

Съвети за Адвент, коледните празници и прехода към новата година



Обобщение от гледна точка на засегнатите и брошура от Autism Northern Ireland

Празниците често са голямо предизвикателство за хората от аутистичния спектър (АС). Разликите от нормалната рутина, сензорното претоварване и неочакваните промени могат да накарат засегнатите да се чувстват тревожни и неспокойни. Тук ще намерите нашите общи съвети, как факторите на стрес могат да бъдат намалени през това специално време.

Ние сме наясно, че празниците могат да изглеждат различно за всеки и ви желаем спокойни и щастливи празници!



1. Плануване

Преходът от училище/работа към почивните дни на коледния сезон може да бъде труден. Поради това е полезно да планирате дейностите отрано и да ги въведете в календара, за да създадете определена структура.

„Запомнете, че никоя изненада не е „добра“ изненада!“

- Направете празниците възможно най-предвидими; използвайте календар за целия период; въведете всички поводи като училищни тържества, планирани събития и други промени и важни срещи
 - Календарите за обратно броене са полезни, защото не само отброяват времето до Коледа, но и ви напомнят за някои важни събития
- Ако е възможно, придържайте се към обичайния си дневен режим
- Включете Коледа в ежедневието си постепенно; не всичко наведнъж
- Създайте дневен план, за да имате ориентация
- Планирайте дейности, които са забавни, за да преодолеете неструктурираните времеви периоди и/или за да избегнете скуката (напр. готвене, разходки с някаква цел или пътувания до места приятни за човека в АС)
- Планиране не само за Бъдни вечер, но и за празничния сезон
- Ако е необходимо, планирайте спокойни дни
- Обявете промените отрано, придържайте се към уговорките

- Използвайте Social Stories™ (социални истории™), по време на коледния сезон, за да обясните Адвент, обичаите и коледното празненство и да изясните всякакви необичайни, трудни или объркващи ситуации. Те показват какво чувстват, мислят или правят хората в определени ситуации и учат на социални концепции и умения, и по този начин подкрепят не само засегнатите, но косвено и техните роднини.
 - o Пишете социални истории™, за да направите коледните традиции, очакванията, социалните правила (напр. казване на „благодаря“, поздравяване) по-разбираеми
 - o Книгата „Новата книга със социални истории“ от Карол Грей (Carol Gray) “The New Social Story Book” предлага предварително формулирани истории с инструкции и инструменти за създаване на собствени успешни социални истории™



2. Декорация

Коледната украса прави обстановката да изглежда драстично и значително различна от останалата част от годината. За хората от АС може да бъде много трудно да се справят с тези промени.

- Не декорирайте жилището без присъствието на хората от АС, в противен случай може да се създаде впечатлението, че се връщат в напълно нова обстановка
- Покажете снимки на коледната елха от предишни години/предишни украси
- Включете хората от АС в избора на декоративни елементи и декорирайте постепенно. Нормално е работата да се проточи седмица или повече
- Опитайте се да ограничите декорацията само в една стая, така че останалата част от жилището да остава позната
- Ако е възможно, избягвайте ненужните стимули:
 - o Украсете коледната елха без коледни топки или приказни светлини
 - o Споразумейте се или комуникирайте ясно кога светлините ще се включват и изключват
 - o Използвайте топли бели светлини, които не мигат
 - o Използвайте димируемо осветление (регулиране яркостта на светлината)
 - o Както в ежедневието слънчеви очила, шапки, тапи за уши/слушалки, дрехи с дълги ръкави и сензорни антистрес играчки помагат да се филтрират някои от стимулите
- Направете допълнително снимки и видеоклипове на украсената стая. Това помага на хората от АС през следващата година да се подготвят за коледния сезон и променената обстановка

3. Коледни подаръци

Получаване на подаръци



Много хора от АС се затрудняват да разберат идеята на подаръка и често искат нещо, което наистина желаят. Това може да е трудно за разбиране, но е важно да се разбере, че неочакваните подаръци, могат да предизвикат стресова ситуация за хората от АС. Подаръците не винаги трябва да бъдат изненада и ако съдържанието е видимо, това може да предотврати стресови ситуации. Разопаковането на множество подаръци може да бъде допълнително натоварващо. Опаковъчната хартия също може да причини предизвикателни сетивни възприятия.

- Всички подаръци не бива да се отварят наведнъж, а през целия ден или дори през по-дълъг период от време
- При фини двигателни затруднения използвайте подаръчни торбички, вместо хартия, лепило и панделки
- Не опаковайте подаръците или ги опаковайте в прозрачно фолио; залепете снимка на съдържанието върху опаковката; направете дупка в опаковката, за да може да се види какво има вътре
- Залепете снимка на получателя върху пакета, за да е ясно кой подарък за кого е

Обикновено очакваме радостна реакция от получателя. Възможно е, човекът от АС да показва малко изражения на лицето, за да изрази чувствата си. Това може да създаде впечатление за безразличие - а в действителност той наистина се радва на подаръка и е щастлив. Хората от АС също могат да бъдат много директни в комуникацията си и може да се случи, съответният човек изрично да посочи, че вече притежава такъв предмет или не харесва подаръка.

- Концепцията на даването на подарък, обяснете изрично с комикси или история (напр. социална история™).
- Споделете, каква реакция се очаква в отговор от получателя
- Оставете ги да избират сами подаръците
- Позволете подаръците да отварят сами (далече от групата или в друга стая)
- Напомнете на членовете на семейството или на други подаряващи да не приемат лично честни изявления, намалени изражения на лицето и т.н. Тези твърдения нямат нищо общо с чувството към човека, който дава подаръка



Даване на подаръци (като човек от АС)

Планирайте отрано - включително подробности

- На кого искам да дам подарък или какво изисква „социалното задължение“?
- Какво, кога и от къде ще купя? Кой може да ми помогне при избора и купуването на подаръци?
- Какъв е бюджетът ми?



4. Коледна вечеря

Много хора от АС имат сензорно отвращение към миризми и вкусове. Това може да превърне коледната вечеря в стресиращо сетивно преживяване. В допълнение, очакванията за социално взаимодействие могат да създадат допълнителни затруднения.

- Планирайте коледната вечеря и обсъдете предварително как ще протече
- Обяснете коледната вечеря като „нормална“ вечеря или оставете човека от АС да яде това, което е свикнал да яде в ежедневието. Ако се храните навън, вземете нещо за ядене от вкъщи със себе си, ако е необходимо
- Оставете хората от АС да използват обичайните прибори и да седят на обичайното си място
- Изяснете очакванията: Колко време се очаква да бъдете заедно, докато се храните?
- Планирайте дейности за дълги хранения. Например: разходка, игра на мобилен телефон, решаване на судоку, почивки (за тоалетна) и т.н.
- Уточнете преди събитието, как да се водят разговорите за диагнозата аутизъм



5. Посещение

- Покажете снимки на хората, които се очаква да ви посетят на Коледа или които ще посетите
- Подгответе гостите или домакините за човека от АС и обяснете какво представлява трудност за него. Също така информирайте, че човекът може да следва специални правила, за да може да противодейства на стреса (напр. място за уединение).
- Позволете на човека от АС да се оттегли от социално взаимодействие. Освен това осигурете му място за уединение - това не е задължително да е друга стая, по-скоро може да бъде и със слушалки и любима музика или приказки или любима книга
- Не очаквайте дете от АС да си играе с гостуващите или домакинските деца
- Ясно съобщавайте какво може да прави човека от АС и по кое време – било то занимаване със специален интерес или друга ясна задача, която отговаря на уменията и интересите на човека
- Осигурете кутия с предмети или играчки за управление на стреса и/или защита на ушите срещу шум (напр. дъгови спирали, стрес топки, калейдоскоп, тесто за игра, класическа музика и др.)

- Използвайте таймери или други визуални средства, така че човекът от АС да знае колко време продължава събитието или дейността
- Изяснете какво мисли човекът от АС относно телесната автономност – приемливи ли са прегръдките и целувките при поздрав, сбогуване или като благодарност за подаръци?
- Използвайте скали на емоциите или планове на емоциите, за визуално показване кой може да помогне или какво трябва да се направи, преди да настъпи ескалация (Скала на емоциите може да бъде намерена и в нашите информационни материали)



Приемане на гости

- Не канете големи групи хора. Роднини и приятели поканете, по възможност поотделно и/или в различни празнични дни
- Избягвайте да приемате неочаквани посетители
- Задайте ясни задачи на човека в АС (напр. слагане на храна на масата). Това създава ясна структура и намалява натиска за участие в социални взаимодействия

Отиване на гости

- В допълнение към записа в календара, посочете какви и къде точно са планираните дейности и колко време ще продължи посещението
- Носете чанта, пълна с любимите успокояващи неща (евентуално включително храна)
- Направете посещението кратко и си тръгнете, преди човекът от АС да се е пренатоварил



6. Фойерверки

Фойерверките и петардите могат да бъдат голямо предизвикателство.

- Носете тапи за уши/слушалки цял ден
- Пуснете щорите рано и ги дръжте затворени на 1 януари
- Резервирайте хотелска стая на летището и прекарайте времето си там (около летището има забрана за фойерверки)

7. Допълнителни съвети за възрастни от АС

- Имайте предвид, че през празниците хранителните магазини и повечето аптеки ще бъдат затворени
- Имайте предвид, че често точно преди празниците и между Коледа и Нова година много хора пазаруват в хранителните магазини. Затова купете отрано достатъчно храна (особено безопасна храна- Safe Food!) и ако е необходимо лекарства
- Подгответе се за възможни въпроси, за това как върви животът или работата и какви са плановете за новата година. За да направите това, подгответе отговори предварително (напр.: „малко уморително, но добре“; „ходя редовно на спорт“; „доста добре, благодаря“, но също така използвайте фрази като „Весела Коледа и на Вас“)
- Насочете разговора към събеседника си. Хората обичат да говорят за себе си
- Не забравяйте, че определено не сте единственият човек в стаята, който не намира ситуациите за толкова приятни

Допълнителни помощни материали от autismus schweiz

На уебсайта на autismus schweiz ще намерите допълнителни помощни материали по темата „Коледа“ (шаблони за календари, пиктограми и др.).

Обменете идеи с други семейства или засегнатите. Като член имате възможност да използвате виртуалната платформа (Klubraum), за да получавате допълнителни добри съвети.

Коледният сезон може да бъде предизвикателство. Потърсете помощ и подкрепа при нужда. Като член на autismus schweiz можете да използвате нашия център за консултации безплатно.

Източници:

Преведено от английски с адаптации от: „„Autism and Christmas“ – Northern Ireland’s Autism. Charity – www.autismni.org - Donard, Knockbracken Healthcare Park, Saintfield Road, Belfast BT8 8BH

Засегнати хора, интервюирани от autismus schweiz (аутизъм Швейцария)