

Jak se připravit na Vánoce



Zpracovala Kateřina Janská

Studentka FSS MU, dobrovolník Mise naděje, z.s. (www.misenadeje.cz)

Vánoce můžou být vzrušující a zábavné, ovšem lidem s poruchou PAS může celý ten rozruch připadat matoucí a znervózňující. S pomocí čtenářů periodika „YourAutismMagazine,“ jsme sestavili seznam tipů, které Vám mohou pomoci během tohoto svátečního období.

PŘÍPRAVA

Pro osobu trpící poruchou PAS může být jakákoliv změna náročná. Proto zkuste:

- Použít kalendář či jiný rozvrh pro přípravu na Vánoce, či jiné speciální události. Barevně odlište školní a volné dny, či den, kdy přijede např. babička;
- mluvte o Vánocích a o tom, co tento svátek pro Vaši rodinu znamená;
- vyrobte brožuru o Vánocích s obrázky vánočních stromů, ozdob a jídla - pokud Váš člen rodiny bere věci doslova, mohlo by jej zneklidnit, pokud Vaše Vánoce nebudou vypadat přesně jako ty z obrázků;
- spojte se se školou a zajistěte, aby stejná strategie a obrázky byly použity i tam, a aby vánoční přípravy začaly ve stejný čas;
- připravte dítě na konkrétní události, např. ukázáním fotky dítěte - Ježíška.

PLÁN

Mnoho lidí trpících autismem vyžaduje pravidelný program. Mohli byste:

- Udržet neměnný denní program, a to i na Štědrý den;
- zahrnout nějakou vánoční aktivitu do jejich každodenního rozvrhu, jako např. otevírání adventního kalendáře, či rozsvěcování vánočních světel;
- nezapomeňte denně zařadit i nějaký čas bez vánoční tematiky - mohlo by Vám to pomoci sledovat míru znepokojení a vytvořit případné změny na zbytek dne;
- dopřejte dětem jejich oblíbenou aktivitu na nějakém tichém místě bez vánoční dekoraceve chvílích, které by mohly být stresující, např. když ostatní rozbalují své dárky.

DEKORACE

Stromeček s blikajícími světýlky by mohlo být nepříjemné překvapení při návratu domů. Mohli byste:

- Zapojit Vašeho člena rodiny do změn na Vašem domě. Vezměte ho na nákup ozdob, nechte ho manipulovat s ozdobami, dovoluť jim sledovat zdobení, nebo ho dokonce nechte pomoci Vám stromeček ozdobit;
- zvažte postupné zdobení - první den byste mohli postavit stromeček, den nato ho ozdobit další dekorací naaranžovat ještě později;
- umístit věci, které by dítě mohly příliš zatížit, mimo společné prostory - například blikající světýlka umístěte raději do ložnice než do obývacího pokoje.

DÁRKY

Nezvykle náročné může být i obdržení moha darů. Zkuste následující:

- Nastavit limit pro počet dárků - např. jeden dar od maminky s tatínkem a jeden od prarodičů - ostatní členové rodiny by například mohli věnovat peníze;
- rozbalujte dárky jeden po druhém, ne všechny najednou;
- přichystejte dárek vedle oblíbené věci, hračky;
- nechte dárky nezabalené, ledaže by se dítěti líbilo samotné rozbalování.

CESTOVÁNÍ

- Zvažte cestovní pojištění určené pro autisty, pokud na prázdniny odjíždíte pryč.

PODPORA

- Nebojte se požádat o pomoc rodinu a přátele - Vaši rodiče by mohli pomoci s hlídáním, zatímco Vy můžete s ostatními dětmi zdobit dům.

Z anglického originálu: Christmas, TheNationalAutisticSociety, <http://www.autism.org.uk/living-with-autism/at-home/christmas.aspx>

Prohlášení:

Autor tohoto článku si nijak nenárokuje autorská práva k ničemu v něm uvedenému. Tento článek není lékařskou radou ani lékařskou pomocí, je určen výhradně k informačním a vzdělávacím účelům a má nekomerční povahu.