

Подорожі без бар'єрів



Наш великий, багатогранний та цікавий світ інколи буває занадто гучним, емоційним та яскравим. Нам треба бути завжди готовими до зустрічі з ним, але погодьтеся, іноді так складно сприймати всі його грані тут і зараз.

Нові люди, життєві ситуації та навіть дії, яким нам треба вчитися заново, як маленьким дітям, іноді викликають у нас, дорослих людей, тривогу. Уявіть тоді, як себе почувають діти, які вперше знайомляться з “великим” світом? Щойно вони роблять перший крок за межі своєї затишної кімнати, залишають свій дім, їх охоплюють нові незвичайні емоції. Це дуже важливий та водночас складний момент.

Наша мета — спростити цей шлях, щоб на невідомих стежках, які трапляються на шляху дитини, було якомога менше невпевненості та більше приємних вражень. Ми прагнемо до того, аби діти відкривали цей світ разом із нами, щоб їхні очі блищали, наче зірки в небі.

Щоб зробити перший крок на шляху до подорожей, котрі доступні абсолютно кожному, ми запускаємо спільний проєкт «Подорожі без бар'єрів». Це допоможе маленьким мандрівникам із розладом спектра аутизму (РСА) відкрити для себе новий та захопливий світ. Саме для того, аби підготовка до їхнього польоту відбувалася легко та приємно, ми створили цю соціальну історію.

The logo for JoinUP! features the word "Join" in black and "UP!" in orange and red.The logo for SkyUp Airlines features a stylized orange and red smiley face icon followed by the text "SkyUp Airlines" in black.The logo for Levchyk Spectrum Hub features a pink lion with a sunburst mane above the text "LEVCHYK SPECTRUM HUB" in black.The logo for Future for Ukraine features the letters "FF" in blue followed by a sunburst icon and the text "FUTURE FOR UKRAINE" in blue.

Дорогі батьки!

Ми знаємо, що подорож може викликати хвилювання не лише у вашої дитини, але й у вас самих. Спробуйте абстрагуватися від зайвих думок і зосередьтесь на теперішньому моменті. Збережіть свої емоції для вражень від майбутньої мандрівки. Ваш спокій і впевненість допоможуть вашій малечі зробити свій перший крок назустріч пригодам.

! Зверніть увагу: сенсорні подразники, що оточують дитину під час мандрівки, можна зменшити за допомогою окулярів, панамки, звукопоглинальних навушників, сенсорних іграшок або важких предметів, таких, як наплічник чи маленькі обтяжені м'ячки, манжети або ковдрочки. Покладіть їх у свою ручну поклажу, щоб швидко дістати в разі потреби.

! Пам'ятайте найголовніше: ваша любов і турбота можуть подарувати незабутню мандрівку вашим дітям.

Сподіваємось, ця книжка допоможе зробити кожную сімейну поїздку комфортною та яскравою.

joinup.ua

skyup.aero

levchyk.com.ua

ffu.foundation

Ця книга була створена в рамках спільної ініціативи LEVCHYK SPECTRUM HUB, БФ «Future for Ukraine», авіакомпанії SkyUp Airlines та туроператора Join UP!

Ілюстрації Анастасії Белан
Instagram — @anastasiabelan_

Соціальна історія — що це?

Так само, як і казка, соціальна історія відповідає на безліч запитань. Але, на відміну від першої, вона відрізняється більшою конкретикою та не ховає свій сенс у метафорі. Тому можна сказати, що соціальна історія — це щось середнє між вигаданою історією та інструкцією.

Мета соціальної історії — надати достовірну та зрозумілу інформацію в спрощеній формі й у такий спосіб підготувати читача до певної життєвої ситуації.

Як читати соціальну історію:

1. Виберіть відповідний час. Дитина має бути готова слухати історію. Скажіть їй, що ця історія написана спеціально для неї.
2. Не треба читати історію примусово. Читайте повільно, доброзичливо і, якщо дитина не налаштована слухати, відкладіть книжку на потім.
3. Зробіть історію зрозумілою, грайтеся з її форматом. Спрощуйте текст або підлаштовуйте його під захоплення дитини. Скоротіть текст, якщо бачите, що дитина нудьгує.
4. Проводьте систематичні заняття з дитиною, використовуючи історію. Створіть розклад читання, робіть перерви. Ви помітите, що інколи дитина буде готова працювати з історією самостійно. Спостерігайте за динамікою, аби краще розуміти, який підхід їй більш до вподоби.
5. Розглядайте разом картинки в книжці — це справжнє задоволення для багатьох дітей. Але інколи малечі краще сприймати реалістичні фото подій та місць замість картинок. Підбирайте відповідні фото та зіставте їх із картинками з історії. Також можна відтворювати сюжет соціальної історії, використовуючи різні фігурки чи улюблені іграшки дитини.
6. Слідкуйте за реакцією дитини на історію. Який вплив на дитину вона має? Що змінюється в її поведінці?
7. Повторюйте та створюйте нові історії. Навіть через довгий проміжок часу після знайомства з історією до неї можна повернутися, аби закріпити прочитане або додати нові факти.



Моя перша подорож до моря



Знайомство

Привіт! Мене звати Михайлик. Я дуже люблю літаки, іграшкові й намальовані, а ще люблю бавитись зі своїм іграшковим Левчиком. Мені спокійно, коли Левчик поруч, тому я завжди беру його з собою.



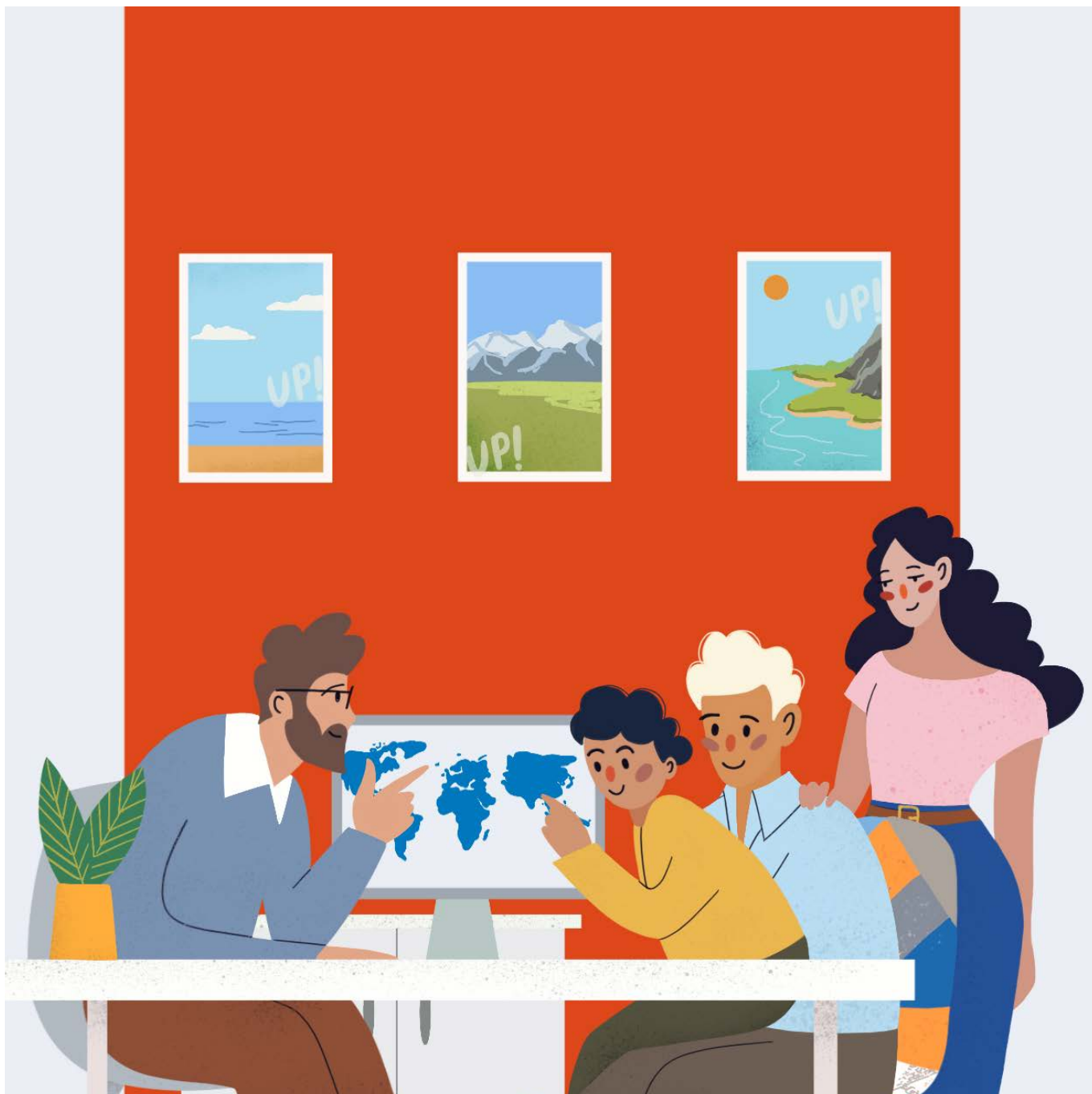
Мрії про далекі країни

А ще мені подобаються мультфільми про далекі країни, де є море, пальми й сонце. Саме у таких місцях постійно відбувається щось цікаве!



Плани на сімейний відпочинок

Одного дня батьки сказали, що ми теж можемо побувати в одному з тих місць, яке я бачив по телевізору. Я сказав мамі й татові, що мені цікаво подивитися на справжнє море та пальми, а вони відповіли, що скоро ми полетимо до моря літаком.



Похід до турагенції

Тож наступного дня ми пішли в туристичну агенцію Join UP!. Там нас зустрів привітний хлопець. Він показував нам яскраві картинки з різних країн на екрані комп'ютера, і батьки вибрали країну, куди ми поїдемо. Я спокійно чекав, роздивлявся картинки та мапи на стінах. Мама сказала, що їй подобається моя поведінка.



Підготовка до подорожі

А потім ми пішли до магазину, щоб купити мені панамку, літні капці та крем для засмаги. Тут мені довелось приміряти багато одягу, я втомився. Але мама показала годинник і сказала мені, о котрій годині ми повертаємось додому. Я заспокоївся, адже знаю, що нам потрібно купити все, що знадобиться на пляжі.

Пакування валізи

Я допоміг мамі спакувати нашу валізу.
Ось наш одяг, окуляри, крем, плавки, моя
улюблена книжка.





Дорога до аеропорту

Щоб доїхати до аеропорту, мама викликала таксі.

День польоту

Настав день польоту, і сьогодні я буду пасажиром. У мене буде свій квиток на літак. Пасажиром може бути дитина, наприклад, я. Бабусі та дідусі теж можуть бути пасажирами. Інколи пасажирами можуть бути навіть немовлята.



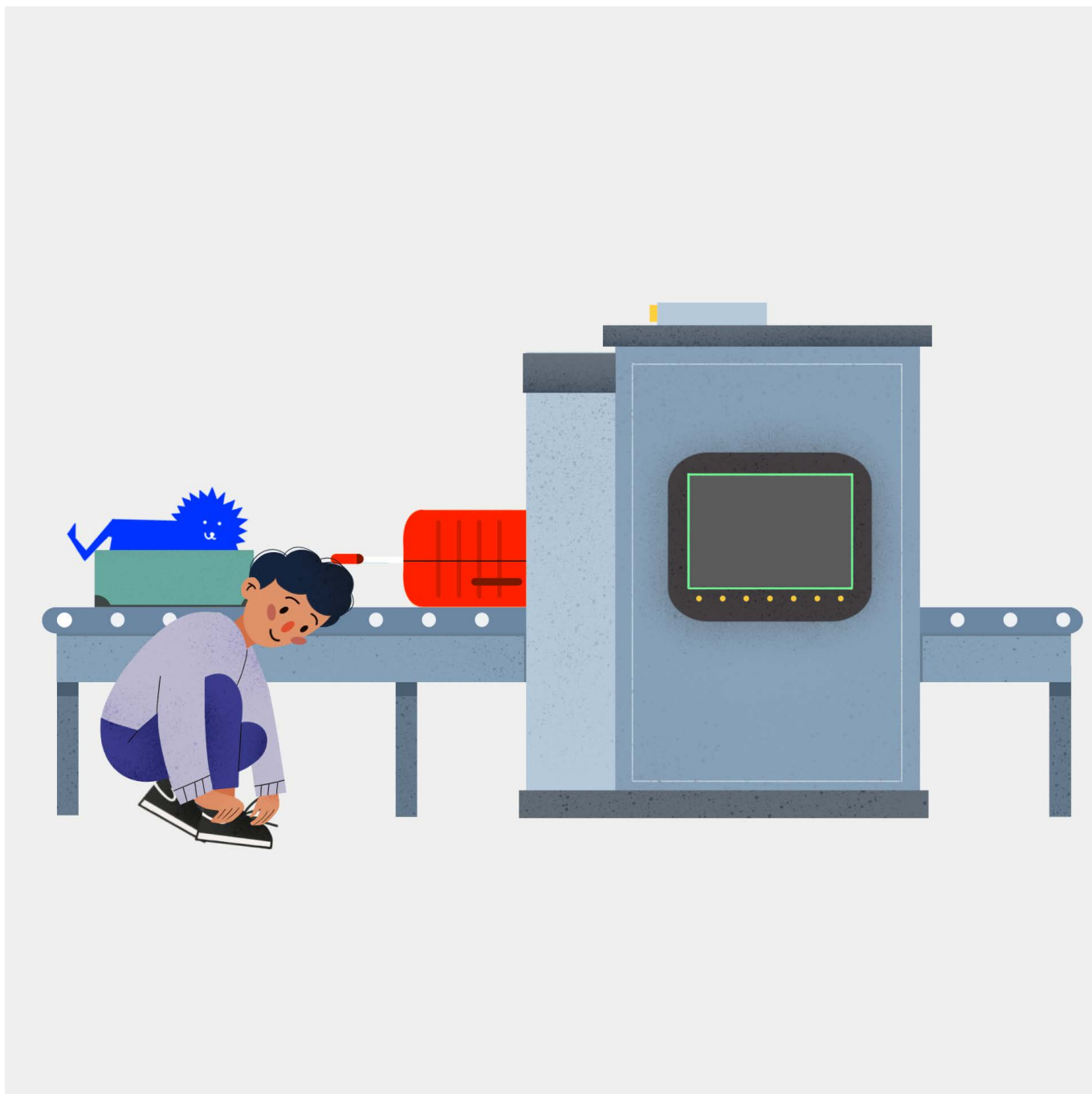
Реєстрація на рейс

В аеропорту ми підходимо до стійки реєстрації. Вона нагадує звичайну касу в супермаркеті. Тут працівники аеропорту мають зареєструвати нас на рейс, адже літак не буде чекати на нас. Ми показуємо квитки й документи. Навколо мене багато малюків, дітей і дорослих, які стоять в черзі. У кожного з нас є квиток на літак.



Подорож нашої валізи

Нашу валізу забрали й поклали на стрічку.
Далі вона поїде в багажний відділ, який
знаходиться в нижній частині літака.



Перевірка ручної поклажі

Я стою біля стійки, де служба безпеки огляне мою ручну поклажу. Так називаються невеликі сумки й рюкзаки, які пасажери беруть із собою в літак. Потім я пройду паспортний контроль.

Огляд службою безпеки

Безпека пасажирів — це дуже важливо! Огляд службою безпеки проходять навіть члени екіпажу перед тим, як потрапити в літак. Не можна брати з собою в літак рідину (воду), гострі предмети (ножі й ножиці), сірники й запальнички. Співробітники служби безпеки допомагають людям пройти контроль, щоб всі вчасно сіли в літак й змогли полетіти до моря!



Як проходить перевірка службою безпеки

1. Спочатку я показую паспорт і квиток співробітнику, який сидить на вході пункту огляду.

2. Потім я дістаю зі своїх кишень усе, що там є, та кладу це разом зі своїм рюкзаком на стрічку, щоб всі ці речі проїхали через сканер.

3. Я проходжу крізь ворота контролю безпеки. Цього разу мене оглядає працівник контролю, доторкається до моїх ніг, рук, спини і кишень, але таке буває не завжди, а лише тоді, коли є потреба.

4. Я кладу речі назад до сумки і взуваюся.

!

Не лише діти, але й дорослі можуть сердитись і нервувати, коли проходять через пункт огляду служби безпеки аеропорту. Це стається тому, що під час огляду треба показувати всі свої речі і не забути покласти їх на місце.





Очікування на посадку в літак

Після цього я потраплю до світлої зали. Там крізь вікна можна побачити літаки, які чекають на посадку пасажирів. Ця зала називається "термінал". Доки ми всі чекаємо на літак, я можу побавитись у дитячий кімнаті: там можна подивитись мультик, погратися іграшками і перекусити. Батькам легко проводити зі мною час у залі очікування, оскільки я можу займатися різними цікавими справами та спокійно чекати.



Прямуємо до літака

Уже скоро наш літак полетить. На екрані ми побачили інформацію про це. Тут є номер гейта — це такий вихід до літака. Ми з батьками йдемо туди.

Біля гейта, перед тим, як зайти в літак, ми ще раз показуємо працівникам аеропорту паспорти та квитки.

Коли ми пройшли всі контролі, нам можна йти сідати в літак. Якщо літак стоїть дуже близько до аеропорту, то в середину літака можна потрапити по вузькому коридору, його ще називають «рукавом».



Дорогою до літака на шатлі

Однак якщо літак далеко, то до нього пасажирів везе шатл — це такий автобус. Якщо я не помістився в перший автобус, я не переживатиму, оскільки мене неодмінно заберуть під час другої поїздки. Я знаю, що потрібно просто трішки зачекати. Ходити по злітних смугах суворо заборонено, по них можуть рухатись тільки літаки та шатли.



Як зайти в літак, адже він високий?

Щоб потрапити на літак, мені потрібно пройти по трапу літака — це такі сходинки. Дуже часто людям доводиться зупинятися і чекати своєї черги біля трапа. Дуже важливо залишатися в цей час спокійним.



Пошук свого місця на борту

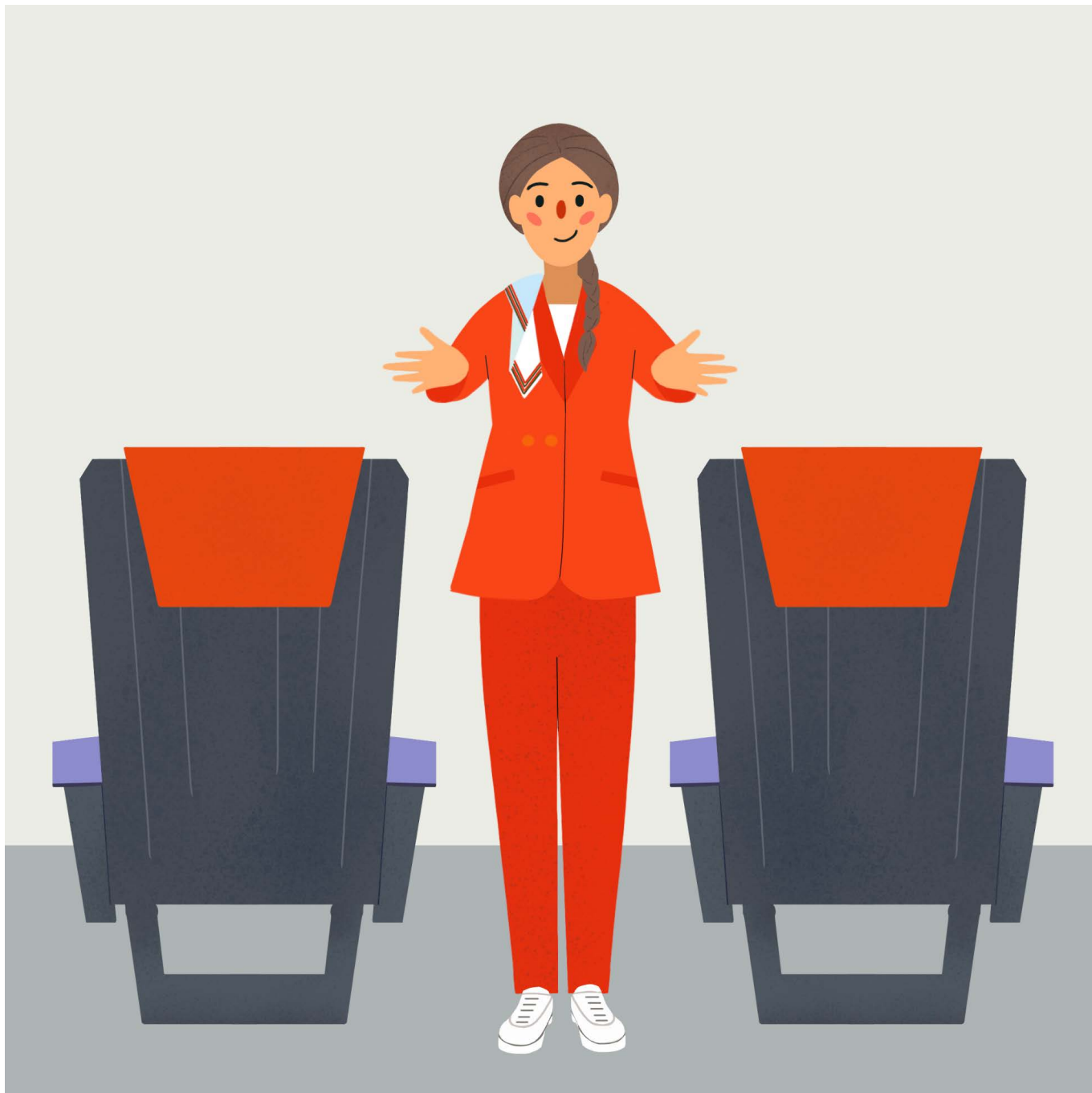
Коли я зайду в літак, я привітаюсь із бортпроводником і знайду своє місце. Пасажирів дуже багато, а прохід в літаку вузький, тому доводиться очікувати, коли всі знайдуть свої місця. Після цього я покладу свою ручну поклажу на поличку.



Знайомство з екіпажем літака

У літаку є працівники, їх команда називається екіпажем. Хто є членами екіпажу літака?

У кожній з таких команд є командир, другий пілот і бортпровідники. Вони носять уніформу, це допомагає відрізнити їх від пасажирів. Командир екіпажу й другий пілот сидять у кабіні і керують літаком звідти, пасажирам вхід туди заборонений. А бортпровідники майже весь час перебувають у салоні літака, забезпечують комфорт і безпеку пасажирів, допомагають їм.



Інструкції з безпеки

Перед зльотом я слухаю бортпровідницю або бортпровідника. Вони розказують про безпеку польотів, про те, коли потрібно сидіти й пристебнути пасок безпеки, щоб не впасти, показують маску, яку потрібно одягнути за потреби, а також вказують на запасні виходи.

Інструкції з безпеки

На екрані з'явився значок «пристебнути ремінь безпеки», і я це зробив. Дуже важливо пристібатися під час зльоту, посадки й похитувань (турбулентності), так я залишуся на місці під час хитань і нахилів літака та буду цілим і неушкодженим.





Вухууу — зліт!

Літак зрушив із місця — він під'їжджає до злітної смуги на колесах (шасі). Злітна смуга — це така довга рівна дорога. Літак набирає дуже велику швидкість і злітає. У цей момент літак гудітиме. Якщо буде дуже шумно, я можу одягнути навушники, і тоді голосні звуки не будуть мене дратувати. Ще, коли літак злітає, від великої швидкості закладає

вушка. Я знаю, як із цим можна впоратись самотужки: потрібно просто ковтнути слину, і все пройде. Коли я не можу ковтати слину, мама дасть мені цукерку-льодяник, і тоді закладеність у вухах також мине.

Процес польоту

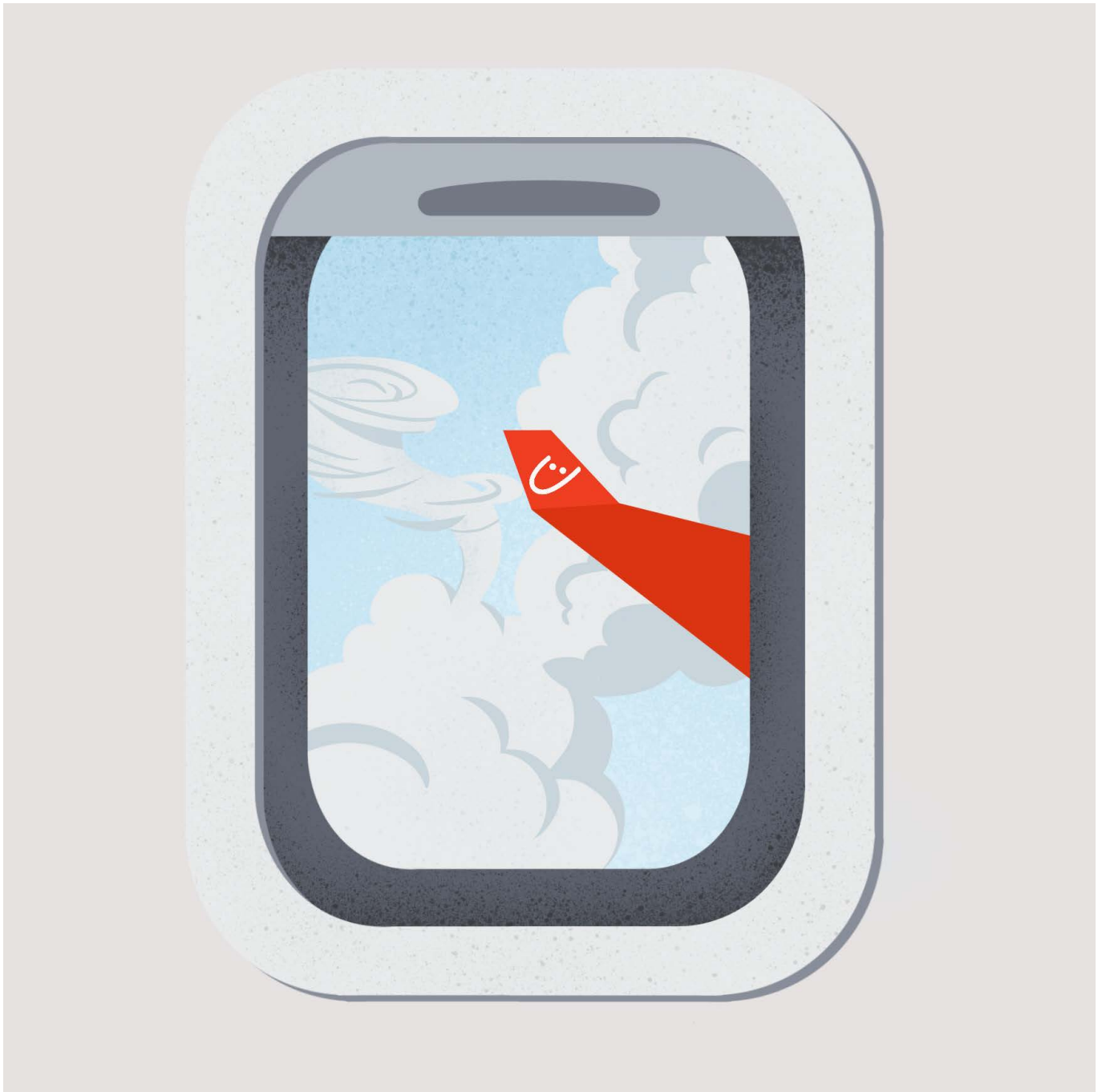
Політ може тривати швидко або, навпаки, довго. Під час польоту я можу бавитись іграшками, їсти, дивитися мультки на планшеті. Зазвичай інтернет в літаку не працює, але я не переживаю через це, бо знаю, що в небі немає антени. Батьки та інші пасажери дуже щасливі від того, що в літаку діти поведуться тихо та спокійно.



Як сходити в туалет у літаку?

Якщо я хочу піти в туалет — я можу це зробити. Бо знаю, що не потрібно чекати, коли літак знову опуститься на землю. У літаку є один або два туалети. Вони маленькі, але я не боюсь маленьких кімнат і можу сходити в туалет сам або з мамою чи татом, щоб почуватися спокійніше. Я знаю, що злив води в туалеті літака працює гучно. Щоб мене не турбував цей звук, мама чи тато допоможе мені злити воду, коли я вийду з туалету.





Що таке турбулентність, і чому її не слід боятися

Під час польоту можлива турбулентність, тому важливо пристебнутись. Турбулентність — це коли літак трясеться від того, що він потрапив у вихор повітря. Але я не боюся, бо знаю, що літак міцний та надійний. Я та інші пасажери маємо пристебнутися, коли пілот попередить нас про турбулентність. Засвітиться знак пристебнутого ременя безпеки. Коли я пристебнутий, я не впаду

й буду цілий та неушкоджений. Також слід обов'язково бути пристебнутим під час злету та приземлення літака (приблизно 15 хв на початку та 15 хв у кінці польоту). У цей час пересуватись салоном та ходити в туалет не можна.



Приземлення

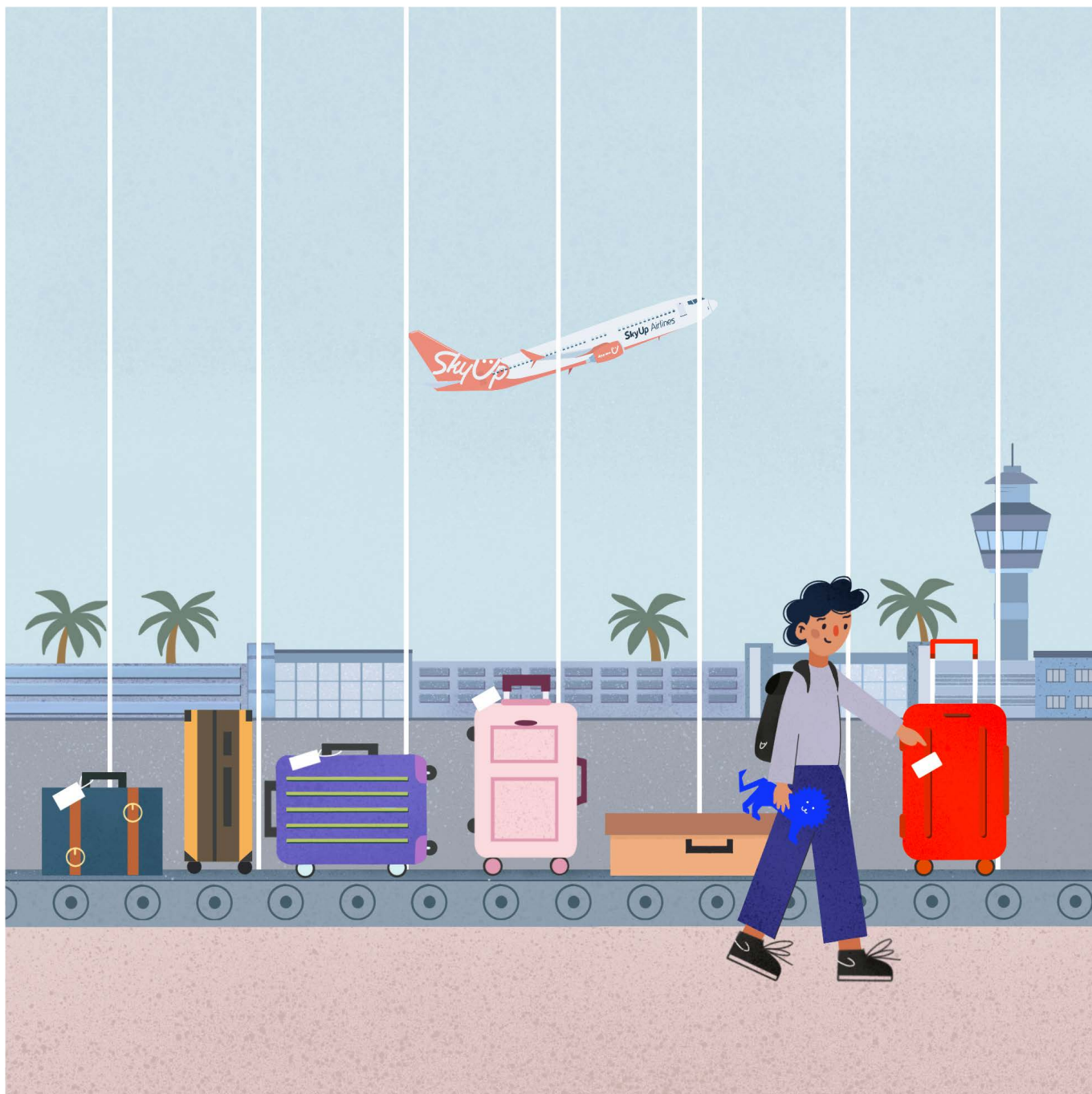
Я не встаю з місця, доки команда бортпровідників цього не дозволить. Коли літак спускається вниз, знову змінюється тиск, і в мене може закладати вушка. Щоб позбутися цього відчуття, я можу з'їсти ще один солодкий та смачний льодяник! Коли літак вже дуже низько над дорогою аеропорту, він сідає на колеса — шасі. У

цей момент я відчуваю поштовх, але не боюся цього, бо знаю що це — нормально. Пасажири часто плескають в долоні після приземлення. Так вони кажуть: «Дякую!» пілотам за виконаний політ. Тільки коли літак повністю зупиниться і бортпровідники скажуть: «Будемо раді бачити вас знову», можна виходити з літака.



Після виходу з літака

Біля виходу з літака на пасажирів чекає автобус-шатл, він доведе всіх нас до паспортного контролю. Я дуже втомився — у мене була така важлива подорож літаком! Але ще один паспортний контроль треба пройти терпляче та спокійно. Потрібно дати свій паспорт, щоб у ньому поставили штамп. Це означає, що я опинився в країні, де є море, і я зовсім скоро побачу його!



Забираємо валізу

Чекаємо на свою валізу. Вона летіла окремо від нас, у хвості літака. А після приземлення валіза під'їхала до нас спеціальною стрічкою. Нам просто потрібно зняти валізу з цієї стрічки.



Зустріч із гідом

А ось і наш гід! Він тримає в руках табличку із написом Join UP!, посміхається та показує нам автобус, який відвезе всіх до готелю. В автобусі я розслабляюся і милуюся гарними краєвидами з вікна. Це інша країна, тут можуть бути інші дерева, інша погода, ніж у мене вдома. А ще люди можуть говорити незрозумілими для мене мовами. Але я не переживаю, мені цікаво роздивлятися все навкруги, адже я в іншій країні.





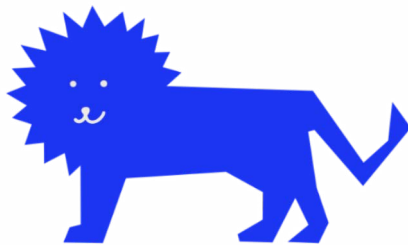
Поселення в готель

Готелі — це такі великі будівлі. Вони гарні й затишні. Готель буде моїм домом на час подорожі. Під час поселення потрібно почекати на рецепції, щоб працівник готелю дав нам ключ від номера. Мама з татом заведуть мене в номер і покажуть мені моє ліжко, шафу і все, що там є.



Зустріч із морем

Якщо я приїду до готелю вночі, то мені потрібно буде поспати, щоб на наступний ранок побачити море. А якщо я приїду вдень, то відразу зможу піти з батьками на пляж! Я перший раз у житті побачу море. Воно таке велике блакитне тепле й гарне! І Левчик теж вперше побачить море! Тепер я буду мріяти ще раз приїхати до моря, адже подорожувати — це так цікаво!



Мор-р-р-е!

Поради для батьків

- ▶ Перед мандрівкою покажіть дитині ролики про подорожі на YouTube. Короткі яскраві відеосюжети продемонструють, наскільки цікавими та дивовижними є різні куточки світу.
- ▶ Коли будете йти в магазини, візьміть одяг та взуття дитини з собою, щоб можна було «приміряти» його способом прикладання одне до одного, і дитині не довелося одягати його на себе. Це зменшить почуття дискомфорту в дитини.
- ▶ Підготуйтеся до того, що треба буде часто чекати під час режимних моментів в аеропорту. Заздалегідь навчіть дитину реагувати на таймери (тут можуть стати в пригоді звичайні годинники, секундоміри чи застосунки на гаджетах). Заохочуйте очікування дитини похвалою та іншими мотиваційними для неї діями чи предметами.
- ▶ Радимо заздалегідь в ігровій формі навчити дитину сидіти на стільці з паском безпеки. Наприклад, увімкніть відео з літаком і запропонуйте дитині сісти на стілець. Потім скажіть: «Пристебніть ремені безпеки» (покажіть намальовану табличку та пристебніть пасок на 5-10 секунд). Із кожним наступним разом поступово збільшуйте час із «пристебнутим ременем» до кількох хвилин. Можете трішки потрусити стілець для ефекту турбулентності. Після гри обов'язково похваліть дитину.
- ▶ Якщо гра викликає дискомфорт, припиніть її та спробуйте повернутися до неї пізніше. Не слід чинити жодних дій без схвальної реакції дитини.
- ▶ Підготуйтеся до того, що дитині треба буде сидіти довго на одному місці. Завантажте ігри та відео на телефон або планшет, візьміть іграшки, перекус, сенсорні забавки. Зважайте на те, що в літаку немає Wi-Fi.

- ▶ Якщо дитина має акустичну чутливість, обов'язково візьміть із собою шумознижувальні навушники. Їх можна придбати в будівельних або військових магазинах, а також на різних сайтах. Навчіть дитину спокійно надягати їх.
- ▶ Не забувайте, що дитина може втомитися й заснути. Візьміть маленьку подушечку й дорожню ковдру.
- ▶ Обіймайте, заспокоюйте та підтримуйте дитину. Ви краще за всіх знаєте, що саме її заспокоює та допомагає відчувати себе в безпеці.
- ▶ Пам'ятайте, що під час зльоту та посадки літака змінюється тиск, і через це закладає вуха. Це може спричинити дискомфорт для дитини. Візьміть із собою льодяник — дитина ковтатиме слину й позбудеться неприємних відчуттів. Якщо дитину сильно захитує та нудить, подбайте про відповідні медикаменти заздалегідь.
- ▶ Візьміть із собою візуальний розклад, який буде складатися з картинок пригод Михайлика та Левчика. Ця історія — візуалізація послідовності всіх подій, які чекатимуть на дитину під час подорожі. Так ви зможете попереджати маленького мандрівника про дії, що невдовзі відбуватимуться.



Дізнайтеся більше про діяльність LEVCHUK SPECTRUM HUB та ставайте на варті дітей у спектрі. Ваша безпосередня підтримка може забезпечити дітей безкоштовними корекційними заняттями та допомогти їм адаптуватися до нових життєвих обставин.

Партнери:



JoinUP!

joinup.ua

ПодороЖИТИ
тут і зараз разом
із Join UP!

