



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ  
ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ - Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς**

Εταιρεία Προστασίας Ατόμων με Αυτισμό Δ.Α.Δ. Ν. Καστοριάς  
Εθνικό Μητρώο Φορέων Ιδιωτικού Τομέα Μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα  
που παρέχουν υπηρεσίες Κοινωνικής Φροντίδας

ΑΜ: 03204ΣΥΤ11096038Ν-0911

Ειδικό Μητρώο Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

ΑΜ:03204ΣΥΤ11096038Ν-0830

## **Κέντρο Ημέρας για Παιδιά, Εφήβους και Νεαρούς Ενήλικες με Διαταραχή στο Φάσμα του Αυτισμού**

**Ν. Καστοριάς**



**Τεύχος 10 - Ιούνιος 2016**

[1]



## Και αέρα στα πανιά σας.....

Τα ταξίδια μπορεί να είναι σημαντική πηγή αναστάτωσης για μερικές οικογένειες ατόμων με αυτισμό. Αυτό συμβαίνει καθώς τα άτομα με διάγνωση στο φάσμα δυσκολεύονται όταν καλούνται να αποχωριστούν την ασφάλεια και την προβλεψιμότητα που τους παρέχει η καθημερινή ρουτίνα. Οι περισσότεροι γονείς, καθώς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας, αναφέρουν ότι η προετοιμασία για ένα επικείμενο ταξίδι αποτελεί ένα πολύ σημαντικό και αναπόσπαστο τμήμα αυτού μιας και βοηθάει όχι μόνο το ίδιο το άτομο με αυτισμό αλλά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να περάσουν πιο ευχάριστα.

Ο τρόπος προετοιμασίας του κάθε ατόμου ποικίλει ανάλογα με την ηλικία του και τις ανάγκες του. Ξεκινήστε κάνοντας μικρά βήματα. Προετοιμάστε το παιδί με τον τρόπο που εξυπηρετεί το ίδιο και την οικογένειά σας. Πριν ξεκινήσετε να πάτε ταξίδι για μια ολόκληρη εβδομάδα σε κάποιο μακρινό μέρος, δοκιμάστε να ταξιδέψετε για μια ή δύο μέρες σε κάποιο κοντινό μέρος. Αυτό θα σας βοηθήσει πολύ. Είναι σημαντικό το



πρόγραμμά σας να είναι οργανωμένο και να περιλαμβάνει ενδιαφέρουσες δραστηριότητες για όλα τα μέλη της οικογένειας. Έτσι θα περάσουν όλοι καλύτερα. Όταν επιστρέψετε από το ταξίδι σας φτιάξτε μια λίστα από τα πράγματα που πήγαν καλά και από αυτά που δυσκόλεψαν το παιδί σας με αυτισμό, καθώς και τα υπόλοιπα μέλη. Αυτό θα σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε καλύτερα για ταξίδια πιο μακρινά και μεγαλύτερα.

#### **Μικρές πολύτιμες συμβουλές μέσα από την εμπειρία γονέων:**

1. Σημειώστε στο μηνιαίο ημερολόγιό σας την ημερομηνία που πρόκειται να πραγματοποιηθεί το ταξίδι και ζητήστε από το παιδί σας να σβήνει τις ημέρες κάθε μέρα έως την αποχώρηση. Παρόμοιο ημερολόγιο μπορείτε να πάρετε μαζί σας για να δείξετε πότε θα τελειώσει το ταξίδι και θα επιστρέψετε στο σπίτι σας.
2. Δημιουργήστε ένα 'βιβλίο' το οποίο θα περιλαμβάνει φωτογραφίες και πληροφορίες σχετικά με το μεταφορικό μέσο το οποίο θα χρησιμοποιήσετε, που θα πάτε, ποιόν θα δείτε, που θα κοιμηθείτε, και τι θα κάνετε στον



προορισμό σας. Μπορείτε να ξεφυλλίζετε καθημερινά αυτό το βιβλίο για να μειωθεί το άγχος το οποίο μπορεί να δημιουργηθεί.

3. Φτιάξτε μια κοινωνική ιστορία σχετικά με το ταξίδι. Οι κοινωνικές ιστορίες είναι ένα πολύ βοηθητικό εργαλείο για την προετοιμασία των παιδιών. Θα χρειαστεί να την διαβάσετε αρκετές φορές πριν το ταξίδι για να νιώσουν άνετα με τη διαδικασία.
4. Προσπαθήστε να κάνετε πρώτα ένα κοντινό και μικρό ταξίδι για να συνηθίσει την όλη διαδικασία και στη συνέχεια να ταξιδέψετε κάπου πιο μακριά και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Αυτό θα σας επιτρέψει να εντοπίσετε και πιθανές δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν.
5. Αν το παιδί σας έχει δυσκολία στη χρήση της δημόσιας τουαλέτας, εξασκηθείτε πριν το ταξίδι, πηγαίνοντας σε διάφορες δημόσιες τουαλέτες για να συνηθίσει τη διαδικασία.



6. Θυμηθείτε να προετοιμάσετε μια τσάντα η οποία θα περιέχει, κουτί πρώτων βοηθειών, αντηλιακό, αμμωνία για τα τσιμπήματα, υγρά μαντηλάκια καθαρισμού, ένα μπουκάλι νερό και συσκευασμένα σνακ. Μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας μια αλλαξιά με ρούχα σε περίπτωση που συμβεί κάποιο ατύχημα.
7. Λάβετε υπόψη σας την καθημερινή του ρουτίνα και κάποια αντικείμενα τα οποία χρειάζεται και θα μπορούσατε να μεταφέρετε μαζί σας για να νιώθει πιο άνετα. Αγαπημένα φαγητά και ροφήματα θα το ευχαριστήσουν, ιδιαίτερα αν ακολουθεί κάποια συγκεκριμένη διατροφή. Αν έχει ευαισθησία στους ήχους, ίσως χρειαστεί ακουστικά, για να απομονώσει τους ενοχλητικούς θορύβους. Βιβλία, ηλεκτρονικά παιχνίδια, MP3, CD με αγαπημένη μουσική ή DVD θα είναι μερικές ενδιαφέρουσες επιλογές για να απασχολείται κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Μην ξεχάσετε να πάρετε επιπλέον μπαταρίες μαζί σας.



8. Αγοράστε κάποια μικρά και οικονομικά παιχνίδια και βιβλία, με τα οποία μπορεί να ασχολείται κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, τα οποία ακόμη κι αν τα χάσει ή καταστραφούν δεν θα σας πειράξει.
9. Καλό θα ήταν να μην πλύνετε κανένα από τα αγαπημένα αντικείμενα πριν το ταξίδι, καθώς το παιδί σας μπορεί να αισθάνεται πιο άνετα με τη μυρωδιά 'του σπιτιού'.
10. Προετοιμαστείτε για το χειρότερο. Σκεφτείτε οτιδήποτε μπορεί να πάει στραβά κατά τη διάρκεια και προσπαθήστε να βρείτε λύσεις για τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν. Φυσικά δεν μπορούμε να προβλέψουμε όλα όσα μπορεί να συμβούν, ωστόσο, είναι φρόνιμο να σκεφτούμε τι μπορούμε να κάνουμε αν κάτι δεν γίνει όπως το προγραμματίσαμε.



11. Τα ταξίδια με αεροπλάνο ή καράβι έχουν συνήθως μεγάλη διάρκεια αναμονής. Προσπαθήστε να εκπαιδεύσετε το παιδί σας στην ικανότητα αυτή (να περιμένει) πριν από το ταξίδι. Αυτό θα διευκολύνει και εσάς και το ίδιο.
12. Μπορείτε να δημιουργήσετε ημερήσιο οπτικοποιημένο καθημερινό πρόγραμμα με τις δραστηριότητες που θα κάνετε για να γνωρίζει τι πρόκειται να γίνει κατά τη διάρκεια της κάθε ημέρας.
13. Μην περιμένετε να προκύψει κάποια ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Αν το παιδί σας τα πηγαίνει καλά κατά τη διάρκεια, επαινέστε το (π.χ. *'Μου αρέσει πολύ που κάθεται και παίζεις με το παιχνίδι σου!'*), ή δώστε του μερικά κομμάτια από το αγαπημένο του σνακ.
14. Μην δείχνετε την ανησυχία σας. Ακόμη κι αν αγχωθείτε προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι. Αν το παιδί σας δει αναστατωμένους, θα αναστατωθεί και το ίδιο.



## Πιο συγκεκριμένα.....

### *Ταξιδεύοντας με το αυτοκίνητο*

- Θα πρέπει να γνωρίζετε τη διαδρομή και τις στάσεις που μπορείτε να πραγματοποιήσετε κατά τη διάρκεια. Βοηθητικό θα ήταν να προγραμματίσετε στάσεις για τουαλέτα και φαγητό αρκετά συχνά, έτσι ώστε να μην χρειαστεί να σταματήσετε ξαφνικά.
- Ξεκινήστε το ταξίδι σας νωρίς το πρωί (ή αργά το βράδυ) για να μην υπάρχει κίνηση στους δρόμους.
- Μην θεωρήσετε δεδομένο ότι επειδή το παιδί σας αντέχει μια ώρα στο αυτοκίνητο μπορεί να ανταπεξέλθει το ίδιο καλά σε ταξίδια που διαρκούν περισσότερες ώρες.





### *Ταξιδεύοντας με το αεροπλάνο*

Το ταξίδι με το αεροπλάνο σημαίνει να προσπαθείς να ελέγξεις μια σειρά από τρομακτικές εμπειρίες. Η διαδικασία ελέγχου, η αναμονή στις ουρές που σχηματίζονται, η επιβίβαση στο αεροπλάνο, οι στενές θέσεις, οι άγνωστοι θόρυβοι και ένα πλήθος άγνωστων ανθρώπων.

- Τηλεφωνήστε στην αεροπορική εταιρία και ενημερώστε ότι υπάρχει κάποιο άτομο με διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού το οποίο πρόκειται να ταξιδέψει με το αεροπλάνο. Ρωτήστε εάν γνωρίζουν, ή εάν στο παρελθόν έχει ταξιδέψει κάποιο άτομο με αυτισμό με την εταιρία τους και τι παροχές προσφέρονται σε αυτές τις περιπτώσεις.
- Ζητήστε να έχετε προτεραιότητα κατά τη διάρκεια επιβίβασης στο αεροπλάνο. Ενημερώστε την εταιρία σχετικά και φτάστε στο αεροδρόμιο νωρίτερα για να το επισημάνετε ξανά.



- Ίσως είναι πιο βοηθητικό να ταξιδέψετε νύχτα για να μην συναντήσει πολλούς ανθρώπους στο αεροδρόμιο και να κοιμηθεί γρηγορότερα κατά τη διάρκεια της πτήσης.
- Ρωτήστε την εταιρία εάν προσφέρει κάποιο γεύμα ή σνακ. Αν δεν περιλαμβάνεται κάτι τέτοιο στη διαδρομή φροντίστε να πάρετε το αγαπημένο του παιδιού σας.
- Προετοιμάστε το παιδί σας πριν το ταξίδι χρησιμοποιώντας οπτικό υλικό με τα σημεία- κλειδιά που θα συναντήσει κατά τη διάρκεια (αεροπλάνο, αεροδρόμιο, υπάλληλοι με στολές, έλεγχος σωματικός κ.α.).
- Χρησιμοποιήστε video-modeling ή παιχνίδι ρόλων για να εξηγήσετε στο παιδί σας τη διαδικασία την οποία πρέπει να ακολουθήσει κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Αν υπάρχει δυνατότητα (και το επιτρέπει η ασφάλεια του αεροδρομίου), πηγαίνετε στο αεροδρόμιο και τραβήξτε βίντεο από την διαδικασία που ακολουθούν άγνωστοι άνθρωποι για να την δείξετε στο παιδί σας.



- Επισκεφθείτε τον χώρο του αεροδρομίου πριν το ταξίδι σας, αν αυτό είναι εφικτό, ώστε να μπορέσει να προσαρμοστεί.
- Η πίεση που ενδεχομένως να νιώσουν στα αυτιά μπορεί να αντιμετωπιστεί με το μάσημα μιας τσίκλας.

### *Ταξιδεύοντας με το καράβι*

- Θα ήταν χρήσιμο να υπάρχει στο καράβι κάποιος χώρος στον οποίο το παιδί θα μπορεί να απομονωθεί όταν το έχει ανάγκη. Εάν το καράβι διαθέτει καμπίνες καλό θα ήταν να κλείσετε εισιτήρια τα οποία περιλαμβάνουν αυτή την παροχή. Εάν δεν υπάρχουν καμπίνες τότε θα ήταν φρόνιμο να επικοινωνήσετε με την εταιρία για να ρωτήσετε αν υπάρχει κάποιος χώρος τον οποίο θα μπορούσε να χρησιμοποιεί το παιδί σας όταν το χρειάζεται.



- Χρησιμοποιείστε φωτογραφίες από το καράβι, το λιμάνι, τους ένστολους που θα συναντήσει εκείνη την ημέρα και εξηγήστε του τι πρόκειται να γίνει την ημέρα της αναχώρησης.
- Αν υπάρχει δυνατότητα, επισκεφθείτε το λιμάνι και περιγράψτε του τη διαδικασία την οποία θα ακολουθήσετε εκείνη την ημέρα.

### *Ταξιδεύοντας με λεωφορείο ή τρένο*

- Δείξτε στο παιδί σας εικόνες με το λεωφορείο ή το τρένο εσωτερικά και εξωτερικά. Έπειτα εξηγήστε του πως θα είναι το ταξίδι σας μέσα σε αυτά τα μέσα. Αν είναι εφικτό επισκεφθείτε αυτά τα μέσα και φροντίστε να του δώσετε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε.
- Φροντίστε να προετοιμάσετε δραστηριότητες ή σνακ που το ενδιαφέρουν, ώστε να απασχολείται σε όλη τη διάρκεια.



- Το παιδί θα νιώσει πιο άνετα εάν επιλέξει που θα καθίσει. Επικοινωνήστε με την εταιρία και εξηγήστε τους πώς θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν. Ζητήστε, εάν υπάρχει η δυνατότητα, να επιβιβαστείτε πρώτοι ώστε να επιλέξει τη θέση που το κάνει να αισθάνεται πιο άνετα.

## **Μερικές ιδέες για το πώς να διδάξετε στο παιδί σας να περιμένει τη σειρά του**

Είναι ιδιαίτερα σημαντική η ικανότητα ενός παιδιού να 'περιμένει'. Βοηθείστε να εξασκήσει την ικανότητά του αυτή με απλά βήματα. Μπορείτε να ξεκινήσετε εκθέτοντας το παιδί σας σε μια μικρή ομάδα ανθρώπων. Ένα παράδειγμα είναι να επισκεφθείτε μια τράπεζα η οποία θα έχει μικρή ουρά ανθρώπων που περιμένουν.



Στη συνέχεια μπορείτε να επισκεφθείτε το εμπορικό κέντρο ή ένα εστιατόριο, όπου θα συναντήσει μεγαλύτερες ομάδες ανθρώπων. Αυτή η σταδιακή ένταξη του παιδιού σε περιβάλλοντα με περισσότερους ανθρώπους θα προετοιμάσει το παιδί σας και θα βελτιώσει την εξάσκησή του στις κοινωνικές δεξιότητες. Φυσικά θα πρέπει και ο χρόνος παραμονής σε μια ουρά ή ένα μέρος να αυξάνεται σταδιακά.

## Προετοιμάζοντας τους άλλους

Εκτός από την προετοιμασία του ατόμου για το μέσον με το οποίο θα ταξιδέψει, είναι σημαντικό να προετοιμαστεί το περιβάλλον το οποίο θα επισκεφθεί. Πολλοί άνθρωποι και επαγγελματίες στον τομέα του τουρισμού είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν όλους τους επισκέπτες τους, προκειμένου να δημιουργήσουν ένα ευχάριστο περιβάλλον για αυτούς κατά τη διάρκεια των διακοπών τους.



Αν πρόκειται να μείνετε σε ξενοδοχείο θα ήταν καλή ιδέα να ζητήσετε ένα δωμάτιο πιο απομονωμένο, με ησυχία. Μπορείτε να εξηγήσετε τις ιδιαιτερότητες του παιδιού σας ώστε να είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι για την καλύτερη φιλοξενία σας. Το ίδιο μπορείτε να κάνετε εάν μείνετε σε κάποιο φιλικό σπίτι.

Είναι σημαντικό να δοκιμάσετε πρώτα να μείνετε για μια ή δύο ημέρες σε κάποιο ξενοδοχείο και σταδιακά, στα επόμενα ταξίδια σας, οι ημέρες να αυξάνονται.

### ***Σημαντική σημείωση!!***

Φροντίστε ώστε το παιδί σας να κρατάει πάνω του κάποιου είδους ταυτότητα. Εκεί μπορεί να αναγράφεται το όνομά του και το τηλέφωνο στο οποίο μπορούν να σας ειδοποιήσουν σε περίπτωση που σας χάσει. Αν το επιθυμείτε μπορεί να περιλαμβάνει ορισμένες πληροφορίες που θα βοηθούσαν να παραμείνει το παιδί σας ήρεμο μέχρι να επιστρέψετε.