmpla, asigurați-vă că există un început, un conținut și un final al comunicării, un mod clar și previzibil.

MOTIVATORII

Ei vor acționa ca instrumente pentru o tranziție de succes și vor fi determinați răspunzând la următoarele întrebări: Ce îmi place? Ce mă interesează? Care este răsplata mea pentru că fac asta? Astfel, veți afla care sunt interesele/ activitățile preferate ale persoanei pe care va trebui să le valorizați în resurse ajutătoare sau activități recreative specifice vârstei.

ELEMENTE DECLANȘATOARE ȘI ANXIETĂȚI

Se referă la lucrurile care ar putea pune procesul de tranziție în pericol și vor fi determinate, răspunzând la următoarele întrebări: Care sunt lucrurile care nu-mi plac sau lucrurile de care mă tem? (de exemplu: câini, copii mici, zgomote puternice, ochelari etc) Acestea definesc și scot în evidență: trăsăturile de comportament și sprijinul necesar.

COMPORTAMENTUL CURENT ȘI O ISTORIE A COMPORTAMENTELOR

Cerințele pentru comportamentul de sprijin/ strategii utile cunoscute

Impactul comportamentului asupra familiei

- O trecere în revistă a factorilor de mediu care ar putea contribui la o tranziție dificilă
- Adăugarea unui buton de pauză la metoda de comunicare
- Angajarea în exerciții de relaxare (respirație profundă, relaxare progresivă a mușchilor, plimbare pentru a ușura anxietatea).

ELEMENTE DECLANȘATOARE ȘI ANXIETĂȚI

Probleme senzoriale

Există probleme senzoriale care ar avea impact asupra tranziției? Cum le rezolvăm?
Identificarea unei zone liniștite unde persoana poate să meargă când se simte copleșită.

Utilizarea de dopuri de urechi sau căști pentru a nu fi deranjat de zgomotele din jur.

Avertizare/ repetiții/ pregătiri anterioare- metode care ajută la vizualizarea și înțelegerea procesului de tranziție. Folosiți un ceas de tipul egg timer (când trebuie scoasă prăjitura din cuptor), o listă vizuală, o numărătoare vizuală (de exemplu un calendar unde bifezi zilele și scrii ce ai făcut sau ce trebuie să faci). Se pot utiliza fotografii sau cuvinte scrise pe care cineva le poate avea asupra lui și care reprezintă de exemplu, locația unde trebuie să ajungă.

Uneori este de ajutor să folosim un obiect sau o jucărie pentru a ajuta tranziția.

ELEMENTE DECLANȘATOARE ȘI ANXIETĂȚI

Planul

Răspunde la întrebările:

Unde trebuie să fie?

Când?

Cât va dura activitatea?

Ce trebuie să fac?

Analiza sarcinii

Este recomandat să împărțiți sarcinile ample în etape mai mici. Se pot utiliza liste de verificare care mă ajută să rămân conectat la sarcină (un program vizual/ reminders/ notițe)

Ce se întâmplă în continuare? Treceți în revistă fiecare etapă din program și verificați programul înaintea fiecărei tranziții.

Dacă este posibil să aveți un tipar de tranziție de la activități nepreferate spre activități preferate, de la activități preferate spre activități neutre și de la activități neutre spre activități nepreferate.



I love a child
with autism

ELEMENTE DECLANȘATOARE ȘI ANXIETĂȚI

Pentru tranziția de la școală către universitate, este de recomandat să adăugăm și următoarele criterii:

alegeți o opțiune potrivită: luați în calcul activitățile în care persoana își poate folosi punctele tari și interesele, strângând informații, lucrând ca voluntar, participând la perioade de practică. În multe țări există agenții de reabilitare vocațională care oferă servicii de consiliere/ pregătire/ ajutor în găsirea unui loc de muncă. Deoarece unele persoane nu sunt pregătite să muncească, luați în considerare alte opțiuni în concordanță cu oportunitățile oferite de fiecare țară. De exemplu: programe de reabilitare la centre de zi cu activități structurate și ajutor specializat, pentru a ajuta persoana cu autism să participe la activități în sânul comunității; programe de zi de tratament unde există un mix de tratament terapeutic și posibilitatea dezvoltării abilităților necesare vieții de zi cu zi.

ELEMENTE DECLANȘATOARE ȘI ANXIETĂȚI

Planificarea tranzițiilor

Ultimul dar nu cel din urmă este formularul de planificare a tranziției. Acesta este un tabel împărțit în categorii specifice care ajută la identificarea sarcinii, riscurile acesteia prin folosirea instrumentelor de evaluare a riscului, elementele motivatoare. Folosind toate aceste informații se poate realiza un plan specific.

Instrumentele de planificare a vieții

Aceste instrumente sunt niște resurse utile care permit unei persoane să își organizeze viața de zi cu zi. Pot avea diferite forme în funcție de nevoile și caracteristicile fiecărui individ. De ce sunt importante? Persoanele cu TSA pot avea următoarele dificultăți:

- procesarea informației
- conștientizarea consecințelor unei acțiuni (dacă fac acest lucru, ce se va întâmpla?)
- înțelegerea conceptului de timp
- funcția executivă (o persoană poate fi mai concentrată pe detalii și mai puțin capabilă să vadă întreaga imagine)

Una sau toate aceste lucruri pot afecta abilitatea unei persoane de a organiza, prioritiza, și secvenția o acțiune. De exemplu, dacă ai dificultăți și înțelegi conceptul de timp, cum îți vei planifica acțiunile din timpul unei săptămâni?

ELEMENTE DECLANȘATOARE ȘI ANXIETĂȚI

Exemple de instrumente de planificare a vieții:

liste

Poți folosi orice fel de listă în orice domeniu pe care vrei să îl planifici. Sunt potrivite pentru cei care au sistem de învățare verbal, folosesc mai mult cuvintele pentru a învăța.

codare pe culori

Este un sistem care folosește culorile ca indicatori ai importanței unui lucru. De exemplu, lucrurile marcate cu roșu ar însemna că ceva este urgent sau ar putea fi asociat cu sănătatea. Codul pe culori poate fi folosit în organizarea unui material și este potrivit pentru cei care au un stil vizual de învățare.

folosirea unor alarme/ reminders/ dispozitive care au un sistem de alarmă care poate fi folosit pentru aducerea aminte a unor lucruri specifice care trebuie făcute într-o anumită perioadă de timp. Acestea sunt mai potrivite pentru cei care învață mai bine prin asocierea cu sunetele.

Folosirea unor indicii vizuale, cum ar fi desene care pot fi realizate chiar de către persoana cu TSA. Pot fi desene simple care învață o persoană despre procesul de spălare a hainelor, folosind mașina de spălat. Sau pașii necesari care trebuie urmați pentru igiena zilnică. Ele sunt mai utile celor care au stil vizual de învățare.

ELEMENTE DECLANȘATOARE ȘI ANXIETĂȚI

Zone în care se sugerează planificarea vieții

În proiectul nostru am definit următoarele zone, în care planificarea este foarte utilă unei persoane cu TSA:

- Locuința- unde locuiesc și cu cine?
- Finanțele- planificarea unui buget
- Acțiuni recreative și de timp liber- cum să îmi petrec cât mai folositor timpul liber/ nestructurat
- Sănătatea- cum să mănânc sănătos? Cum să fac mișcare? Care sunt abilitățile de viață sănătoase?
- Locul de muncă, inclusiv procesul de căutare a unui loc de muncă.
- Educația- educația superioară/ educația pe tot parcursul vieții.
- Relațiile- așteptări și abilități sociale
- Transport- cum mă deplasez cât mai ușor?
- Siguranță- cum recunosc riscul și cum răspund situațiilor riscante?

ELEMENTE DECLANȘATOARE ȘI ANXIETĂȚI

Exemplu:

Înainte de a face un plan este necesar să facem o evaluare completă nu doar a procesului de planificare cât și a rezultatelor dorite. Trebuie să se acorde o atenție deosebită realizării unui sentiment de încredere și a unui mediu care relaxează persoana cu TSA. De ce să planifici o locuință proprie? Persoanele preferă să locuiască în tipuri diferite de locuințe. Locuința trebuie să fie personalizată pentru a mulțumi cerințelor și nevoilor persoanei. Persoana cu TSA s-ar putea să aibă cerințe legate de locuință, care se vor schimba pe măsură ce ei evoluează în viață și planificarea locuinței trebuie să țină cont de tulburările lor autiste, pentru a avea cele mai bune rezultate: un anumit tip de clădire, o anumită locație, anumite modificări speciale. Ce trebuie să știm înainte de a planifica? Este necesară o evaluare completă a nevoilor, inclusiv identificarea oricăror riscuri care ar putea avea impact asupra modului de viață. La ce ar trebui să fim atenți? Este important să știm cu ce persoane ar trebui să păstreze legătura persoana cu TSA. Factorii cheie includ locația, cu cine va locui, care este sprijinul de care are nevoie, proximitatea facilităților (magazinele din apropiere, centre de recreere, școli și dacă este necesar transportul- cum va fi acesta accesat) . Compatibilitatea cu ceilalți este un factor foarte important.

ELEMENTE DECLANȘATOARE ȘI ANXIETĂȚI

Este posibil ca un tânăr cu TSA care devine adult, să-și părăsească casa unde locuiește cu familia și să își împartă locuința cu altcineva. În acest caz trebuie luat în considerare cu cine își împarte locuința. În ce privește clădirea în sine, sunt situații care necesită o casă fără scări, cu coridoare largi, cu acces pentru cărucior/ scaune cu roțile sau cu baia în cameră. Un alt factor este plata pentru locuință. Persoana cu TSA va fi un chiriaș cu propriile drepturi. În această acțiune de a părăsi casa familiei și de a deveni mai independentă, persoana cu TSA s-ar putea să aibă nevoie de personal de îngrijire, fie în permanență sau ocazional. Planificarea unui buget care să includă medicamentația necesară. Fondurile se asigură de către guverne dar totuși o mare parte din fonduri este asigurată de către părinți. Planificarea locuinței trebuie să includă și planificarea meselor, a cumpărăturilor.

Este foarte important să se ia în considerare cum va fi sprijinită o astfel de tranziție și care sunt etapele care trebuie atinse pentru ca persoanele cu TSA să aibă succes.

Bibliografie:

https://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers

Materialele rezultate în proiectul Erasmus+Autism_PCP- A holistic approach to person-centered planning for people with Autism"

(O abordare holistica a planificarii centrata pe persoana pentru cei cu Autism), 2018-EL01-KA204-047788, cu perioada de implementare 01.09.2019- 31.08.2021.

CYCLISIS – Coordonator

PARTENERII PROIECTULUI:

Școala Gimnazială Smaranda Gheorghiu

Maendeleo for Children APS

Parvi Nationalen Centar Po Dyslexia

Macedonian Scientific Society for Autism

D.A.D.A.A –Association of People with Pervasive Developmental Disorder,

Autism and Asperger

Shipcon Limassol Ltd



AUTISM_PCP

A holistic approach to
person-centered
planning for people
with autism



This work is created under the Erasmus+ project and is licensed under the [Creative Commons Attribution-Share Alike – 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)

This project is funded by the European Commission through the Erasmus+ Programme (KA204 - Strategic Partnerships for adult education).

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Supervised by IKY (State Scholarships Foundation)
Erasmus+ National Agency Greece



Erasmus+ KA2: Strategic partnership for
innovation for adult education

Agr. No: 2018-1-EL01-KA204-047788