



## Програма за развитие на умения за емоционална и поведенческа регулация

*Това е програма създадена за работа с деца с нарушения от аутистичния спектър. Тя е насочена към развиване на умения за идентифициране, разпознаване и назоваване на собствените и чуждите емоции и състояния. Програмата цели да развие и умения за успешното овладяване, регулиране и адаптиране на собственото поведение спрямо различни социални и ежедневи ситуации. Начините за усвояване на нови знания и умения, както и тяхното практикуване се извършва под формата на игри, арт занимания и разговори по определени теми.*

### Цели на програмата:

- **Идентифициране и разбиране на собствените емоции, чувства и състояния:**

Целта е развиване на уменията за разпознаване на личните преживявания на детето/младежа, което включва успешното идентифициране и назоваване на съответните емоции и състояния в различни ситуации, както и разбиране на причините за тях.

- **Идентифициране и разбиране на чуждите емоции, чувства и състояния:**

Това е процес, който включва умения за наблюдаване и разпознаване на емоциите, преживяванията и реакциите на други хора в различни ситуации. Децата/младежите, които участват в Програмата, усвояват умения за разпознаване и разбиране на лицевата експресия, поведението и реакциите на околните, както и причините, породили тези техни чувства и състояния.

- **Регулиране на поведението:**

Децата/младежите, участващи в Програмата, научават и упражняват различни начини за адекватно и безопасно изразяване на позитивни и негативни емоции и преживявания, с цел намаляване на дезадаптивното поведението и увеличаване на набора от стратегии за справяне в състояния на афект.

- **Променяна и адаптиране на поведението спрямо конкретната ситуация и хората в нея:**

Целта е развиване на умения за гъвкаво и адаптивно поведение, съобразено с чувствата, емоциите, състоянията и реакциите на околните. Децата/младежите, които участват в Програмата, развиват умения за промяна на собственото поведение в зависимост от контекста, участниците и преживяванията на другите в различни ситуации.

### Основни характеристики на програмата:

- Редовни и системни занимания с детето/младежа по заложените в Програмата за работа цели и задачи.
- Регулярни срещи с родителите за обсъждане работата с детето/младежа, които се провеждат на всеки 6 месеца, а при нужда по-рано. Срещите могат да бъдат инициирани както от специалистите, така и от родителите.
- Попълване и предоставяне на анкетни карти, въпросници, бланки, които касаят актуалното състояние на детето/младежа в различни ситуации.
- Консултиране на родителите по заложените в Програмата цели и задачи на работа.
- Включване на родителите, чрез продължаване на заложените в Програмата цели и задачи извън пряката терапевтична работа със специалиста. За целта се използва Месечен план, изготвен от специалистите, който се обменя с родителите, и в който са описани конкретни предложения и дейности как могат да бъдат упражнявани поставените цели.



- Продължителността на Програмата варира според индивидуалните потребности на всяко дете/младеж и нивото му на функциониране.
- Работата по Програмата се съобразява с нивото на функциониране на всяко дете/младеж и неговите потребности.
- Целите по Програмата се обсъждат и договарят с всеки клиент и/или неговите родители/ други подкрепящи възрастни.
- Нивото на овладяване на уменията по Програмата се ревизира на всеки 6 месеца.

**Формат на работа:**

- Програмата се води от психолог, специален педагог, логопед.
- Програмата се провежда в индивидуален и/или групов формат.
- Препоръчителен брой лица в група – 3-4.