

Nakupovanje: Strategije pomoči

Starši se pogosto obrnejo na nas z vprašanji o tem, kako nadzorovati otrokovo obnašanje v različnih okoljih in situacijah. Različni obiski, kot je na primer obisk trgovine, lahko za otroka kot tudi za preostali del družine predstavljajo stresno izkušnjo. Zato vam ponujamo nekaj informacij o tem, kako nakupovanje spremeniti v prijetno izkušnjo.

Možne reakcije v trgovinah

Otroci z motnjami avtističnega spektra (avtizmom) imajo težave s procesiranjem različnih občutij, ki jih vsi doživljamo v vsakdanjem življenju. Do težav pride zato, ker so otroci z avtizmom bodisi hiposenzitivni (premalo občutljivi) bodisi hipersenzitivni (preobčutljivi) na čutne dražljaje iz okolju. To posledično vodi k vedenjskim motnjam. Raziskovalci, kot je Gail Gillingham, domnevajo, da se pri otrokovem obnašanju, kot je npr. opletanje s telesnimi udi, vrtenje, izbruh jeze ter udarjanje z glavo ob trde predmete, proizvede endorfin, ki otroka pomiri, ali pa ga celo preobremeni ter tako uspava (Gillingham 1995). Otrok se s prej omenjenimi reakcijami morebiti želi izogniti navidezno težki in stresni situaciji in to hkrati predstavlja njegov klic na pomoč. Spodaj je seznam možnih razlag, zakaj lahko med nakupovanjem pri otroku pride do težav.

Zvoki

Pri avtističnih otrocih se lahko pojavi težava z ignoriranjem tistega, kar ostali ljudje obravnavajo kot zvok v ozadju. Luke Jackson pravi, da zelo težko razloči med tistim zvokom, ki nastaja v ospredju in med tistim, ki nastaja v ozadju, Temple Grandin pa pravi, da se ji zdi, kot da ima sluh vedno naravnano na najvišjo možno glasnost (Jackson 2002 in Grandin 1995). Če se za trenutek osredotočimo na vse zvoke, ki se v trgovini naenkrat proizvajajo, lahko slišimo človeško govorjenje, piskanje blagajn, osrednje trgovinsko ozvočenje, otroški jok itn. Predstavljajmo si, kako bi bilo, če bi vse te zvoke slišali enako glasno. To bi bila nevzdržna izkušnja za vsakogar in prav to doživlja otrok z avtizmom. Nenazadnje, veliko zvokov, kot so razna oznanila na trgovinskem ozvočenju, je zelo glasnih in popolnoma nenapovedanih.

Vonji

Otroci z avtizmom so pretirano občutljivi na komajda opazne vonje, ki jih večino ljudi sploh ne zazna. To je lahko nekogaršnji parfum, ali pa morda močne dišave, ki se širijo z oddelkov, kjer prodajajo ribe, meso ali parfume. Tako ugotovimo, da lahko določeni razdelki trgovine otroka spravijo v slabo voljo, temu pa je kriv specifičen vonj. Po drugi strani pa nekateri otroci zelo težko ločijo med različnimi vonji, ta skupek raznoraznih vonjav pa jih popolnoma preplavi. Enako se lahko zgodi nam, ko vstopimo v bogato založeno parfumerijo. Prav takšno izkušnjo lahko vaš otrok torej doživi v vsaki trgovini

Vid

Otroci z avtizmom lahko imajo tudi težave z videnim. Fluorescentne, migetajoče luči ali odbijanje svetlobe lahko škodijo otrokovim očem ali jih očarajo, kar otroka zmede

(Attwood 1998). V trgovini je veliko predmetov, na katere se lahko osredotočite, in v vrstah ali na policah se pojavljajo spreminjajoči se vzorci. Otrok z avtizmom ima lahko težave z osredotočenjem na en sam predmet ali na dva predmeta, lahko pa ga prevzame to kompleksno okolje in doživi 'vizualno preobremenitev'.

Dotik

Nekateri otroci z avtizmom so lahko zelo občutljivi tudi na dotik. Donna Williams opisuje bolečino ob dotiku kot 'ostro kot bucika' in včasih 'strašno', kot da bi otroka nekaj sunilo (Williams, D. 1996: 202). To lahko otrokom povzroči težave, ko preizkušajo nove obleke ali čevlje. Nekateri materiali, ki se vam lahko zdijo zelo mehki in udobni, so lahko za vašega otroka neznosni ob dotiku. Če vaš otrok vztraja, da bo nosil nekaj, kar se vam zdi neprimerno, na primer debel zimski plašč poleti, je to morda zato, ker dobiva pozitiven čutni odziv od materiala ali teže obleke.

Nerazumevanje

Če otroku enkrat že ni bilo razloženo ali prikazano, bo morda zelo težko razumel, da mora v trgovine. Morda se ne bo zavedal, da moramo vsi nakupovati. To lahko privede do frustracije ali stresa, kar se lahko kaže z vedenjskimi težavami. Nekateri otroci morda ne bodo razumeli, da se obisk trgovin enkrat konča, in morda bodo potrebovali vizualno podporo, ki jih bo na to spominjala. Prav tako lahko otrok težko razume, zakaj počnemo določene stvari, ko nakupujemo. Zakaj na primer preizkušamo različne obleke in čevlje v enih trgovinah in ne v drugih? Drugi otroci bodo težko razumeli, zakaj smo jim rekli, da se ne smejo sleči, ko niso doma, nato pa od njih pričakujemo, da to storijo v slačilnici v veleblagovnici. Spet drugi bodo morda težko razumeli, zakaj ljudje želijo, da preizkusijo obleke ali čevlje, ki niso njihovi.

Poseg v zasebni prostor

Zlasti v natrpanih supermarketih in veleblagovnicah lahko postane otrok z avtizmom zmeden in prestrašen zaradi prostora z veliko ljudmi.

Strategije, s katerimi premostimo te težave

Dnevnik

Ko želimo razumeti kakršnokoli vedenje otroka, je koristno, da začnemo uporabljati dnevnik o vedenju, da poskusimo prepoznati kateri sprožilci lahko povzročajo vedenje, saj je s tem lažje odkriti nekatere možne rešitve (glejte priporočen seznam literature). Na primer, če vedenje traja dalj časa v določenih prostorih trgovine, pisanje dnevnika lahko pomaga pri določanju kateregakoli morebitnega sprožilca v teh prostorih, kot npr. določeni vonji. Zapomnite si tudi kateri del dneva in dan v tednu greste po nakupih. Ali so morda nekateri dnevi ali termini boljši od ostalih? Namesto, da greste po nakupih ob sobotah zjutraj, ko je gneča, bi bilo mogoče iti kdaj prej v tednu? Če se vam zdi nakupovanje čevljev ali oblek še posebej težavno, je morda koristno, da pišete dnevnik o čutnem zaznavanju z namenom, da vidite ali vaš otrok težje prenaša določene barve, tkanine ali čevlje.

Priprave

Obstaja precej načinov, s katerimi lahko otroka pripravite na nakupovanje in tako zmanjšate vsaj nekaj zmede in razočaranja. To lahko naredite tako, da otroku pokažete fotografijo trgovine, v katero greste, preden odidete v avto, ali pa na dnevni urnik vpišete simbol. Nekateri otroci imajo težave z razumevanjem, zakaj je potrebno iti nakupovat. Obstajajo knjige, ki lahko pomagajo pri razlagi dogodka, lahko pa se vam bo zdelo uporabno napisati socialno zgodbo o nakupovanju. Socialne zgodbe so lahko uporabne ne le pri razlagi, zakaj se dogodek zgodi, ampak tudi povejo, kaj se pričakuje od osebe, ki se ga udeleži. Spodaj je primer družabne zgodbe, ki razlaga, zakaj gremo v veleblagovnico, temelji pa na zgodbi o odhodu v trgovino iz knjige *My Social Stories Book*, avtorice Carol Gray.

Včasih gremo v veleblagovnico. Moja mama in oče gresta z mano. V veleblagovnico gremo zato, da nakupimo hrano. Mama in oče vesta, katero hrano potrebujemo. Preden bomo zapustili veleblagovnico, bomo odšli do blagajne. Blagajna je pomembna. To je kraj, kjer damo blagajniku denar. Z denarjem plačamo hrano.

Socialno zgodbo je uporabno napisati tudi, kadar obstaja poseben del nakupovanja, ki ga vaš otrok posebej težko razume, kot na primer poskušanje novih oblačil ali čevljev. Napišete lahko na primer zgodbo, zakaj je v redu poskušati različna oblačila v garderobah trgovin, in ne kje drugje.

Nekateri otroci lahko najdejo določeno trgovino tako, da poznajo pot do nje. Pomembno je, da se bodisi držite iste poti ali pa izberete druge možne poti kolikor se le da, tako da vaš otrok ne postane zmeden, če morate slediti preusmeritvi prometa.

Vašemu otroku se bo lahko zdelo koristno, da doma uprizorite izlete, saj mu s tem pomagate, da se nanje pripravi. V mnogih trgovinah prodajajo igrače, ki lahko pri tem pomagajo. Obstaja tudi računalniška programska oprema, ki okrepi življenjske spretnosti na bolj osnovni ravni, npr. kaj pričakovati, ko greste po nakupih (glejte uporabne kontakte).

Morda je dobra ideja tudi to, da postavite pravila kako se obnašati v trgovini, s tem ko posredujete pozitivna navodila, npr. "V supermarketu lahko počnem x". Z nekaterimi otroki lahko skupaj z njimi postavite pravila in podpišete pogodbo. Za ostale pa je lahko bolj učinkovito, če postavi pravila zunanja avtoriteta. Morda lahko trgovski poslovodja ali blagajnik govori z vašim otrokom. Kot druga možnost so tu tudi knjige za najstnike, ki podajo več splošnih pravil vedenja (Jackson 2002 in Segar 1997: glejte priporočeno literaturo). Možno je vključiti treniranje družabnih spretnosti v pogovor za starejše otroke, kot npr. učenje o vrednosti in plačljivosti denarja.

Vizualna pomoč

Vizualna pomoč je otrokom z ASD lažja za izvajanje postopka kot pa govorna komunikacija in kar vidijo takoj, jim pomaga razumeti različne korake pri obisku, ali jih pomaga spomniti, da bo tam točka kjer se bo nakupovalni izlet končal.

Sličice »zdaj in potem«

Če imate, ko greste nakupovat, s sabo sličice »ZDAJ« (slika trgovine) in »POTEM« (kaj boste storili, ko boste odšli iz trgovine), lahko to otroku pomaga razumeti, da bo prišlo do trenutka, ko se bo nakupovanje končalo.

Urniki

Mogoče boste ugotovili, da je dobro, če imate vizualni urnik z vsemi različnimi koraki pri nakupovalnem izletu, kar lahko otroku pomaga, da razume kaj se dogaja. Nekateri otroci raje vidijo da jim je pokazan vsak korak, nekateri pa bodo mogoče potrebovali le en ali dva koraka.