

# Počitnice: priprava in praktični napotki

Načrtovanje počitnic je razburljivo in včasih stresno. Če imate otroka z avtizmom, bo potovanje morda zahtevalo dodatno organizacijo in pripravo. Ta vodič vam bo pri tem pomagal. Skozi celotni tekst se uporablja beseda »otrok«, čeprav se ponujene informacije navezujejo tudi na odrasle.

## Odločiti se, kam iti

Ko izbirate počitniško destinacijo, se pozanimajte, kakšne vrste nastanitve in storitev so na voljo, pa tudi, ali osebje razume psihofizične težave na splošno, za avtizem... Pozorni bodite na specifične potrebe vašega otroka. Če je vaš otrok na primer posebej občutljiv na zvok, vprašajte, kako blizu vaše hotelske sobe so vodne površine, bar ali restavracija. Ker se tam cele dneve zadržujejo ljudje, bo hrup do neke mere neizogiben.

## Priprava

Ko ste izbrali destinacijo, je vašemu otroku priporočljivo povedati o potovanju. Posamezniki z avtizmom težko sprejemajo spremembe, kar lahko povzroči nemirnost in problematično vedenje. Če pa vašega otroka na spremembo vnaprej pripravite, velika zaskrbljenost najbrž ne bo potrebna.

Lahko bi pripravili knjižico o počitnicah in vanjo vključili slike iz počitniške brošure. Ta vizualna podpora bo vašemu otroku pomagala razumeti, kam gre in kako bo, ko bo tja prišel. Vendar bodite previdni, kajti če je dojemanje vašega otroka dobesedno, bo morda vznemirjen, če počitnice ne bodo enake slikam iz knjižice.

Naredili bi lahko urnik, kaj boste vsak dan počeli. Začeli bi s časi zajtrka, kosila in večerje (poglejte v vašo počitniško brošuro ali pa vprašajte turističnega vodiča, ob katerem času so obroki postreženi). Kako podroben bo urnik, je odvisno od vašega otroka in njegovega zanašanja na rutino. Urnik načrtujte v skladu z otrokovimi potrebami. Morda boste morali biti kar izčrpni pri opisu vsakodnevnih aktivnosti, ali pa bo vaš otrok zadovoljen z »raziskovanje kraja« prvi dan, »plaža« drugi dan itd. Vsakodnevno držanje določene rutine bo koristilo vsem.

Če vaš otrok še nikoli ni potoval z letalom ali odhajate z novega letališča ali z večjim/manjšim letalom, boste morda želeli obiskati letališče, preden se odpravite na počitnice. To bo pomagalo vašemu otroku razumeti, kakšno je letališče, prav tako pa mu bo omogočilo izkusiti potovanje na letališče pred samim odhodom. Z letališkim osebjem lahko direktno navežete stike in jim razložite, da ima vaš otrok avtizem. Morda boste morali obrazložiti okoliščine in podrobnosti o otrokovih posebnih potrebah in navadah. To bo letališkemu osebju v pomoč pri podpori vaše družine. Morda jim boste želeli razložiti, če vaš otrok recimo ploska z rokami.

Veliko letalskih družb/letališč lahko organizira ogled letala v živo ali pa na simulatorju, da bi pomagali ljudem s psihofizičnimi težavami ali pa tistim, ki se bojijo letenja. To bi mogoče koristilo vašemu otroku, saj bi mu omogočilo pridobiti nek vtis, kako je biti v letalu.

## **Praktični nasveti**

### **Vkrcanje**

O vkrcanju se dogovorite z letalsko družbo. Morda bodo lahko posebej organizirali čas za vkrcanje vaše družine, tako da boste na vrsti takoj in vaš otrok ne bo postal nestrpen zaradi čakanja v vrsti. Mogoče vam bodo ponudili mirnejši del letališča, kjer boste s svojimi otroki lahko počakali. Prav tako bi vas lahko spustili na letalo prve ali zadnje, glede na to, kaj bo najbolj ustrezalo vašemu otroku, in vas posedli na letalu v sprednjo ali pa v zadnjo vrsto, kjer je pogosto več prostora. Zadnja vrsta ima ponavadi več prostora za sedeži, kjer se vaš otrok lahko sprehodi, če bi to pomagalo. Toda ne pozabite, da je ta del letala ponavadi prostor, kjer so stranišča; to pomeni, da je možna visoka stopnja prehodnosti, kar lahko vznemiri nekatere ljudi z avtizmom.

### **Posebne potrebe**

Ne pozabite vnaprej obvestiti letališča, če ima vaš otrok kakšne posebne prehranjevalne potrebe, še posebej če je na dieti brez glutena ali pa na kazeinski dieti, saj priprava takšne hrane lahko traja dlje. Prav tako morate o tem obvestiti svoj hotel. Za vsak slučaj pa bi bilo morda pametno, da prinesete obrok s seboj na letalo.

Veliko turističnih agencij ima obrazce za potnike s psihofizičnimi težavami, kamor ti lahko zapišejo svoje posebne potrebe. Če niste prepričani glede teh obrazcev, se obrnite na turistično agencijo ali pa naravnost na turističnega vodiča. Če boste svoji turistični agenciji posebne potrebe vašega otroka sporočili po telefonu, jih potrdite tudi v pisni obliki.

V primeru posebnih zdravstvenih potreb vašega otroka se pred počitnicami pogovorite z njegovim osebnim zdravnikom. Ne pozabite vzeti vseh zdravil, ki jih bo vaš otrok potreboval v času počitniškega bivanja.

Če bodo vaše počitnice vključevale izlete v tematske ali vodne parke, se boste morda želeli prej pozanimati, ali ti kompleksi potrebujejo kakšna posebna dokazila o stanju vašega otroka, da se bo lahko izognil vrstam in imel dostop do območij, namenjenim ljudem s psihofizičnimi težavami. Ponekod so na voljo posebni obrazci, ki jih morate izpolniti, ali pa vam je kot vodič ali kontaktna oseba tisti dan na voljo določen član osebja parka.

## **Zamude**

Do nepričakovanih zamud lahko pride tudi v primeru najbolj načrtovanih počitnic. Vaš otrok se bo morda težko spoprijel z nenačrtovanimi vidiki potovanja. Zaposlitev z njegovo najljubšo igraro/aktivnostjo mu bo mogoče v pomoč pri čakanju. Kot del priprav lahko napišete Socialno zgodnico, s katero obrazložite, zakaj se pojavijo zamude.

## **Čas letenja**

Da bi se vaš otrok lažje soočil in prenesel letalski hrup, si lahko omislite nekakšne slušalke. Nekateri posamezniki z avtizmom radi poslušajo glasbo. Morda bo tudi vašemu otroku ugajal znan zvok pomirjujoče glasbe med čakanjem na letališču in v času letenja. Obstajajo tudi slušalke, posebej zasnovane z namenom, da preprečijo ves zunanji hrup, vključujoč zvok letalskih motorjev.

Vaš otrok se bo morda zaposlil in bo zadovoljen tudi z drugimi predmeti, na primer z najljubšimi igračami ali stvarmi, s katerimi se rad zamoti. Prinesete lahko njegovo blazino, da mu bo med letom udobno. Mogoče boste želeli vzeti s seboj celo posteljnino ali pa spalno vrečo, saj včasih domačnost predmetov pomaga osebi z avtizmom, da se ta počuti bolj sproščeno in umirjeno v novem okolju. Ne pozabite tudi vzeti kakršnih koli predmetov, ki se doma porabljajo kot pomirjevala in bi pomagali sprostiti vašega otroka med potovanjem.

## **Vedenje**

V začetku počitnic boste morda želeli postaviti jasna, preprosta »počitniška pravila«. Ta naj razjasnijo vašemu otroku vaša pričakovanja in naj bodo pozitivna. Če zna vaš otrok brati, jih zapišite. Uporabite jasno besedišče kot opomin: »Tega na počitnicah ne počnemo.« Ko boste enkrat določili ta pravila, se jih držite in bodite dosledni. To bo vzpostavilo meje v času počitnic.

Pozorni bodite na kakršne koli vedenjske spremembe. Pri nekaterih posameznikih z avtizmom običajen vedenjski vzorec na počitnicah izgine,

pojavijo pa se novi načini vedenja. Vzrok temu je lahko sprememba okolja in rutine. Svojo utrujenost, zdolgočasenost ali napetost bodo zato morda izrazili na drugačen način, kot so to pokazali doma.

Ne pozabite, da tudi temperaturna sprememba lahko vpliva na njihovo vedenje. Nekateri otroci so zaradi vročine razdraženi in potrebujejo čas, da se prilagodijo. Morda bodo potrebovali razlage in opomine, naj se preoblečejo, še posebej, če morajo zamenjati hlače in puloverje za kratke hlače in majice. Če se boste o spremembi oblačil želeli pogovoriti pred samim odhodom na počitnice, lahko na vašem koledarju doma vsak letni čas povežete z določeno vrsto oblačil.

## **Jezikovni problemi**

Morda boste med počitnicami želeli povedati težave vašega otroka drugim, pa naj bodo to ostali turisti, osebje tematskega parka, ali pa nekdo tretji.

Sledi nekaj koristnih fraz v več jezikih, ki so uporabne v težkih situacijah. Zapišete si jih lahko na kartice, ki jih nosite s seboj.

### **Francosko**

*Moj sin ni poreden. Ima avtizem. Prosim pokažite razumevanje.*

*Ce n'est pas que mon fils n'est pas sage. C'est un enfant autiste/Il est autiste. Veuillez faire preuve de compréhension.*

*Moja hčerkan ni poredna Ima avtizem. Prosim pokažite razumevanje.*

*Ce n'est pas que ma fille n'est pas sage. C'est une enfant autiste/Elle est autiste. Veuillez faire preuve de compréhension.*

### **Nemško**

*Moj sin ni poreden. Ima avtizem. Prosim pokažite razumevanje.*

*Mein Sohn ist nicht frech. Er hat Autismus. Bitte zeigen Sie etwas Verständnis und Mitgefühl.*

*Moja hčerkan ni poredna Ima avtizem. Prosim pokažite razumevanje.*

*Meine Tochter is nicht frech. Sie hat Autsimus. Bitte zeigen Sie etwas Verständnis und Mitgefühl.*

### **Italian**

*Moj sin ni poreden. Ima avtizem. Prosim pokažite razumevanje.*

*Mio figlio non e' cattivo. E' autistico. Per favore, siate comprensivi.*

*Moja hčerka ni poredna. Ima avtizem. Prosim pokažite razumevanje.*

*Mia figlia non e' cattiva. E' autistica. Per favore, siate comprensivi.*

**Spanish**

*Ta deček ni poreden. Ima avtizem. Prosim pokažite razumevanje.  
Este niño no es travieso. El es autístico. Prendeis compasión por cortesía.*

*Ta deklica ni poredna. Ima avtizem. Prosim pokažite razumevanje.  
Esta niña no es traviesa. Ella es autística. Prendeis compasión por cortesía.*