



# Hogyan lehet autizmus-barát karácsonyunk?

A karácsony lehet izgalmas és szórakoztató időszak, de az autista embereket számára az összes új tevékenység aggasztónak és nehezen érthetőnek tűnhet.

A [NAS](#) összeállított egy listát azokkal a tippekkel, amelyek segíthetnek az ünnepi időszakban. Az ebből készült [4 részes](#) válogatásunkat összesítve osztjuk meg Önökkel.

**Ön hogyan készíti fel az érintett személyt a karácsonyra?**





## Előkészületek

Egy autista ember bármilyen változást nehezen élhet meg.

Segíthet:

- használjon naptárt vagy vizuális hetirendet a karácsonyra való készüléshez, különleges eseményekhez, hogy kiemelje az iskolai napokat és az otthon töltött napokat, vagy az estét, amikor a nagymama náluk alszik
- beszélgessenek a karácsonyról, és arról, hogy mit jelent az Ön családjának
- készítsen egy füzetet a karácsonyról, tegyen bele képeket karácsonyfáról, díszekről és karácsonyi ételről- vegye figyelembe, hogy ha az Ön családtagja nagyon szó szerint értelmezi a dolgokat, akkor feszültté válhat, ha a karácsony nem pontosan úgy jelenik meg, mint a képeken
- tartson kapcsolatot az óvodával, iskolával, hogy ugyanazokat a stratégiákat és vizuális támogatásokat használják, mint otthon, és hogy ugyanabban az időben induljon a karácsonyra való felkészítés
- készítse fel a személyt konkrét rendezvényekre, például azáltal, hogy megmutatja egy Mikulásnak öltözött ember fényképét
- ösztönözze a fiatalabb gyermekeket, hogy megosszák a karácsonnyal kapcsolatos aggodalmaikat „aggodalom evő játék” segítségével (olyan játék, amely, cipzáros szája elnyeli és számúzi a gyermek lerajzolt vagy leírt gondjait, így csökkenti a stresszt) vagy próbáljon segítséget nyújtani relaxációs mesekönyvvel





## Időbeosztás

Sok autista embernek nagy az igénye a megszokott dolgok iránt.

Ami segíthet:

- amennyire csak lehetséges, kövesse a napirendet a megszokott módon, beleértve a karácsony napját is
- illesszen bele egy, az érintett számára élvezetes karácsonyi tevékenységet a napirendi tevékenységek sorába, például az adventi kalendárium kinyitását, vagy a karácsonyfa fényeinek felkapcsolását
- tegyen lehetővé „karácsony-mentes” időt a napirendben - ez segíthet Önnek a szorongás-szint megfigyelésére, és az eszerinti alkalmazkodásra, változtatások megtételére a nap többi részére vonatkozóan
- biztosítson az érintettnek nyugodt időt a kedvenc tevékenységével egy „karácsony-mentes” övezetben, azokban a kulcsfontosságú pillanatokban, amelyek stresszesek lehetnek, mint amikor más emberek nyitják ki az ajándékaikat.

## Díszítés

Hazatérve egy fát találni villogó fényekkel egy kicsit sokkoló lehet. Ami segíthet:

- vonja be a személyt a házat érintő változásokba, például vigye el karácsonyi dekorációt vásárolni, engedje, hogy foglalkozzon a dekorációs kellékekkel, hagyja, hogy láthassa, ahogy felakasztják őket vagy segíthessen felhelyezni
- fontolja meg a fokozatos díszítést, például először állítsa a megfelelő helyre a karácsonyfát, másnap díszítse fel, még később tegye fel a többi dekorációt





- tartsa távol a közösségi terektől azokat a dolgokat, amelyek túlterhelhetik az egyént, például a villogó karácsonyi fények mehetnek inkább a hálószobákba a nappali helyett

## Ajándékok

Nagyszámú ajándékot kapni nyomasztó lehet.

Ami segíthet:

- szabjon határt az ajándékok számának, például egyet anyától és apától, és egyet a nagyszülőktől- más családtagok esetleg adhatnak pénzt
- mutassa be egyesével az ajándékokat, mintsem mindet egyszerre
- tegye ki az ajándékot egy kedvenc dolog mellé (például egy új játékot egy kedvenc játék mellé)
- hagyja az ajándékokat becsomagolatlanul, hacsak nem szereti az érintett személy a kicsomagolás érzését
- azoknál a személyeknél, akik nehezen viselik a meglepetéseket, megoldást jelenthet, ha előre tudják, hogy milyen ajándékot fognak kapni
- az ajándékok színkódolása vizuálisan segítheti az ajándékok szétosztását

Forrás: <http://www.autism.org.uk/about/family-life/holidays-trips/christmas>

**Kellemes Ünnepeket Kívánunk!**

