

Как путешествовать вместе с ребенком с аутизмом?

Несколько советов для поездок вместе с аутичным ребенком

Источник: [Different Roads to Learning](#)



Любая продолжительная поездка с ребенком с аутизмом может быть проблематичной, особенно если придется много времени провести в машине или в самолете. Ниже приводятся несколько идей о том, как можно уменьшить стресс во время путешествия.

— **Разработайте для вашего ребенка расписание из изображений или текста.** Поскольку путешествие не всегда идет так, как планировалось (вылеты задерживаются, на дороге оказываются пробки), то, возможно, лучше не упоминать, сколько времени займет тот или иной пункт. Но полезно, чтобы ребенок понимал последовательность событий.

— **Подготовьте ребенка к возможным проблемам.** Если это возможно, заранее обсудите с ребенком и попрактикуйтесь в методах, которые помогут ему уменьшить стресс. Что он будет делать, если вы застрянете в пробке? Какие есть варианты на случай турбулентности в полете?

— **Предоставьте ребенку информацию о путешествии.**

Показывайте ребенку фотографии, книги или карты тех мест, куда вы отправляетесь. Вы можете читать вместе книги или рассматривать фотографии тех развлечений, в которых вы будете участвовать, например, плавания или катания на лыжах.

— **Если возможно, упакуйте сразу несколько пакетов с отвлекающими предметами.** Пакет, наполненный маленькими игрушками или предметами для любимых занятий полезен, если вам нужно занять ребенка в поездке. Но во время долгой поездки ребенку может надоесть один пакет для занятий. Полезно приготовить второй пакет в другом чемодане или сумке. Также полезно держать другой пакет для занятий на обратном пути, если вы подозреваете, что первый пакет может надоесть ребенку.

— **Предоставляйте выбор всегда, когда это возможно.**

Возможность выбора может очень помочь ребенку оставаться спокойным. Ребенок может выбирать, какое видео посмотреть в дороге, чем перекусить и так далее.

— **Заранее проверьте, какие услуги для гостей есть в гостиницах, тематических парках или пансионатах.** Спросите, какие модификации они могут предложить для гостей с ограниченными возможностями. Многие места могут предложить специальные условия или готовы выполнить уникальные просьбы с вашей стороны.

— **Заранее готовьтесь к возможным сенсорным проблемам.** Возьмите с собой противошумные наушники, беруши, сенсорные игрушки, чтобы занять руки, и так далее. Помните, что долгие путешествия трудны для всех детей, и подобные советы могут помочь не только аутичным детям, но и их братьям и сестрам без аутизма.