



Съвети за Адвент, коледните празници и прехода към новата година

Плануване

- Планирайте дейностите предварително и ги отбележете в календара
- Използвайте календар за обратно броене
- Придържайте се към обичайното си ежедневие и включете Коледа постепенно в ежедневието си
- Използвайте Social Stories™ (социални истории™), за да обясните традициите и очакванията

Украса

- Добавяйте декорациите постепенно и/или ги ограничавайте само в една стая
- Избягвайте ненужни стимули, например не използвайте мигащи светлини
- Направете снимки и видеоклипове на декорацията за да ги покажете следващата година в подготовката

Коледни подаръци

- Не отваряйте всички подаръци наведнъж
- Опаковайте подаръците в прозрачно фолио или залепете снимки на съдържанието, използвайте торбички за подаръци
- Обяснете неочакваните реакции и в двете посоки, може би ги оставете да отварят подаръците сами

Коледната вечеря

- Направете коледната вечеря нормална вечеря
- Оставете човека от аутистичния спектър (АС) да използва обичайните си прибори и място
- Планирайте дейности за дълги хранения (напр. разходки, почивки, игра на мобилен телефон и т.н.)

Гости

- Покажете снимки на очакваните гости и/или на хората, които ще посетите
- Обмислете и подгответе място за уединение
- Възлагайте ясни задачи и/или дейности и поддържайте посещенията кратки

Фойерверки

- Ако е необходимо, носете тапи за уши/слушалки през целия ден
- Дръжте щорите затворени
- Резервирайте хотелска стая на летището (има забрана за фойерверки около летището)

Допълнителни съвети за възрастни от АС

- Купете хранителни стоки, Safe Food (нещо, което винаги можете да ядете) и лекарства отрано
- Подгответе отговори на възможни въпроси
- Насочете разговора към събеседника си

Допълнителни помощни материали и опции

- Обмен с други семейства или засегнати
- Още информация по темата „Коледа“ има на уебсайта на autismus schweiz (аутизъм Швейцария)