

照料自閉症類群障礙症

全面家庭指南

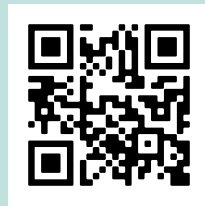
CENTER
BOSTON
MEDICAL

The Autism Program




Boston Medical Center 的 Autism Program 在您照料自閉症類群障礙症 (ASD, 以下統稱自閉症) 患者時, 為您和您的家人提供支援。

欲了解更多關於我們所提供的支援資訊, 請造訪 www.bmc.org/autism。Boston Medical Center 患者如有興趣了解我們的「自閉症友善」醫院倡議活動, 請造訪我們的網站 www.bmc.org/visiting-us/autism-friendly-initiative。



 autismprogram@bmc.org

 www.bmc.org/autism

 617.414.3842



目錄

2 了解 ASD

- 尋找正確的資訊來源
- 務必謹記
- 常見問答集
- 自閉症 (ASD) 的早期徵兆
- 診斷標準
- 診斷程序

10 迷思與事實

- 迷思與事實

13 服務與治療

- Early Intervention (EI)
- EI 專業人士類型
- 特殊教育
- Individualized Education Program
- 導覽 IEP
- 特殊教育時間表
- 特殊教育倡權
- 青少年和青年資源
- 門診治療

24 社區資源

- 家庭支援
- 手足支援
- 政府福利

29 提升促進技能

- 建立日常作息
- 用餐、如廁、安全、睡眠
- 過渡
- 鼓勵期望的行為

本指南使用 QR 碼！

在本指南中，所有需要的連結和表格都將以 QR 碼的形式提供。要存取這些資訊，請開啟智慧型手機上的相機應用程式，對準 QR 碼，然後點擊彈出的連結！如果您在電腦上閱讀本指南，也可以直接點擊 QR 碼。*請注意，某些裝置可能需要您在應用程式商店中下載 QR 碼閱讀器（免費）。

尋找正確的事實

在得知您的孩子的診斷結果時，您可能想知道下一步該怎麼做。雖然網路上有很多 ASD 相關資訊，但我們提醒您務必明智地選擇資訊來源。並非每個來源都能提供適用於您特定情況的資訊，並且在某些情況下，這些資訊是不正確的。

詢問您孩子的醫生，以及正在照料診斷為自閉症患者的其他家庭是否有建議的網站或讀物可能會有所幫助。我們在下方精選了幾個我們最喜歡的網站，可提供清晰、易於理解和正確的 ASD 資訊和相關資源。

「我給家庭的建議是別給自己和您的孩子過多的壓力。雖然人們的普遍觀念都強調成就和成功，但生活的目的不外乎獲得快樂和擁有充實感。」



點擊或用手機掃描



BMC Autism Program



美國疾病管制與預防中心 (CDC)



Mayo Clinic



美國兒科學會 (Academy of Pediatrics)



自閉症研究

務必謹記



- 自閉症是一種**類群**，這表示沒有兩個人會表現出完全相同的強項、面臨相同的挑戰或擁有相同的好惡。
- 雖然 ASD 通常在兒童時期被診斷出來，但這是一種**終身疾病**。
- 有些人即使不需要大量支援，也可能始終以某種形式出現**診斷結果的症狀**。



- 自閉症**沒有輕微之分**，而是各自不同。
- 自閉症沒有一定的**形式**，它有時被稱為「隱性診斷」，因為它「表面看不出來」。
- 自閉症的「療法」是教育/治療。沒有針對 ASD 的**醫療介入措施**，例如特定的藥物治療或醫院治療。

常見問答集

得知您的孩子經診斷為自閉症可能會讓您不知所措。您可能會經歷各種不同情緒，從困惑到懷疑、悲傷、恐懼甚至解脫。您必須了解所有這些感覺都是正常的，並且和您信任的人討論這些感覺可以幫助您整理想法、問題並確定下一步該怎麼走。請記住，您並不孤單。

我們在下方分享了很多家庭在剛得知診斷結果時最常問的一些問題。



問題

什麼原因造成我的孩子患有自閉症？

事實

自閉症類群障礙症沒有特定的造成原因。在研究人員持續尋找下，找到指向合併遺傳、環境和生物因素的證據。切記，自閉症不是因為父母做了或沒有做某事所導致。有一些遺傳症候群與 ASD 相關（例如雷特氏症和 X 染色體脆折症），已知遺傳為其中一項原因。您還可以選擇持續與遺傳諮詢師討論，以取得更多關於潛在遺傳因素或 ASD 相關的資訊。



基因檢測

常見問答集

問題

自閉症有什麼治療方法？是否有我的孩子可以服用的藥物？

事實

自閉症**沒有醫學治療方法**，也沒有藥物可以治療診斷出的所有核心症狀。自閉症的「療法」本質在於教育和治療，重點在於為您的孩子制定適合他的教學方式。許多治療和支援著重於建立**功能性溝通和獨立技能**、提供行為支援、探索感官需求和增強社交技能。

每個孩子的個人優勢和挑戰各有不同，因此每個孩子都需要不同的計畫和服務組合，以符合他們獨特的學習和社交狀況。早期和密集的服務可以帶來顯著的進步，而一生中都可以也應該持續學習。**重要的是，要與您孩子的臨床醫生和學校團隊討論，確定哪些服務和支援對孩子最有幫助。**



自閉症事實

了解哪些療法經過實證，哪些療法需要更多研究或未經測試都能有所助益。在您探索這些主題時，以下網站可能會有幫助：



自閉症科學基金會
(Autism Science
Foundation)



國家標準
(National
Standards)



自閉症中的科
學 (Science in
Autism)

常見問答集

問題

我的孩子始終都會被診斷出患有自閉症嗎？

回答

自閉症**沒有「治癒方法」**，個人可能會在一生中以某種方式、形態或形式出現診斷的症狀。雖然沒有水晶球可以預見任何特定兒童的**發展軌跡**，但我們知道自閉症患者可以上大學、擁有事業和家庭並獨立生活。您的孩子在剛被診斷時「看起來」或表現方式可能會隨著他們成長、發展和習得新技能而改變。



我要如何告訴我的孩子？

問題

我不知道我想不想告訴任何人我孩子的診斷結果。我擔心他們會出現什麼反應。我應該怎麼做？

回答

您選擇是否、何時以及如何與任何人分享您孩子的診斷結果是您的個人選擇。在某些情況下，分享您孩子的自閉症診斷結果可以獲得額外的服務（即與您孩子的學區或外部服務提供者分享診斷結果）。與您的孩子分享診斷結果可以幫助他們了解自己與眾不同的原因。隨著他們長大，了解診斷結果也可以**支援他們為自己倡權**。

與您孩子的臨床醫生和其他您信任的人討論您如何分享診斷結果的方式會很有幫助。



自閉症的探討

自閉症 (ASD) 的早期徵兆

自閉症類群障礙症 (ASD) 是一種複雜的發展障礙，會影響患者的社交互動、溝通和行為。雖然自閉症的「症狀」因人而異，但通常會依其**社交溝通領域的困難與行為、興趣和/或活動的限制或重複模式**加以分類。

自閉症 (ASD) 的早期徵兆，尤其是幼兒，包括：

社交溝通和互動技能

- 對和同儕一起玩不感興趣或有困難
- 言語溝通技能和/或語言的特殊使用（例如：重複）
- 難以理解諷刺或對話出現的微妙之處

受限或重複行為

- 缺乏眼神接觸、對他們的名字反應微小/沒有反應、缺乏指示或展示和分享行為
- 以重複的方式玩（例如不停轉動汽車玩具的輪子）
- 從一項活動過渡到另一項活動時有困難

其他特點

- 失去他們曾經會的技能
- 對感官刺激的反常反應（例如，避免碰觸、在吵鬧的地方會摀住耳朵，或似乎很能忍受疼痛）

診斷標準

您的孩子必須符合美國精神醫學協會 (American Psychiatric Association) 於 2013 年出版的《精神疾病診斷與統計手冊》(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 簡稱 **DSM-5**) 中的診斷標準, 才會被診斷患有 ASD。兩個需要考量的領域為：

1. 社交溝通
2. 執著的興趣和重複的行為或活動

ASD 診斷也包括輕微到嚴重的**嚴重程度等級**, 意在清楚闡明個人需要的支援程度, 以應對其生活中的社交和行為活動。

重要的是, **嚴重程度等級**只是根據時間判斷而得的概況, 並不代表您的孩子隨著時間會取得的進步狀況。



診斷程序

ASD 由接受過兒童發展和行為專業培訓的臨床醫生診斷（例如，**發展行為兒科醫生、神經學家、心理學家、執業護士等**）。這種診斷無法透過腦部掃描或血液檢查等醫學檢驗診斷，因此這是一種觀察性診斷。



專門評估自閉症類群障礙症的**臨床醫生**將與孩子的照護者、老師和治療師針對孩子的行為進行面談。

01



他們將根據孩子的**技能、優勢和挑戰**進行評估，同時聽取您對孩子發展抱持的任何擔憂。

02



他們將透過這些程序來**確定或排除** ASD 診斷結果，並分享他們對您孩子發展的其他擔憂。他們還可能推薦您應為孩子了解的服務和支援。

03

迷思與事實

迷思

自閉症是可以治癒的

事實

自閉症是一種終身疾病。制定適合的服務和介入作法，特別是在兒童時期，可以培養重要的技能，在理想的狀況下，盡可能導向獨立的生活。然而，自閉症不是可以「治癒」的狀況。

迷思

只有男孩會患自閉症。

事實

雖然自閉症在男孩中的發生率是女孩的四倍，**女孩和男孩同樣可能被診斷患有 ASD**。一種稱為「掩飾」的行為可能發生在女性身上，她們可能會假裝或隱藏其他人認為有問題的症狀或行為。這種對自閉症特徵或症狀的「掩飾」會使診斷更加困難，並導致他們年紀較大時才被診斷出來。



迷思與事實

迷思

所有患有自閉症的人不是智商很低，就是具有「學者」般的能力……

事實

自閉症患者具有**廣泛程度的學習能力、認知技能和智商**。雖然有些人在某些領域展現高於平均水準的技能（有時稱為「**學者技能**」），但很多人跟其他人一樣，會有強項和困難。重要的是，請記住**智力障礙並非自閉症的同義詞**，必須與 ASD 分開評估及診斷。

迷思

自閉症患者不喜歡被觸碰。

事實

某些人可能會出現特定感官敏感性，但並非所有人都有此狀況。有人可能不喜歡被觸碰，但有人可能會以擁抱或毯子的形式尋求深層觸壓。有人可能會受不了吵雜的聲音，有人可能會喜歡打鼓時的聽覺輸入。注意您孩子的特定感官需求、好惡會有所幫助。

「我想讓他知道他是被愛的。他可以做自己沒關係。他與他人不同，或他發現事情很困難，也沒關係。真的沒關係。做你自己就好。」



迷思與事實

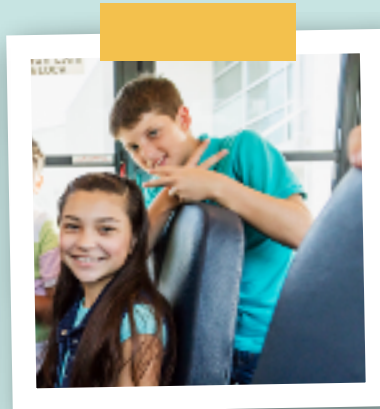
迷思

自閉症患者沒有情緒或不會尋求與他人的聯繫。

事實

這完全不正確。所有自閉症患者的想法、感受和情緒都不同，即使他們表達想法、感受和情緒的方式獨特。要記住，只因為某人不用語言表達情緒（不自在、興奮、困惑），不代表他們沒有感覺或不會以其他方式表達。溝通不只與說出的話語有關。我們會使用**身體、手勢和表情**來溝通。

許多自閉症患者尋求友情、愛情、陪伴和聯繫。雖然自閉症患者可能受益於學習社交互動技巧，但是這並不表示他們沒有興趣或無法與他人建立聯繫。找出與您的孩子建立聯繫的獨特方式會特別有幫助，例如從他們的**興趣和強項**著手。



Early Intervention (EI)

Early Intervention (EI) 是一項免費的州/聯邦計畫，著重於出生到三歲的兒童及其家庭的發展。任何人（包括看護者本人）都可以將孩子轉介給 EI。兒童是否符合獲得 EI 服務的條件，是根據評估、風險因素、記錄的殘障和臨床判斷而定。

服務在「自然環境」（例如家庭、托兒所、學前班和/或社區地點）中提供。



EI 專業人士類型



EI 與專業服務提供者 (SSP) (例如 ABA 機構) 簽訂合約，為診斷出患有 ASD 的人提供額外服務。

有些地點可能有家長群組、幼兒群組和親子群組。

在麻州尋找 SSP 的資源如下所列：



當地 EI 計畫



Family TIES

特殊教育

州和聯邦法律規定，所有殘障學齡兒童（3 歲 - 22 歲）都可以接受「免費和適當的公共教育」(free and appropriate public education)，亦稱為 **FAPE**。

這些法律包括：

- 身心障礙人士法案 (The Individuals with Disabilities Education Act, IDEA)
- 復健法504條款 (Section 504 of the Rehabilitation Act)



波士頓公立學校



特殊教育指南
(Boston Public Schools Special Education Guide)

符合獲得特殊教育服務條件的兒童，可以在 3 歲生日時，在日曆年內的任何時間入學，無需等到每年秋季學年開始。

倡權提醒：

保留與學校間所有通訊和函件的日誌和副本。



Individualized Education Program (IEP)

當孩子年滿 2.5 歲時，EI 將透過 **Individualized Education Program (IEP)** 幫助家庭過渡到當地學區以接受特殊教育服務。

法律規定符合條件的學生必須接受 Individualized Education Program (IEP)，以滿足他們在「**限制最少的環境**」(LRE) 中的特殊需求，並且任何兒童都不得因殘障而被拒絕學校服務。

IEP 會經過年度審查，每三年進行一次正式評估。重要的是，知道您可以隨時重新召集特殊教育團隊，以討論與您孩子有關的發展和疑慮。

IEP 也應說明孩子是否會得到往返學校的交通服務，以及**延長學年 (ESY) 暑期服務**。



Individualized Education Program (IEP)

IEP 服務包括：言語和語言治療、職業治療、物理治療、適應行為分析 (ABA)、社交技能等。

特殊教室環境（即一般殘障、殘障特定、自閉症特定或基於 ABA 的教室）、「整合」或「包容性」環境，或提供支援的「普通教育」環境。

「服務網格」(Service grid) 指的是 IEP 的最後一頁，概述了學生將透過特殊教育獲得的確切服務。網格中的每項服務都具開始和結束日期、頻率/持續時間以及如何根據 IEP 目標提供服務。

「直接服務」是指以一對一或小組形式直接提供給學生的服務，專注於特定 IEP 目標的支援/治療。

「間接服務」是指以諮詢方式提供給與學生一起工作的其他專業人員（例如學生的老師）的支援/服務，著重於特定的 IEP 目標和目的。



「身為父母，您是孩子最好的倡權者。在法律方面，您有權並且必須被告知您的孩子可以獲得的所有服務。你的參與和聲音越大，結果就會越好！」

導覽 IEP: 重要注意事項

整個 IEP 流程，以及您的孩子將透過 IEP 獲得的服務和支援都是**完全免費**的。

特殊教育服務沒有相關手續費或費用。

您有權獲得**口譯服務**，所有會議都應以您的偏好語言進行。如果您參加會議而沒有口譯員在場，您有權要求取消會議並重新安排時間。

您孩子的 IEP 必須被翻譯成您**偏好的語言**。在您有機會以您的偏好語言檢視 IEP 前，您無需簽署 IEP。

如果您的學區提供給您任何書面文件，包括 IEP，請知道您有權在**簽署前審閱這些文件**。

您可以請何人參加 **IEP 會議**，包括家庭成員、社會工作者、治療師或倡權者。但是，如果您計畫帶律師參加 IEP 會議，則必須提前通知學校團隊。

有些家庭選擇由**倡權者或教育顧問**協助，以幫助支援他們完成 IEP 過程，或請求更改或增加服務時數。

特殊教育時間表

讓您 3 歲以上的孩子註冊公立學校。他們可能已有 IEP。



由於您的擔憂或孩子的診斷結果，請寄送信函給學校或特殊教育部門，請求**團隊評估**。



收到信函後，學區有 5 個上課日的時間傳送《**同意評估表**》，其中列出所有要進行的評估。檢查是否所有必要的評估都包含在內。盡快**簽名並送回**以開始評估。常見的測試領域是：**行為、言語、職業治療、物理治療、心理和適應行為分析 (ABA)**。測試可能會在一天內全部進行，也可能會分開在幾天內進行。



收到《**同意書**》後，學區有 45 個教學日的時間完成評估並召開**團隊會議**。測試後，將安排 IEP 會議。您將在會議中獲得一份測試報告記錄副本。每個領域都將報告他們的評估結果，以及關於提供特殊教育資格或額外服務的決定。您可以**不同意任何報告，例如拒絕未獲得服務的情況**。



您將在會議結束後的 10 個上學日內收到 **IEP 的最終副本**。請務必閱讀所有文件，或將文件帶到您孩子的兒科醫生處以獲得幫助。您可以選擇：**(1) 完全接受 IEP, (2) 拒絕 IEP, 或 (3) 拒絕 IEP 的某些部份**。您有 30 天的時間交回已簽名的 IEP。

特殊教育倡權



麻州殘障人士法律中心
(Mass
DLC)

殘障人士法律中心 (Disability Law Center):

一個私人非營利組織，負責保護和倡議麻州殘障居民的權利。

617-723-8455



特殊需求兒童聯盟
(FCSN)

特殊需求兒童聯盟 (Federation for Children with Special Needs):

家長和家長組織一起合作，代表有特殊需求的兒童及其家人。

617-236-7210



Mass
Advocates

麻州兒童權:

為特殊需求的兒童的父母提供有關教育問題的倡權和法律援助。

617-357-8431



志工律師
(Volunteer
Lawyers)

志工律師專案:

透過私人律師和律師助理的公益服務，為波士頓低收入家庭提供法律代表。

617-423-0648

青少年和青年資源

青少年於 14 歲時受邀參加他們的個別教育計畫 (IEP) 會議，我們鼓勵家庭大約於此時開始思考他們高中畢業後的生活樣貌。成年期的過渡可能會讓人不知所措。以下是您的家庭在考慮計畫和行動步驟時可以探索的資源：



**Transition
Timeline**



**Safer
Dating**



**Age of
Majority**



**Got
Transition**

亞斯伯格症/自閉症網絡 (**Asperger and Autism Network**) 為自閉症青少年和成年人提供許多優良的計畫和資源，包括互助小組、生活指導、培訓和活動。



AANE



BMC 資源

門診治療

家庭可以透過他們的健康保險計畫使用門診治療。您應該聯絡您的保險提供商，了解有關您的保險計畫承保的具體詳細資料。

麻州的殘障兒童可以申請麻州健康第二保險 (**Mass Health Secondary insurance**) 以幫助支付門診服務費用。如果您的主要保險不承保特定治療，或如果您孩子接受的各種治療有多項共付額，這可能會有所幫助。



門診服務

應用行為分析，或簡稱 ABA，是一種加強治療，已知可以成功協助患有自閉症類群障礙症 (ASD) 和其他發展障礙的任何年齡的個人。ABA 可以支援認知、語言、溝通、社交和適應技能領域的發展。ABA 服務可以在學校、家中和在 ABA 中心提供。



第二保險



日常 ABA 影片
系列

BMC 的 Autism Program 與新英格蘭 ABA 合作開發由 **6** 部分組成的免費家長培訓系列，著重於幫助家長和照護者在日常生活中實施 ABA，可透過上方存取。

門診治療

言語及語言治療有助於面對語言和溝通方面的挑戰。此治療可以幫助 ASD 患者改善他們的語言和非語言以及社交溝通，目的是幫助個人以更有效和更實用的方式溝通。



職業治療 (OT) 和物理治療著重於孩子的手部和手指技能（精細運動）、大肌肉（粗大運動）和感官需求。

全面溝通介入，有時稱為替代和輔助溝通 (AAC)，涉及使用語言、發聲、圖片和手勢以及手語溝通。



認知行為療法 (CBT) 是由有執照的服務提供者提供的治療形式，著重於思維過程、行為、應對技能以及執行這些習得技能的相關學習策略。如果您認為您的孩子可以受益於治療師的一對一談話，可以在 [Psychology Today](#) 網站上找到服務提供者清單。

家庭支援

撫養患有自閉症類群障礙症的孩子可能會讓人不知所措和感到孤立無援。您應該知道，您並不孤單。無論這些支援系統是家庭互助小組、社區中心或線上論壇，找到適合您的支援系統會很有幫助。

在您處理各種尋求服務和照顧孩子的複雜問題之際，與其他家庭的聯繫可以是重要的提醒和安慰。與您當地的自閉症支援中心聯絡是很好的開始，您可以在支援中心取得您所在地區目前的家長互助小組清單。

自閉症支援中心 (Autism Support Centers) 提供的服務

- 資訊和轉介
- 借閱圖書館
- 演講系列
- 家庭活動
- 營地清單
- 定期通訊
- 學校假期計畫

您是否知道 **Facebook** 群組是一個很棒的線上空間，可以從其他有此類經歷的家庭那裡學習技巧、資源和想法？

Facebook 有自閉症患者的父母/看護者群組和自閉症患者群組。查看您當地的社區或國家頁面，尋找適合您的群組。



自閉症支援中心
(Autism Support Centers)



麻州自閉症家長 (MA Parents of Autism)



亞斯伯格症/自閉症網絡 (Asperger/Autism Networks)



波士頓自閉症父母 (Boston Autism Moms & Dads)

家庭支援

自閉症支援中心 (Autism Support Centers) 可能是對家庭而言最有幫助的一項資源。

這些中心為兒童、青少年和成年人提供資訊和轉介、家長培訓、研討會和專業化計畫。中心通常有自閉症兒童的照護員，可為您說明可以幫助您的孩子和家人的服務和支援。

01



Autism Alliance

(508) 652-9900

02



HMEA's Autism Resource Central

(508) 835-4278

03



Vinfen

(617) 441-1800

04



Lifeworks

(781) 762-4001

06



Community Autism Resources

508) 379-0371

05



Northeast Arc

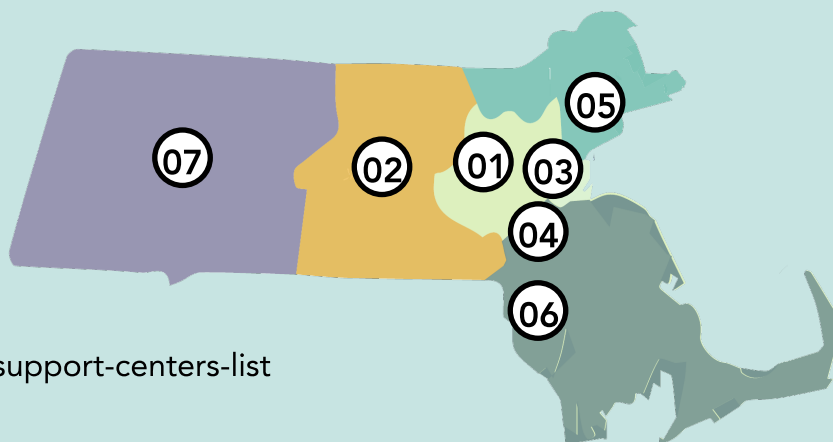
(978) 777-9135

07



Autism Connections

(413) 529-2428



此資訊可能會有變更。請造

訪：www.mass.gov/service-details/autism-support-centers-list

以取得最新的清單

手足支援

研究顯示，描述自己經歷的兄弟姐妹持續提到其父母的**反應、接受和調整**是他們對有殘障兄弟姐妹的最重要影響。

「當在體貼、理解和可以誠實表達自己感受的環境中成長，兄弟姐妹通常會成長為有力的倡權者——不僅是為了其兄弟姐妹，也為自閉症社群的每個人。」



手足支援資源可以是類似**社會故事、互助小組、與父母的特別一對一時間以及諮詢輔導**。手足可能會受益於認識在類似家庭中成長的其他同齡者。我們最喜



手足資源包



手足支援專案



手足支援網路

政府福利

有許多可為您的家人和孩子提供日常協助、資訊，有時提供額外資金和福利的社區資源。

發展服務部

發展服務部 (Department of Development Services, DDS) 是州營機構，為包括 ASD 在內的智力和發展障礙 (IDD) 人士提供以人為中心的支援。

DDS 與患有 IDD 和 ASD 的兒童一起工作，連結家庭與支援計畫/中心、補充教育服務和其他專門計畫。DDS 也與患有 IDD 和 ASD 的成年人一起工作，連結就業、日間計畫以及社區和住宅支援。

您當地的自閉症支援中心可以幫助您申請 **DDS**，或您可以透過以下連結取得申請書副本：



DDS 申請



政府福利

補充安全收入

補充安全收入 (SSI) 為有殘障兒童的家庭提供經濟福利 (取決於家庭收入)。

您可以在[此處](#)申請，或致電 800-772-1213。



自閉症和行為健康保險資源中心 (Insurance Resource Center for Autism and Behavioral Health)

自閉症和行為健康保險資源中心為家庭提供與醫療保險計畫以及自閉症和行為治療相關的資源。

中心也可以幫助家庭申請 MassHealth 或 MassHealth Secondary，並幫助您應對可能的自閉症治療保險問題。



Mass AIRC



自閉症保險指南



MassHealth 承保範圍指南

建立日常作息



建立時間表

孩子在結構化和一致的環境中成長發展最佳。

建立書面和/或圖片時間表，將其作為日常作息的一部分可以幫助孩子保持結構化。



增加任務

開始在您的時間表中加入固定的飲食、睡眠和梳洗作息時間。繞著這些固定作息加入其他活動。



分解成小步驟

明確說明每項活動需要做的事。將活動分成較小步驟，並且使用圖片以幫助孩子理解。



設定目標

對您和您的家人來說，目標應該是具體且實際的。您希望孩子每天完成哪些事項？

飲食、如廁、安全和睡眠

飲食

自閉症兒童更容易出現**飲食問題**。

查看這些資源以了解更多關於如何應對挑食的資訊，並確保您與您孩子的醫生定期聯絡。



自閉症和挑食



BMC 挑食指南

安全

安全是家庭普遍關心的問題，因為許多自閉症兒童在理解安全規則方面有困難，可能會出現逃離照護者、試著自行打開窗戶和門，或跟陌生人說話等行為。設置安全措施維持居家安全，並教導孩子如何保持安全可以緩解不安感。閱讀下方安全指南中以了解更多資訊！



安全指南

如廁

如廁訓練是一個需要時間和耐心的過程。查閱這些資源以了解您的孩子是否以及何時準備好，以及您如何逐步進行訓練。



孩子什麼時候準備好？



如廁訓練 101

睡眠

許多自閉症兒童有睡眠問題，包括入睡、持續睡眠或太早醒來。睡眠對於身心成長而言非常重要，睡眠中斷會對整個家庭造成影響。這些資源可以幫助建立和保持健康的睡眠習慣。



「我可以自己睡」故事



WebMD:
睡眠問題

過渡

過渡對孩子來說可能很困難，尤其是當孩子從喜歡的活動過渡到不喜歡的活動時。確保每項活動都有**明確的開始和結束**。在每項活動的開始和結束時與孩子一起查看時間表，以便讓他們知道接下來要進行的活動。

選擇您要以何種方式告知您的孩子進行過渡。在過渡之前使用**視覺提示和計時器**。我們推薦的可視計時器和時間表應用程式如下。



**Tiimo
Planner**



**Choice
Works**



**My
Routine**



**Remember
The Milk**



KAZUTIME



**Visual
Schedule
Planner**



**Done Habit
Tracker**

有所取捨！每天刷牙可能是您需要提示和確保進行的事情，但也許您可以選擇不管孩子的穿搭服裝是否相配。選擇解決對您、孩子及其不斷變化的需求而言最重要的技能。



鼓勵期望的行為

設定好日常活動後，確定當孩子遵循他們的日常活動時，**易於提供給孩子的獎勵**。您的孩子白天最想玩什麼或做什麼？



在您的孩子完成指定任務前，將這些物品放在孩子拿不到的地方。在他們「努力」完成後，立即提供他們這些物品或活動。

為努力以取得獎勵設定**明確的期望**。您允許孩子可以進行這項活動多久？



在一整天中之給予孩子更多讚美，而非消極的後果或譴責。您會希望您的孩子學習到，獲得您關注的最佳方式是**遵循期望**。



「如果更多人能了解自閉症，我相信患有自閉症的年輕人會感到更被接受，而非格格不入。」

