



Пазаруване: как да помогнем

Източник: www.autism.org.uk

Пазаруването може да бъде много стресиращо преживяване за детето с аутизъм и семейството му. Тук предлагаме някои съвети, които да ви помогнат да преодолеете трудностите по време на пазаруване.

Възможни „спусъци“ в магазина

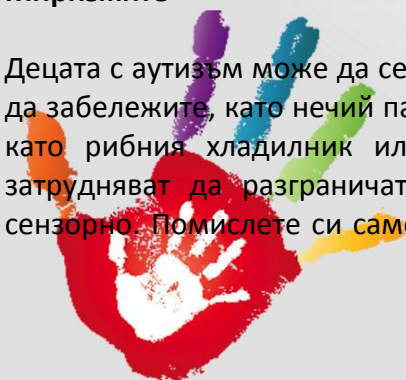
Деца от аутистичния спектър може да се затрудняват в различни ситуации, които всички преживяваме в ежедневието. Това може да е, защото те преживяват хипосензитивност (намалена чувствителност) или хиперсензитивност (свръхчувствителност) към определени стимули от средата. Това от своя страна може да доведе до поведенчески проблеми. Изследователите като Gail Gillingham предполагат, че поведението като пошляпване с ръце или въртене може да помагат на децата да се успокоят или в случая на предизвикателно поведение като удряне на главата например, да заглушат стимулите от средата, които ги натоварват (Gillingham 1995). Това може също да се дължи на това, че детето се опитва да избяга от това, което ги обръква или стресира в дадената ситуация, и поведението е техният начин да потърсят помощ. Долу са описани някои предположения кое в средата по време на пазаруване може да бъде трудно за децата с аутизъм. Всичко това може да е валидно и за други ситуации, не само за пазаруването, и трябва винаги да се има предвид.

Шумовете

Деца с аутизъм може да се затрудняват да филтрират страничния шум от съществения. Luke Jackson отбелязва как се е затруднявал да различи шумовете от средата, а Temple Grandin споделя, че е винаги била слухово претоварвана на максимум (Jackson 2002 and Grandin 1995). Например, ако се опитате за момент да обърнете внимание на всички шумове, които са около вас в супермаркета, ще чуете хора да говорят, звънци да звънят, микрофони да работят, бебета да плачат и т.н. Представете си, че тези звуци се чуват по един и същи начин. Това може да бъде непоносимо за всеки и всъщност да е това, което аутистичното дете преживява. В допълнение на това, много шумове в магазина, като съобщенията по микрофонната система, са внезапни и непредсказуеми.

Миризмите

Деца с аутизъм може да се натоварят от някои миризми, които вие дори няма да забележите, като нечий парфюм, или миризмата от някои места из магазина, като рибния хладилник или щанда с парфюми. Други деца може да се затрудняват да разграничат различните миризми и това да ги претоварва сензорно. Помислете си само как се чувствате, когато отидете в голям магазин





за парфюми и започнете да пробвате един по един всички парфюми. Това може да е преживяването и на вашето дете, когато сте в обикновен супермаркет.

Зрителни стимули

Деца с аутизъм може също да имат визуални проблеми. Флуорисцентните, мигащите или отразяващите се светлини може да нанасят или хипнотизират очите на детето, и така да го объркат (Attwood 1998). Има много различни обекти за фокусиране в магазина по редовете и стелажите. Детето с аутизъм може да изпитва трудности да се фокусира само върху един или два обекта, и може да се натовазва от тази сложна, визуално претоварваща среда в магазина.

Докосване

Някои деца с аутизъм може да са чувствителни на докосване. Donna Williams описва болката, която е изпитвала, при докосване, която е била като пронизване с острие и силно нанасяща (Williams, D. 1996 p202). Това може да причини трудности за децата с аутизъм, ако те трябва да пробват нови дрехи или обувки. Определени материи, които вие смятате за много меки и приятни, може да обострят чувствителността на детето. Ако детето ви настоява да носи само определени дрехи, това може да се дължи на чувствителността му към другите материи, независимо дали става въпрос за тяхната материя или тежест.

Липсата на разбиране

Макар че преди това може да сте обяснявали или демонстрирали на детето, за него може да е много трудно да разбере нуждата от пазаруването. То може да не осъзнава, че всички ние пазаруваме. Това го обърква и стресира и то може да реагира поведенчески. Някои деца не разбират, че посещението в магазина има край и може да се нуждаят от визуално подсказване, което да им го напомни. Също може да им е трудно да разберат защо правим определени действия, когато пазаруваме. Например, защо пробваме нови дрехи или обувки в едни магазина, а в други не. Други деца може да се затрудняват да разберат защо им казваме да не събличат дрехите си, когато са в супермаркета, а трябва да го правят в съблекалнята на магазина за дрехи. Трети пък може да не разбират защо ги карат да обличат дрехи или обувки, които не са техни.

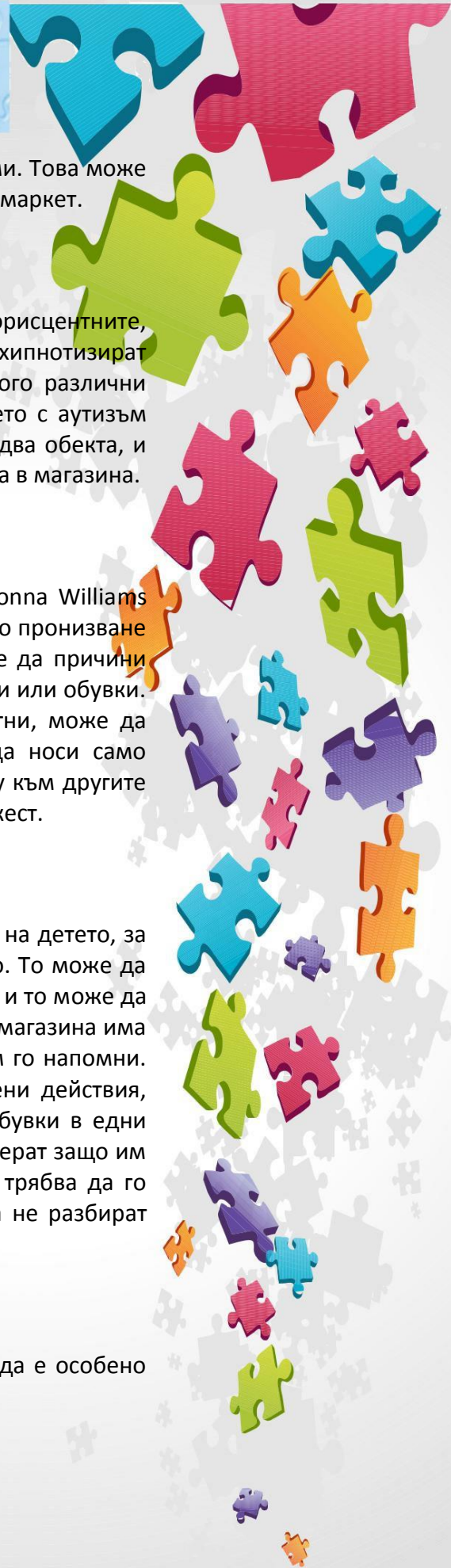
Нахлуване в личното пространство

Особено в претъпкан супермаркет и магазин с много хора може да е особено трудно и объркващо за децата с аутизъм.

Стратегии за преодоляване на тези трудности

Водене на дневник

Когато се опитвате да разберете някое поведение на детето ви, е полезно да си водите дневник, в който да записвате и да се опитате да разберете какви





спусъци може да отключват това поведение, и така по-лесно да откриете някои възможни решения за него. Например, ако поведението се проявява в определени места на магазина, воденето на записки може да ви подсказва кое от средата отключва поведението на детето, като например конкретни миризми. Също отбелязвайте по кое време на деня и седмицата пазарувате. Дали някои дни са по-трудни за детето от други? Ако откриете, че пазаруването на обувки или дрехи е това, което затруднява детето, се опитайте да разберете дали определени цветове, материи, орнаменти и т.н. не предизвикват трудностите на детето.

Подготовка

Има много начини, по които да подготвите детето за пазаруването, така че да избегнете или поне намалите объркването и фрустрацията му. Това може да се направи като покажете на детето снимка на магазина, в който ще ходите, или като имате табло с дневен режим, в който да я сложите. Някои деца се затрудняват да разберат защо трябва да ходят до магазина. Има книжки, които обясняват това, или можете сами да напишете социална история за това ваше посещение и какво ще се случи там. Социалните истории може да бъдат много полезни, когато обяснявате дадено събитие, защо и как се случва то, а също и какво се очаква от човек на това място. За повече информация относно социалните истории, вижте [Социални истории](#). Тук е даден пример на социална история за посещение в супермаркета от книгата на Carol Gray „My Social Stories“:

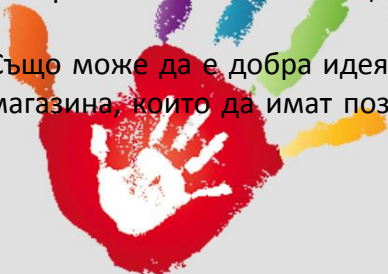
Понякога ние ходим до магазина. Моята майка или моят татко ме взимат с тях. Ние отиваме в магазина, за да купим храна. Мама или татко знаят от каква храна се нуждаем. Преди да си тръгнем от магазина, плащаме на касата. Плащането е важно. Там ние даваме пари. Парите са за покупките, които сме взели.

Може да е полезно да пишете такива социални истории, ако има някакви специфични аспекти на пазаруването, които детето ви трудно разбира, като пробването на нови дрехи и обувки. Например история за това защо се пробват дрехи и обувки в съблекалнята, а на други места не.

Някои деца може да отиват в определени магазини по определен маршрут. Важно е както да се придържате към този маршрут, така и да въвеждате промени постепенно, така че детето да не се обърка, ако трябва да промените посоката някой път.

Може да е полезно за детето, ако изиграете отиването до магазина вкъщи, така че да се подготви. Много магазини за детски играчки продават продукти и материали за това. Има също компютърен софтуер, който можете да използвате.

Също може да е добра идея да напишете правила за поведение и държание в магазина, които да имат позитивни инструкции, като например „В магазина аз





мога да” Има също много книжки, написани за тийнейджъри, които предлагат такива правила на поведение (Jackson 2002 and Segar 1997). Може да включите обучение на социални умения, като например как се използват парите.

Научете някои техники за релаксация, това също може да ви помогне. Има много книги, специално създадени за деца с аутизъм за това как да релаксират (всички източници са на английски език, но могат да се използват като помощно визуално средство).

Визуална подкрепа

Много деца с аутизъм предпочитат визуалната подкрепа от говоримия език за улесняване на разбирането им. Има много средства за визуална подкрепа, които можете да използвате:

Табло „Сега и после”

Можете да направите табло за детето, в което да сложите снимка на магазина за **сега** и снимка на това, което ще правите след това за **после**. Това ще помогне на детето да разбере, че пазаруването ще има край, а също и ще знае какво следва след това.

График

Може да ви е от полза, ако имате визуален график с всички стъпки, които ще направите в магазина, така че да помогнете на детето какво ще се случи там. Някои деца може да предпочитат за знаят всяка стъпка, други може да имат нужда само от една или две.

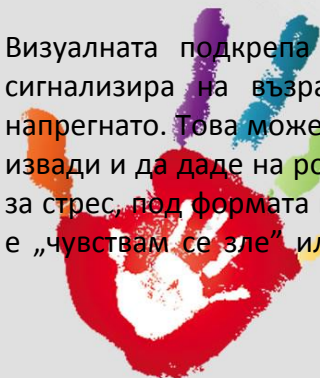
Списъци

Малки списъци за пазаруване във визуална форма също могат да помогнат. Опитайте се да помислите за ключовите неща в магазина или ако ще ходите в няколко магазина, нещата от всички тях, така че детето да може да ги намери по-лесно.

Има много сайтове, от които можете да разпечатате готови списъци за пазаруване или графици.

Скали за стрес

Визуалната подкрепа може също да се използва в помощ на детето да сигнализира на възрастния когато започва да се чувства стресирано или напрегнато. Това може да стане с карта, която държи в джоба си, която може да извади и да даде на родителя си, ако намира някоя ситуация за трудна. Скалите за стрес, под формата на светофар, където зеленото е „добре съм”, а червеното е „чувствам се зле” или „имам нужда от помощ”, също са много полезни. Те





показват на възрастния как се чувства детето и могат да му предложат стратегии за справяне.

Оборудване

Ако детето ви има трудности с възприемането на светлините или шума, слушалки за уши или очила, може да му помогнат да изолира страничния шум или светлина, или да се фокусира само върху един звук. Tony Attwood предлага тананикането с уста за фокусиране върху един звук (Attwood 1998). Слънчевите очила може също да се използват в помощ на детето да ограничава светлината, която му пречи. Слънчевата шапка също предпазва от страничната светлина.

Членовете на обществото често увеличават нивото на стрес у вас и вашето дете с грешното разбиране и интерпретиране на поведението на детето. Ако носите информация или просто им кажете, че детето ви има аутизъм, това може да намали техните забележки и намеци, а това ще намали и вашето неудобство и притеснение на обществено място.

За някои деца е трудно да разберат опасностите. Ако се претоварят в магазина, те може да избягат от него. Други нямат нужната чувствителност към потенциално опасни ситуации, като например претъпкан паркинг с коли. Затова някои родители използват оборудване, което да предпазва децата от такива ситуации, като носене от детето на карта за самоличност. Други родители имат специална карта за паркиране на места близки до входа на магазина.

Таймери

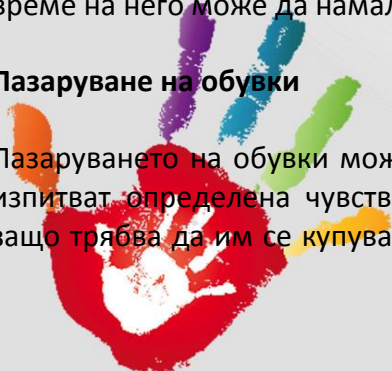
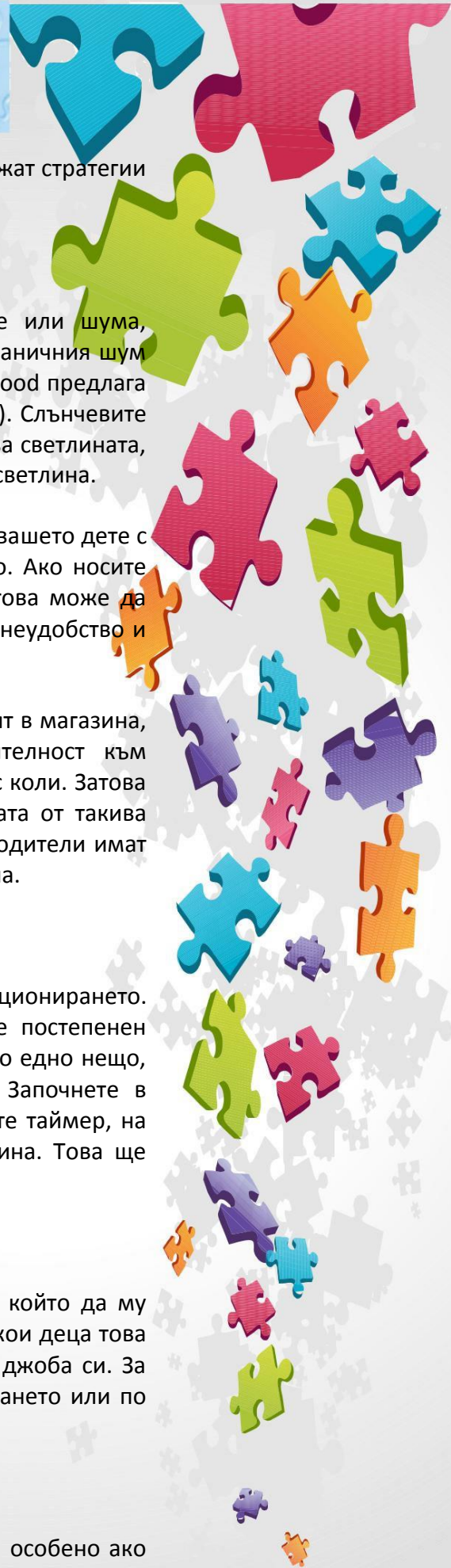
Някои деца от спектъра имат други, по-обща особености във функционирането. Ако детето ви е още малко, може да се наложи да изградите постепенен толеранс към средата около него. Водете го на кратки пазари за по едно нещо, като постепенно увеличавате времето, прекарано в магазина. Започнете в близкия магазин до жилището ви. Алтернативно, можете да имате таймер, на който детето да вижда колко време му остава да бъде в магазина. Това ще намали нивото на стрес у детето.

Разсейващи фактори

Можете да имате успокоителен предмет или играчка на детето, който да му дадете, и който да го разсейва от информацията в магазина. За някои деца това може да бъде някой познат предмет от вкъщи, който да носят в джоба си. За други, използването на интересите им като награда след пазаруването или по време на него може да намали стреса при пазаруване.

Пазаруване на обувки

Пазаруването на обувки може да бъде особено трудно за децата, особено ако изпитват определена чувствителност към някои обувки или ако не разбират защо трябва да им се купуват. Има различни стратегии, които да приложите, за





да помогнете на детето и на себе си в такава ситуация. Има и множество сайтове, които предлагат информация за измерване размера на краката на детето ви, така че да не е необходимо да го водите в магазина.

Универсалния магазин

Някои магазина, особено големите универсални супермаркети, имат улеснения за хората с увреждания, като големи съблекални или лични асистенти.

Награди

Когато имат успешно пазаруване, можете да дадете награда на детето за доброто му поведение. Това може да се направи по различни начини: да му дадете стикер, пет минути да гледа любимо видео, любима игра, или малка почерпка. Важно е да давате наградата веднага след събитието, така че детето да я свърже с него и с поведението си по време на това събитие.

След пазаруването

Важно е да забележите дали детето се нуждае от известно време да се успокои след стимулацията в магазина. То може да иска да се успокои в колата или вкъщи след пазаруването. Ако мислите, че и вашият случай е такъв, е важно да позволите на детето да го направи, без да го карате да прави нещо друго или да ходи някъде другаде, защото това може отново да стресира детето. Когато то стане по-търпимо към тази среда, е добре да увеличавате времето за пазаруване или да отидете до друг магазин, за да увеличите толеранса на детето към пазаруването. Някои деца обаче може да имат толеранс само за един магазин.

