



新型冠状病毒肺炎期间 孤独症患者康复指南

南开大学

王崇颖孤独症研究团队 编译

参与编译工作的有：

王崇颖、刘颖、范梦恬、白俏、王珂、肖亦菲

微信公众号：南开孤独症



寄语


2020年伊始，新型冠状病毒肺炎在全球近200个国家迅速蔓延开来，人类面临着前所未有的挑战。面对生活作息发生的巨大改变，对于孤独症患者群体来说，挑战和困难更多。长时间的居家隔离，无法继续规律的学校生活、社会交往，他们的康复训练也陷入了停滞状态，耽误了宝贵的干预时间。现在除了做好勤洗手、戴口罩、少出门，恪尽自己的防疫义务、保护自身健康之外，孤独症患者及家长朋友们也需要努力提升自己，做好居家干预。

我们通过和美国北卡罗来纳大学格雷厄姆儿童发展研究所孤独症团队联系，基于他们编制的《帮助孤独症患者度过不确定时期》，进行了本土化的修订，把这本手册呈现给海内外的华人孤独症患者及其家长、特殊教育老师、孤独症康复机构的康复师等。

本手册用于公益传播，由于时间仓促，书中难免会存在一些瑕疵和不足之处，欢迎读者批评指正。

王崇颖

于天津 南开大学



北卡罗来纳大学弗兰克·波特·格雷
厄姆儿童发展研究所孤独症团队

帮助孤独症患者度过不确定的时期

卡拉·休姆博士，北卡罗来纳大学教育学院和北卡罗来纳大学FPG孤独症团队：维多利亚·沃特斯，安·萨姆，杰西卡·斯坦布里纳，约兰达·帕金斯，贝基·迪斯，布里安·托马泽夫斯基，林赛·伦奇勒，苏珊·森德雷，南希·麦金太尔、玛丽·怀特、莎莉·诺维尔和萨姆·奥多姆

部分内容改编自 *Hume, Regan, Megronigle, & Rhinehalt, 2016*年

在紧张和不确定的时期，所有儿童和青少年都需要照顾者的支持，例如我们现在面临的冠状病毒（COVID-19）的传播。对所有人来说，应对未知的和正在进行的学校关闭、日常生活的突然变化、与老师和朋友的联系中断以及对感染病毒的恐惧等都是负担，而照顾者在帮助儿童和青少年理解这些变化并处理他们的相关感受方面发挥着重要作用。孤独症患者可能需要额外的支持来处理新信息并适应许多变化。这一人群可能面临理解、沟通、理解困难等方面的额外挑战。

帮助孤独症患者度过不确定时期的 7种策略



帮助理解



提供表达的机会



优先考虑应对和冷静技巧



保持常规



建立新的常规



促进联系（远距离）



注意行为的改变

抽象的语言、对同一性的坚持、以及更大的焦虑和抑郁的可能性——所有这些都可能在紧张时期加剧。

以下7种支持策略是为了满足孤独症患者在这段不确定时期的独特需求而设计的。此外，还包括示例和现成的资源，以帮助照顾者快速、轻松地实施这些策略。这些材料有目的地代表各种风格/设计/复杂性，以模拟不同年龄段和技能中可能最有意义的一系列内容，并演示忙碌的照顾者用很少的材料可以产生什么。为了更好地满足个别儿童和青少年的各种需要，可能需要作出具体的调整和补充。

这些策略旨在提供一个可能有用的想法清单或工具包——照顾者可能一次只采用一个想法，并找到一种方法使其对患有孤独症的孩子及其家人有效。照顾者可能想从他们过去使用的策略开始，或者寻找一种工具来解决造成最直接压力的问题。

考虑让孤独症患者参与决策过程，以了解哪些工具最有帮助。

目录

帮助理解.....	5
新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)	7
冠状病毒 – COVID-19.....	8
向他人打招呼.....	9
给他人空间.....	10
谈话时给他人空间.....	11
洗手.....	12
洗手.....	13
洗手.....	14
创建视觉支持和社交叙事应用程序.....	15
日历模板.....	16
倒计时示例.....	17
使用便利贴的可视计时器.....	18
计时器应用程序.....	19
提供表达的机会.....	20
沟通工具.....	21
表达活动.....	22
优先考虑应对和冷静技能.....	23
平静程序.....	25
面对冠状病毒病.....	26
自我管理.....	27
练习活动选择板.....	28
锻炼活动.....	29
正念应用程序.....	30
维持常规活动.....	31
创建任务分析的技巧.....	33
取出洗碗机内物品.....	34
制作零食.....	35
任务分析模版.....	36

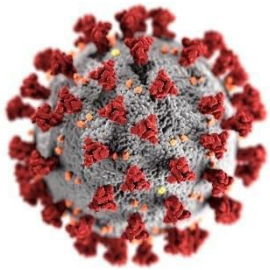
建立新常规.....	37
每日日程范例.....	40
每日日程表.....	41
每日日程范例.....	42
每日日程便签.....	43
周日程.....	44
户内外活动.....	45
每周选择和目标.....	46
儿童教育资源.....	47
儿童运动资源.....	48
青少年教育与运动资源.....	49
其他活动资源.....	50
如何切换屏幕.....	51
促进联系.....	52
使用FaceTime.....	53
微信视频聊天.....	54
视频聊天应用程序.....	55
注意改变行为.....	56
危机支持.....	57
帮助孤独症患者度过不确定的时期.....	58
参考文献.....	59
建议引用.....	60



帮助理解

孤独症患者可能对COVID-19病毒、病毒如何传播以及如何降低暴露风险有不同程度的了解。下面是一些策略，可以用来为这个复杂的场景提供额外的意义。

用具体的语言和术语描述病毒和现状（如关闭、社交距离），避免华丽或抽象的措辞。对于孤独症患者来说，理解抽象的短语和隐喻，例如“她处于危险之中”、“她感染了病毒”、“他对此很害怕”可能很困难，并且会造成混乱（Lipsky,



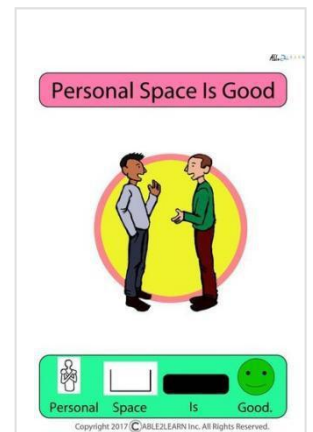
2013)。建议使用直接明了的语言。虽然听起来很直白，但像“冠状病毒是一种细菌。这些细菌非常微小，当它们进入你的身体，它们会让你生病”可能更容易让孤独症患者理解。了解更多信息

(<https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>)。使用社交叙事，一种通过修改文本、照片或使用技术来阐明情况和可能反应的故事

(Wong等人, 2014)。孤独症患者受益于以多种形式接收信息，因为他们通常有接受性语言缺陷 (Mody等人, 2013)。

已经开发了一些示例性的社交叙事，以使孤独症患者了解有关

COVID-19的更多信息，帮助他们了解如何降低风险，深入了解他们的感受，并保证这些感受是正常的。有规律地连续几天与孤独症患者一起阅读故事是有帮助的。根据情况的变化重新审视和调整。



提供视觉支持，为冠状病毒的具体行动和行为提供指导。



我们与人打招呼的方式（例如不再握手）、与他人甚至家庭成员的互动方式（例如与社会隔离）以及洗手的频率/时间（例如每次进入室内）的“规则”正在改变。

利用视觉提示来分解这些新期望的步骤可能是有帮助的，因为孤独症患者可能对更明确和具体的解释反应最好。
文中提供了几个示例。

提供视觉提示来澄清时间的流逝可能会有帮助。孤独症患者可能在感知时间流逝方面有困难，这是一种看不见的概念，使用

月、周和/或日的日历可能有助于追踪离开学校/处于隔离状态下的时间。虽然我们不知道如今这种不确定性局面的“结束”日期，但在日历上标出时间的流逝，并包括孩子喜爱的活动，如节目、网上聚会或游戏之夜，可能是一个有用的应对策略。



资源包括：

[社交叙事: COVID-19](#)

[社交叙事: 冠状病毒](#)

[社交叙事: 向他人打招呼](#)

[社交叙事: 给他人空间（社交距离）](#)

[社交叙事: 谈话时给他人空间](#)

[视觉支持: 洗手（剪贴画）](#)

[视觉支持: 洗手（照片）](#)

[任务分析: 洗手](#)

[创建视觉支持和社交叙事应用视觉支持: 日历模板](#)

[视觉支持: 倒计时示例](#)

[视觉支持: 计时器（使用便利贴）](#)

[计时器应用程序](#)

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)



现在，很多人都感染了病毒。



医生和领导者正在努力工作，以保持所有人的健康。



我也需要帮助自己保持安全和健康。



学校停课是为了让学生和老师保持健康。

在学校停课的时候，对每个人来说，



待在家里不去拜访别人是很重要的。



当我在家的时候，我可以玩、看书、学习。

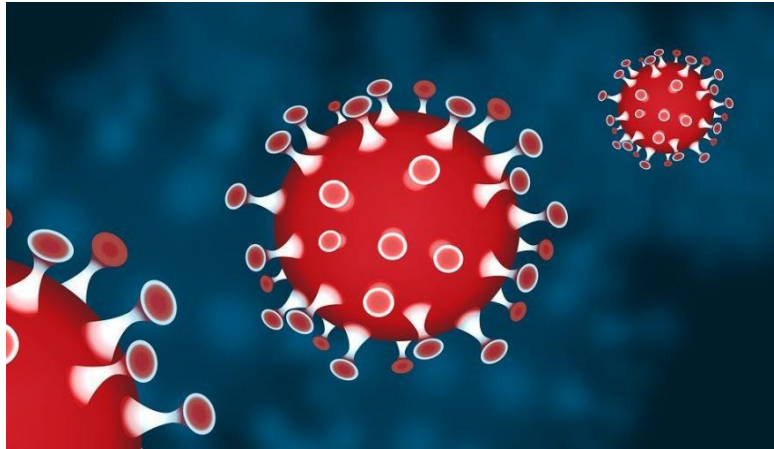


我还需要经常用肥皂和水洗手。



这将帮助我和我的家人保持健康。

冠状病毒 – COVID-19



现在，有一种病毒让人们生病。因为它传播得如此之快，许多学校和工作场所都关闭了。现在保持自己和他人的健康很重要，所以我需要改变一些生活习惯。呆在家里，远离其他人将有助于保持我和其他人的健康。我也需要经常洗手，并且让我的手不接触别人。

医生和领导人正在尽他们最大的努力来照顾病人。如果我担心病毒，我可以和我的父母谈谈。我会尽我最大的努力保持健康。

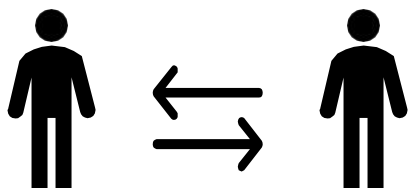
向他人打招呼

当我遇到新朋友时，我喜欢和他们握手。当我看到我认识的人，我喜欢拥抱他们。有些人在问候别人时不喜欢触碰。他们可能会感到不舒服，不想和别人分享细菌。他们可能不愿意触碰别人。当我问候别人时，我应该问他们是否同意握手或拥抱。如果他们说不，我可以挥手打招呼。在握手或拥抱之前先询问，这样会让每个人都感到更舒服。



给他人空间

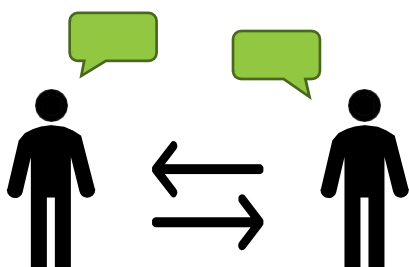
所有人都需要私人空间。



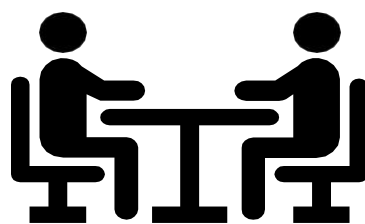
太近会让人感觉不舒服。



当我和别人交谈时，我应该给他们空间。



当我和别人坐在一起时，我应该给他们空间。



给他人私人空间，可以让他们保持快乐和健康。



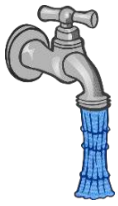
谈话时给他人空间

我喜欢和我的朋友和家人聊天。有时我说话的时候站或坐得离他们很近。当我这样做时，对方可能会感到生气或不安全。人们在和别人交谈时喜欢有一些空间。

当我与朋友和家人交谈时，我可以站立或坐在至少一臂之遥的地方。当我说话时给他人空间将使他们感到高兴。



洗手



步骤 1.

打开温水



步骤 2.

把手弄湿



步骤 3.

使用肥皂



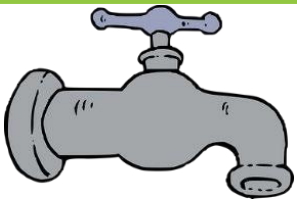
步骤 4.

搓手20秒



步骤 5.

冲洗双手



步骤 6.

把水关掉



步骤 7.

把手擦干

洗手



步骤 1.

打开温水



步骤 2.

把手弄湿



步骤 3.

使用肥皂



步骤 4.

搓手20秒



步骤 5.

冲洗双手



步骤 6.

把水关掉



步骤 7.

把手擦干

洗手

1. 打开温水
2. 把手弄湿
3. 使用肥皂
4. 搓手20秒
5. 冲洗双手
6. 把水关掉
7. 把手擦干

创建视觉支持和社交叙事 应用程序



First Then
Visual Schedule

\$9.99



Pictello

\$18.99



iPrompts

\$9.99



iCreate

免费
(in-app \$)



Social Story
Creator & Library

免费
(in-app \$)



First Then

免费

日历模板

日	一	二	三	四	五	六

倒计时示例



5



4



3



2



1



关闭电源

使用便利贴的可视计时器



计时器应用程序



Childrens
Countdown
Timer

免费
(in-app \$)



Visual Timer

免费
(in-app \$)



Stopwatch Timer

免费
(in-app \$)



Kids Timer+

\$0.99



Stopwatch &
Timer+

\$4.49



Tabata Timer

\$2.00



提供表达的机会

儿童和年轻人很可能难以清楚地表达他们对许多意想不到的变化的感受。恐惧、沮丧和担心可能通过挑战性的行为来表达，比如发脾气、拒绝参加家庭活动或退缩。对于孤独症患者来说，这些沟通困难可能与表达性沟通延迟、有限的语言或非语言技能、难以理解和/或社交沟通缺陷有关。

考虑为家庭成员提供多种表达情感的机会，因为他们能够通过家庭和个人讨论、写作活动、电影制作或游戏来表达自己的情感。情感和需求可以通过其他表达形式来传达，例如使用增强型和替代性沟通（如iPad、图片）、听或演奏音乐、舞蹈、瑜伽和各种视觉艺术形式。此外，认识到挑战性行为的增加可能是焦虑或

恐惧的表现，并考虑是否有适当的支持策略（关于应对和平静策略的进一步讨论，见策略3）。提供了几个支持表达性交流的例子。



资源包括：

[通信工具](#)

[表达活动](#)

沟通工具



[1 Second Everyday](#)
Video Journal

免费
(in-app \$)



[Pinterest](#)
Ideas for Bullet Journals
and Zines

免费



[Zine Making 101](#)

免费



[StoryboardThat](#)
Online Comic Maker

\$7.99 ~ \$9.99 /每个月



[LiveJournal](#)
Video Journal

免费 ~ \$19.95



[Journey](#)
Video Journal

\$4.99

表达活动

日志记录



创建每日固定计划

创建子弹日记法:

- 一天一行
- 集成图像
- 平静的技巧
- 带来快乐的事情
- 追踪情绪
- 拍一张关于有趣的日常生活照片并描述具体发生了什么

视频日志:

- 拍摄1秒日常电影
- 进行专访，谈计划，谈心情

艺术



创建一个电子杂志 (发音为zeen):

- 集合了拼贴、艺术和文字
- 浏览 [Zine Making 101](#) 找寻灵感和建议
- 分享你所知道的最喜欢的话题
- 创建“如何”

创建一部图画小说或 连环画:

- 你错过了什么?
- 你担心什么?
- 你希望什么?



优先考虑应对和冷静技能

在这个不确定的时期，支持孤独症患者学习应对、自我管理和自我照顾技能是一个优先事项。

理想情况下，孤独症患者在他们最焦虑的时候，在他们的技能储备中有一些关于应对和平静的策略来获得支持。这些可能包括在摇椅中摇动、听音乐、是你呼吸、观看视频、

短暂的剧烈运动或进行喜爱的活动。如果应对或平静策略还不是日常生活的一部分，护理人员可以在这段不确定的时间里优先教授这些技能。



短暂的剧烈运动或进行喜爱的活动。如果应对或平静

策略性地选择孤独症患者平静的时间开始指导。

- 创建一个具体的可视化程序来支持

这些策略的使用。

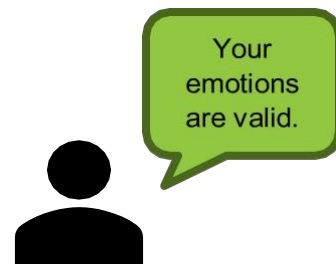
许多免费应用程序可用于平静策略

和引导冥想，如平静、放空大脑、呼吸放松，



Pacifica, 和RainRain文中提供了一些平静程序和自我管理系统的例子。

- 确保自闭症患者有足够的机会进行这些镇静活动。
- 在最初的几周内，应对/平静活动可能会有规律地安排，然后如果合适的话，护理人员可能会介绍和教授一个自我管理计划，帮助个人跟踪他们的焦虑或担忧反应并确定何时需要平静策略。



运动/体育活动是一种已被证实的策略，可以



减少更广泛的人群以及孤独症患者的焦虑症状。考虑为家庭建立或增加一些基本的锻炼习惯：

比如穿着FitBit，数着每天的步伐，每晚散步，或者在线/应用程序锻炼。

可以免费访问像Down Dog瑜伽应用程序、Nike Run Club和来自Planet Fitness的Facebook直播流。

资源包括：

[自我管理：平静的日常](#)

[自我管理：面对面](#)

[自我管理：强化](#)

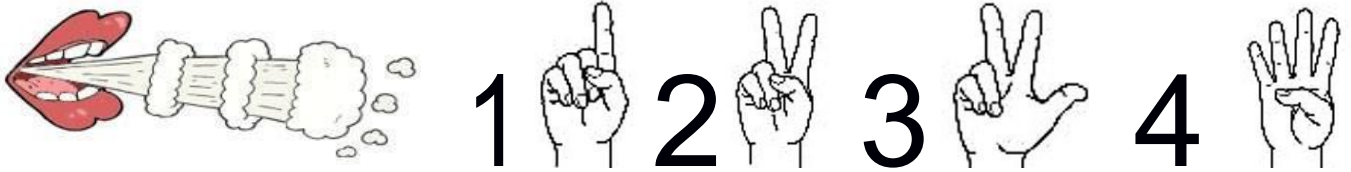
[内外锻炼活动选择板](#)

[锻炼活动](#)

[正念应用软件](#)

平静程序

1. 做深呼吸4次



2. 握拳4次



3. 数到10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. 做得好!



如何面对冠状病毒病



专注于你能控制的事情

对自己说“我能控制我现在在这里做的事情”



承认你的思想和感情

默默地、亲切地承认任何思想和感情



放松你的身体

慢慢地伸展你的手臂或脖子，耸耸肩，慢慢地深呼吸



注意你正在做的事情

注意到你能看到的5件事，你能听到的3件事，你能闻到的1件事，以及你正在做的事情

重复上述流程2-3次



采取行动

本周你能做些什么来帮助自己？或者其他人？把它写在你的日程表上。



开放自己

承认你的感觉是正常的，感觉你的感觉是可以的



衡量自己

你是怎样对待自己的？对待其他人的？价值观包括爱、幽默、善良、诚实...



确定来源

确定“谁”和“在哪里”，进而获得帮助、帮助和支持



预防和保持距离

洗手和保持安全社交距离











(改编自Rush Harris的《幸福陷阱》和《我在学习行为》)

自我管理

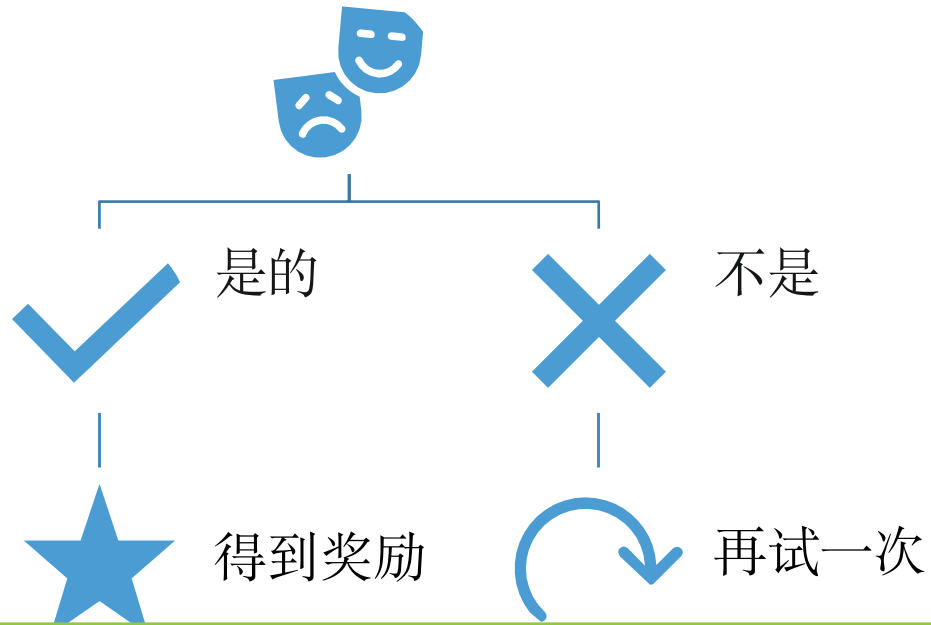
指导:

在每 5 个时间间隔结束时，圈出你是否练习了目标行为/技能。
在第五次或最后一次间隔之后，确定你是否得到奖励。

目标行为/技能:

1	2	3	4	5
 	 	 	 	 

我微笑了几次？



我得到奖励了吗？

(改编自AFIRM模块：自我管理)

练习活动选择板



室内



户外



举重



玩球



跳舞



园艺



爬楼梯



散步



瑜伽



去远足

锻炼活动



室内



户外



使用食品
(如罐头)
或清洁用品
作为举重的
哑铃



散步或者
骑单车

从抖音、优酷、腾讯视频或
bilibili 视频网站学习舞
蹈...或自由的学习喜爱的歌
曲



园艺或者
庭院工程



做重活比如搬着重物
上下楼梯



去大自然进
行寻宝游戏



尝试瑜伽或动物姿
势/散步，如螃蟹
步，熊散步，青蛙跳
跃...



玩跳绳

正念应用程序



Breathe, Think,
Do with Sesame

免费



Calm

免费
(in-app \$)



Daniel Tiger's
Grr-ific Feelings

\$2.99



Headspace

免费
(in-app \$)



HelloMind

免费
(in-app \$)



Mindfulness for
Children App

\$5.99



维持常规活动

尽管为所有家庭成员创造时间和空间处理日常生活中的不确定性很重要，但对于孤独症个体来说，只有干扰得到最小化时，他们才能好好处理日常事务。按常规进行的日常活动能为孤独症个体提供更多的舒适感(Faherty, 2008) 并可能使他们更好地表达与变化有关的感受。例如，与其因平日里盯着屏幕的时间增加了而放弃周五夜晚原本惯例的电影，还不如选择一部有利于增进特定主题对话的电影，主题包括变化、失去和/或相关感受（如：《头脑特工队》，《海底总动员》）。受到COVID-19 相关变化和其他额外变化共同引发的压力影响（尤其是如果新活动很发散或非结构化），可能会延长或激发孤独症个体的调整过程。

需要维持的常规活动包括：

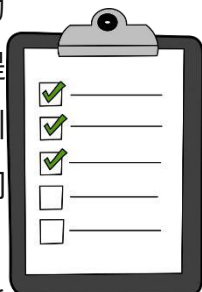
就寝/起床常规：维持身体健康对所有家庭成员都至关重要，其中确保适当的睡眠是一个重要因素。



睡眠障碍在孤独症中更为常见，因此想要保证良好的睡眠质量并维持就寝时间和清醒起床时间的习惯，可能需要投入额外的注意(更多内容参见

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

家务/日常生活技能：为年纪较轻的成年人和儿童提供支持以应对COVID-19 引发的压力，推荐策略是让他们参与到组织好的家务劳动中。想要参与或完成上述活动，孤独症个体可能需要额外的支



持，比如任务分析。

我们提供了一些常见杂务的示例，以及可用于各种日常生活活动的模板。更多与COVID-19有



关的信息，请参见：

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf。

扩大视觉时间表的使用范围，并全天定期使用视觉时间表，可能有助于促进在家中的活动参与并减少焦虑。许多照顾者已经使用了视觉时间表的元素（例如，冰箱上的日历，待办事项地点清单，将到访的治疗师的照片），并且这些元素可以扩展至全天使用。时间表的格式和长度可能会根据个人的需求而有所不同，以下会有几个示例。

资源包括:

[创建任务分析的技巧](#)

[任务分析：取出洗碗机内物品](#)

[任务分析：制作零食](#)

[任务分析模板](#)

创建任务分析的技巧

1. 选择有明确的开始和结束的任务（如：摆桌子、穿衣服、铺床）。
2. 任务完成时或观察其他成年人完成该任务时写下任务步骤。
3. 将写下的步骤交给别人试着完成，以确定步骤清晰。
4. 在纸上写下最后的步骤，以对您的儿子/女儿进行教学指导。
5. 如果需要，请为每个步骤绘制提示或拍照，以视觉时间表的形式展示出来，以供您的孩子进行参考。
6. 使用最适合您孩子的辅助策略对技能进行教学。对于一些容易感到沮丧的学习者，从最到不的辅助策略可能最有帮助，而对于另一些学习者，使用从不到最的辅助策略可能更快地帮助他们独立完成任务。

从最到不进行辅助	从不到最进行辅助
全肢体辅助	视觉提示
部分肢体辅助	口头辅助
建模	姿势辅助
姿势辅助	建模
口头辅助	部分肢体辅助
视觉提示	全肢体辅助

取出洗碗机内物品

目标步骤	日期					
1. 打开洗碗机						
2. 拉出底架						
3. 一次取出一个盘子						
4. 一个个将盘子放在合适的橱柜中						
5. 取出所有的盆/平底锅						
6. 将盆/平底锅放在合适的橱柜中						
7. 取出餐具篮						
8. 将餐具篮放在餐具柜附近的柜台上						
9. 逐个将餐具放在合适的卡位						
10. 将餐具篮放回洗碗机底架						
11. 推入洗碗机底架						
12. 拉出洗碗机顶架						
13. 逐个取出玻璃杯						
14. 将玻璃杯逐个放在合适的橱柜里						
15. 逐个取出杯子						
16. 逐个将杯子放入合适的橱柜						
17. 逐个取出其他物品						
18. 逐个将其他物品放入橱柜						
19. 推入洗碗机顶架						
20. 关上洗碗机						
	#/#					
	%					

制作零食

目标步骤	日期				
1. 去往厨房					
2. 从橱柜中拿出一个盘子					
3. 把盘子放在柜台上					
4. 从柜台上的篮子里取出香蕉					
5. 把香蕉放在盘子里					
6. 从橱柜中取出饼干盒					
7. 打开盒子					
8. 揉碎适量饼干并置于盘子上					
9. 关上盒子					
10. 把盒子放回橱柜					
11. 取一个杯子					
12. 将杯子装满水					
13. 把装满水的杯子拿至餐桌					
14. 取餐巾					
15. 把餐巾和盘子拿至餐桌					
16. 坐下并食用					
	#/#				
	%				

任务分析模板

目标步骤	日期					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
		#/#				
		%				



建立新常规

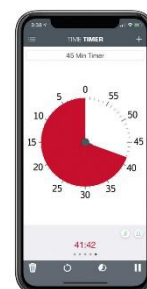
疫情期间建立新常规可能是有用的，因为对照顾者来说产生了更多要求-可能是第一次在家里上课，持续在家里/出门工作和/或照顾多个孩子或其他家庭成员。下面介绍了一些可能有用的新常规：

将注意移出屏幕：由于许多原因，其中包括上面列出的，儿童和年轻人在现阶段期间，一天中可能有更长时间且更频繁地盯着电子产品屏幕。对很多儿童和年轻人来说，



经过更长时间的使用，将注意力从屏幕上转移可能会很困难；然而，孤独症个体经常表现出的行为僵化和刻板可能使这些转变成为问题。为这种注意转移建立清晰，一致和具体的常规可以更好地为即将到来的转移做好准备，并在整个过程中提供支持。

- 使用视觉计时器：对于孤独症个体来说，在移开眼睛之前，“看到”能盯着告别屏幕的时间还剩下多少可能有所帮助。与时间有关的概念相当抽象（如：“您有几分钟”），通常无法从字面上解释（如：“仅一秒钟”或“我们需要在一分钟内下车”），并且可能会造成混淆，尤其在讲时间这项技能还没有掌握时。以视觉方式呈现与时间有关的信息可以帮助赋予概念意义。应用程序 Time Timer™ 就是一个例子 (<https://www.timetimer.com/collections/applications>)，时间用完时，显示出的红色部分会消失。



• 另一个视线转移策略是使用视觉倒数系统。比如视觉计时器，视觉倒计时让个体能够“看见”一项活动还剩多少时间。但



是，由于没有使用特定的时间增量，倒计时各有不同。如果过渡时间需要灵活（如：看护者希望孩子在工作通话中保持使用设备但不知道何时会结束），则此工具会很有用。

倒数系统可以用编号、彩色正方形或带粘胶的便笺，或对个人有意义的任何形状或样式制成。随着移开眼睛的临近，照顾者



可以拉开或划掉最上面的物品（例如数字5），这样个人就能看到仅剩4个物品。照顾者根据时间来决定移除剩余物品的速度。在数字3的移去和数字2移去之间可能需要两分钟，在移除最终数字之前可能要花费更长的时间。一旦除去了最后一项，就会告诉该个体该移开眼睛了。这里提供了几个示例，可用于支持任何转变。



提供选择权：在危机时期，当大多数人觉得自己无法控制时，提供选择权可以增加自主性和动力感。

在一天中定期为家人的表达创造机会，让他们

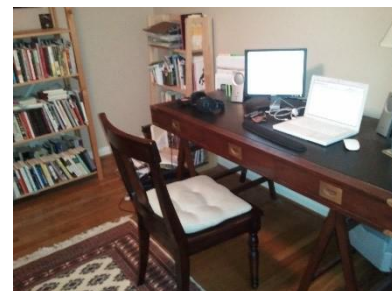
表达事情是怎样发生和何时发生的，这可以作为减少焦虑的有效策略和沟通工具。

这些选择可能包括夜间散步的路线，食物的选择，一天中的活动顺序和/或活动偏好程度的排列。这里提供了几个可跨时间和年龄段使用的例子。

建立带有待办事项清单的工作区。

预计将有許多儿童和年轻人第一次在家庭环境中完成学业。

孤独症个体可能难以将他们在学校环境中使用的策略和技能泛化到家庭环境（例如，整理材料，参与工作活动，在线提交作业）。



因此，设置一个指定的工作区有助于明确期望并减少干扰。这可以是餐桌上带有彩色餐垫的指定位置，且背对电视或窗户。如果多个孩子在一个空间中工作，请考虑在他们之间添加一个小型视觉分隔（如：打开的文件夹）。

照顾者可以通过几种不同的方式创建可视化的“待办事项”清单—a)将要完成的各个工作表放在孩子的左侧，将一个小篮子放在孩子的右侧，以便在完成工作时将工作表放入其中，或者 b)将工作期间需要完成的任务列成清单写在可粘贴的便笺上（如：一个科学故事和15分钟的ABC Mouse）。完成后可以将其删去。年龄较大的儿童和年轻人可能在刚开始的时候需要一些支持才能建立一个可能会完成他们自己的待办事项清单的工作区，并开始使用这些常规。

资源包括:

[视觉支持：每日日程范例](#)

[视觉支持：每日日程模板](#)

[视觉支持：每日日程范例（使用便签）](#)

[视觉支持：每日日程模板（使用便签）](#)

[视觉支持：周日程模板](#)

[视觉支持：室内户外活动选择板](#)

[视觉支持：周目标和选择模板](#)

[针对孩童的教育资源](#)

[针对孩童的活动资源](#)

[针对青少年的教育和活动资源](#)

[其他活动资源](#)

[如何从屏幕上移开注意](#)

每日日程范例

任务	已完成
 起床	
 刷牙	
 穿衣	
 吃早餐	
 阅读 (30分钟)	
 锻炼 (30分钟)	

* 注意: 图标来自Microsoft Word (“插入”选项卡)

每日日程表

任务	已完成

每日日程范例

任务	要做	已完成
 读书 (45 分钟)		
 玩电脑 (30 分钟)		
 吃午餐		
 遛狗		
 完成家庭作业		
 吃零食		

每日日程便签

任务	要做	已完成

周日程

任务	日	一	二	三	四	五	六

户内外活动



室内



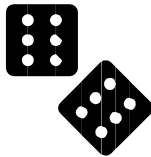
户外



读书



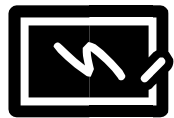
球类运动



玩游戏



庭院劳动



画画涂色



散步



电脑游戏



自然远足

每周选择和目标



本周我想读的一件有趣的事是:



我本周计划在外面做的一件事是:



作为一个家庭，这周我想玩的一个游戏是:



我本周计划锻炼的一个方法是:



我本周计划帮忙的一个方法是:



这周我想和_____（家庭成员）做的一件事是:



本周我想看的一部电影/节目是:



本周我想了解的一件事是:

(改编自 Danielle Berman, Durham, NC)

儿童教育资源



[Starfall](#)



[MathGames](#)



[Scholastic](#)



[NASA's Kid Club](#)



[PBS Kids Games](#)



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



[National Geographic Kids](#)



[Google Arts & Culture](#)

儿童运动资源



[Yoga](#)



[GoNoodle](#)



[The Learning Station](#)



[Active for Life](#)

青少年教育与运动资源

教育类



[Khan Academy](#)

免费在线课程、课程和实践



[Scratch](#)

编写自己的动画和故事

TEDEd

[TEDEd](#)

有关感兴趣的视频

TeenTribune Smithsonian

[Smithsonian Teen Tribune](#)

跨阅读水平撰写的热门话题文章

运动类

YOGA with
ADRIENE

[Yoga with Adriene](#)



[Born to Move](#)



The Fitologists
74.8K subscribers

[The Fitologists](#)

其他活动资源



[Time to learn about space!](#)

[Boredom Busters: 110 Fun At-Home Activities for Families & Kids](#)



[Early Learning Activities & Visual Supports](#)



[Kids Classes from Home](#)

如何切换屏幕

1. 尽可能多地，试着在每天的日程表中计划屏幕时间。根据孩子的年龄合理安排时间。

2. 使用计时器或时钟让你的孩子知道他们有多少屏幕时间，这样他们就知道他们会期待什么。



3. 尽量避免在非引用活动之前计划屏幕时间。例如，将孩子从屏幕时间转换为零食可能比从屏幕时间转换为学习任务更容易。

首先



其次





培养关系（远距离）

孤独症患者更容易受到社会孤立和孤独感的影响，隔离条件可能会使这种情况恶化。在此期间，积极的社会支持对每个人都很重要，孤独症患者可能需要更明确的引导，以确保社会联系继续下去。护理人员可能需要办理入住手续，以确保通过短信或直接信息进行社会联系，和/或通过微信、QQ、FaceTime、腾讯会议、飞书、钉钉、WhatsApp或其他应用程序，为与家人、朋友、邻居、教师或其他人的日常社会联系创造机会。安排时间通过在线平台与他人联系，参加宗教服务、下国际象棋、参与社交游戏、完成在线课业或虚拟志愿者是安全促进社交互动和避免孤立的方法。有几个例子支持使用能够促进连接的应用程序。

资源包括：

[任务分析：使用FaceTime](#)

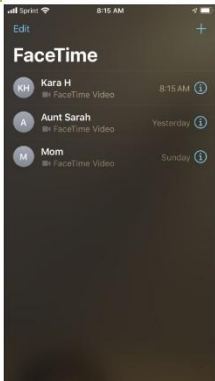
[任务分析：使用微信视频聊天](#)

[视频聊天应用程序](#)

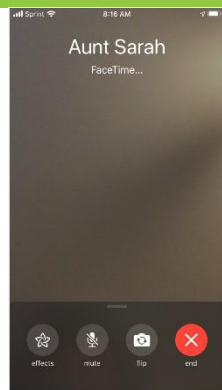
使用FaceTime



1. 选择FaceTime应用程序.



2. 选择要呼叫的人.

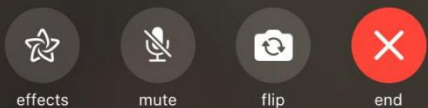


3. 等他们回答.



4. 和他们谈谈.你可以问一些问题, 比如:

- 你看了什么节目?
- 你在里面玩过什么有趣的游戏吗?
- 你在读什么书?

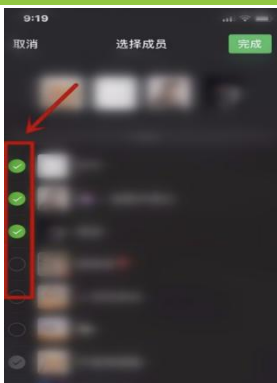


5. 说“再见”, 然后结束通话.

微信视频聊天



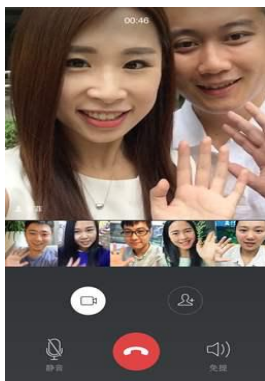
1. 打开微信应用程序.



2. 选择要发送视频的人.

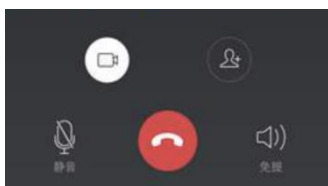


3. 等他们回答.



4. 和他们谈谈.你可以问一些问题, 比如:

- 你看了什么节目?
- 你在里面玩过什么有趣的游戏吗?
- 你在读什么书?



5. 说“再见”, 然后结束通话.

视频聊天应用



FaceTime

免费
(苹果)



微信

免费



QQ

免费



腾讯会议

免费



钉钉

免费



Zoom

免费



飞书

免费



WhatsApp

免费



Skype

免费



注意改变行为

如寄养关系中所述，孤独症患者可能无法用语言表达他们对许多变化和/或他们的健康的恐惧、沮丧和焦虑，因此这些表达可以通过其他方式表现出来。护理人员应注意孤独症患者在这些不确定时期的行为，并警惕焦虑和抑郁的迹象。这些可能包括睡眠或饮食模式的改变、重复行为的增加、过度担心或反刍、焦虑或易怒的增加或自我照顾的减少（Hedges, White和Smith, 2014, 2015）。如果观察到这些行为变化，可能需要心理健康和/或医疗提供者（如家庭医生、治疗师、心理学家或精神病医生）的额外支持。个人可能需要更多的支持或不同类型的支持（如定期治疗、定期锻炼、药物治疗）。大多数精神卫生提供者和非紧急护理医疗提供者通过远程医疗提供服务，紧急立法扩大了这些选择的保险范围（包括医疗补助）。

资源包括:

[危机支持](#)

危机支持

危机干预 24 小时热线:

010-82951332、800-810-1117、010-57112056 (北京)

027-85844666、15342296955 (武汉)

4009678920、010-67440033、027-59427263 (教育部华中师范大学心理援助热线平台)

针对医护人员 24 小时免费心理专线:

010-81400101、010-62712471

危机干预非 24 小时热线:

安定医院心理咨询热线:010-58303286(8:00-11:30;12:30-16:00)

北京师范大学全国心理援助热线:4001888976(6:00-24:00)

医学咨询平台:

“微医集团” 微信公众号、“中华医学会北京分会” 微信公众号、“上海市第六人民医院门诊部” 微信公众号

网上药店:

健客网上药店、I 药网、叮当快药、康爱多掌上药店

心理或精神疾病线上就诊资源:

公众号: “好心情互联网医院”、“上海市精神卫生中心”、“青少年网络心理与行为教育部重点实验室”

App: “简单心理”、“丁香医生”、“好大夫”、“京东医生”、“AI 小医生新型肺炎快速分诊”、“春雨医生”

公安安全资源:

中国(大陆):报警 110 火警 119 交通事故 122 医疗急救 120 求救 112

中国香港报警电话或紧急求救电话:999

中国澳门报警电话或紧急求救电话:000

帮助孤独症患者度过不确定的时期



绘制一条穿越COVID-19大流行病的路线对所有人来说都是一次艰难的经历。在此期间，支持自闭症患者的护理人员面临着额外的挑战。这7种策略以及相关的资源和例子将使自闭症患者更好地理解COVID-19，应对与COVID-19相关的许多变化，并练习沟通、社交和适应技能，这些技能可能会在这个非常不确定的时间内减少一些试验。

作为一个照料者，人们很容易关注这段不确定的时期对家庭中的儿童，特别是那些有额外需要的儿童的影响，但这一流行病对所有家庭成员都有相当大的影响。我们鼓励护理人员以任何形式优先考虑自己的自我护理：冥想、与了解情况的其他父母沟通、观看喜爱的节目、独自享用零食、锻炼或洗个超长的淋浴。照顾者，和孤独症患者一起，在没有明确终点的情况下，正在经历一个前所未有的领域，这需要持续自我仁慈和自我保护行为。

要了解更多关于孤独症、本文中的策略和其他基于证据的实践，请访问我们的免费交互式在线模块：

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



支持理解



提供表达机会



优先考虑应对和冷静策略



保持常规



建立新的常规



促进联系
(远距离)



注意改变行为

参考文献

- Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). [Depression in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). [Anxiety in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hume, K., Regan, T., Megronigle, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.
- Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.
- Mody, M., Manoach, D. S., Guenther, F. H., Kenet, T., Bruno, K. A., McDougle, C. J., & Stigler, K. A. (2013). Speech and language in autism spectrum disorder: a view through the lens of behavior and brain imaging. *Neuropsychiatry*, 3(2), 223-232.
- National Child Traumatic Child Stress Network. (2020). *Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* At https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak_factsheet_1.pdf
- Ten Tips for Talking about COVID with your Kids:
<https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>

建议引用

王崇颖, 刘颖, 范梦恬, 白俏, 王珂, 肖亦菲编译. (2020) .新型冠状病毒肺炎期间孤独症患者康复指南.天津: 南开大学.

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