

Ταξιδεύοντας με ένα παιδί με σύνδρομο Down

Πηγή: <http://www.parenthood360.com/index.php/traveling-with-children-with-down-syndrome-3735/>

Μετάφραση: Παπαχρήστου Χ. Άννα

Είμαι μητέρα ενός παιδιού με σύνδρομο Down και με την οικογένειά μου ταξιδεύουμε τουλάχιστον μια φορά το χρόνο. Έχω να σας δώσω κάποιες συμβουλές για να σας βοηθήσω να απολαύσετε τις διακοπές σας και να μειώσετε στο ελάχιστο τα προβλήματα που μπορούν να ανακύψουν. Υπάρχουν 5 βασικές συμβουλές για να έχετε ένα χαλαρό ταξίδι και να διασκεδάσετε. Να θυμάστε πως τα παιδιά με σύνδρομο Down είναι πρώτα απ' όλα παιδιά και κυρίως πως μοιάζουν με όλα τα άλλα παιδιά.

Καταρχήν, τα παιδιά με σύνδρομο Down είναι ευλογία. Απολαμβάνουν τα ταξίδια και τις διακοπές, όπως κάθε άλλο παιδί. Είναι βασικό να έχετε εξασφαλίσει πως θα υπάρχει χρόνος στο πρόγραμμά σας για να κάνετε χαλαρά εκείνα που πρέπει να γίνουν και να αποτραπούν, έτσι, τυχόν προβλήματα. Αν φύγετε αργά από το σπίτι με σκοπό να τρέξετε για να προλάβετε την πτήση σας, τότε βάζετε στον εαυτό σας ένα επιπλέον εμπόδιο. Τα παιδιά με σύνδρομο Down δεν μπορούν να ανταποκριθούν σε εκείνο που θα τους ζητηθεί, αν χρειαστεί να βιαστούν. Οπότε οργανωθείτε και εξασφαλίστε έξτρα χρόνο για να προλάβετε την πτήση σας. Εάν συνειδητοποιήσετε πως πρέπει να τρέξετε για να προλάβετε, αλλάξτε την κράτηση που έχετε κάνει ή στείλτε τον/την σύζυγο και τα άλλα σας παιδιά νωρίτερα και πηγαίνετε να τους βρείτε αργότερα. Αυτό θα λειτουργήσει πολύ καλύτερα από το να αναγκάσετε ένα παιδί με σύνδρομο Down να βιαστεί.

Η δεύτερη πολύ χρήσιμη συμβουλή είναι να κρατήσετε το παιδί σας απασχολημένο. Όταν ξέρετε πως θα χρειαστεί να περιμένετε κάπου, πάρτε πράγματα μαζί σας που θα το κρατήσουν απασχολημένο. Δεν είμαι και πολύ σύμφωνη με το να παίζουν τα παιδιά ηλεκτρονικά παιχνίδια χάνοντας την υπέροχη θέα του Grand Canyon ή τον Πύργο του Άιφελ, αλλά η αναμονή ενός αεροπλάνου δεν είναι διασκεδαστική για κανέναν. Πάρτε μαζί σας ηλεκτρονικά παιχνίδια ή το IPAD ή οποιοδήποτε άλλο αγαπημένο παιχνίδι, που θα κρατήσει απασχολημένο το παιδί. Μπορείτε ακόμα και να το χρησιμοποιήσετε μαζί, προκειμένου να γίνει η δραστηριότητα περισσότερο εκπαιδευτική. Βιβλία ή

μπλοκ ζωγραφικής θα έχουν επίσης το ίδιο αποτέλεσμα. Το σημαντικό είναι να θυμηθείτε να πάρετε μαζί κάτι που ξέρετε πως αρέσει στο παιδί σας και μπορεί να το απασχολήσει για μεγάλες χρονικές περιόδους.

Προσπαθήστε να μην παραφορτώσετε με δραστηριότητες το ταξίδι σας. Όταν κάποιος ταξιδεύει του αρέσει να εκμεταλλεύεται στο έπακρο κάθε λεπτό, ωστόσο ένα παιδί με σύνδρομο Down μπορεί να μην αντιδράσει καλά εάν είναι εξαντλημένο ή έρχεται αντιμέτωπο με πολλά ερεθίσματα. Λίγες δραστηριότητες κάθε μέρα με πολλά διαλείμματα ενδιάμεσα είναι η καλύτερη μέθοδος. Έτσι, ίσως αναπάντεχα ανακαλύψετε πως πραγματικά απολαμβάνετε τις διακοπές σας περισσότερο παίρνοντας το χρόνο σας για να δείτε πραγματικά τα αξιοθέατα. Το παιδί μου είναι πολύ κοινωνικό και συνήθως καταλήγει να διασκεδάζει τους άλλους, όποτε κάνουμε διακοπές.

Σε όλα τα παιδιά αρέσει η δομή. Τα παιδιά με σύνδρομο Down δε διαφέρουν. Εξηγήστε τους ποιο είναι το καθημερινό πρόγραμμα. Εάν έχετε χρόνο πριν το ταξίδι, κάντε ένα μίνι πρόγραμμα για κάθε μέρα χρησιμοποιώντας εικόνες που αντιπροσωπεύουν τις δραστηριότητες που θα κάνετε. Εάν πάτε για παράδειγμα στη Disney Land χρησιμοποιήστε τα αυτιά του Μίκυ Μάους και κάντε μια λίστα με τις βόλτες και τις δραστηριότητες, που έχετε σκοπό να κάνετε. Έχετε στο μυαλό σας πως πολλά μέρη προσφέρουν βοήθεια στα άτομα με αναπηρία. Εάν περάσετε από το γιατρό σας πριν το ταξίδι και πάρετε μια γνωμάτευση, που να αναφέρει την αναπηρία του παιδιού σας μπορεί ο υπεύθυνος του πάρκου να σας δώσει προτεραιότητα ή να διευκολύνει την πρόσβασή σας στα παιχνίδια. Αυτό κάνει την εμπειρία πιο ευχάριστη για όλη την οικογένεια.

Η τελευταία μου συμβουλή είναι να κατανοήσετε πως ένα ταξίδι κάποιες φορές μπορεί να είναι εξουθενωτικό και να προκαλέσει άγχος. Οι ενήλικες μπορούν καλύτερα να διαχειριστούν το άγχος, αλλά τα παιδιά δυσκολεύονται περισσότερο. Οι άνθρωποι με σύνδρομο Down μπορεί να έχουν ένα ξέσπασμα ή να αρχίσουν το κλάμα εξαιτίας του στρες ή της εξάντλησης. Αφήστε τους λίγα λεπτά να πάρουν το χρόνο τους και να αντιδράσουν, όπως θέλουν. Μην ανησυχείτε για τη γνώμη των άλλων γύρω σας. Όλα τα παιδιά έχουν παρόμοιες αντιδράσεις. Αν το παιδί σας με σύνδρομο Down είναι αναστατωμένο και θεωρείτε πως θα δυσκολευτεί σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, αποφύγετέ την. Επιτρέψτε στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να βγουν και να

διασκεδάσουν. Εσείς ή ο/η σύντροφός σας μπορεί να μείνει στο ξενοδοχείο και να κολυμπήσετε με το παιδί ή να κάνετε οτιδήποτε το ευχαριστεί. Μπορείτε να συναντηθείτε με τους υπόλοιπους σε μια ή δύο ώρες ή ίσως το μεσημέρι. Μην προσπαθείτε να τους αναγκάσετε να κάνουν κάτι που δεν θέλουν. Η άλλη επιλογή είναι να τους δείξετε το πρόγραμμα που φτιάξατε. Πείτε τους πως μόλις τελειώσουν την πρώτη δραστηριότητα ακολουθεί μία δεύτερη. Πείτε τους πως δεν θα περάσει πολύ ώρα μέχρι να κάνουν κάτι άλλο, που πιθανώς να τους αρέσει περισσότερο. Να είστε ευέλικτοι. Συχνά, αφότου ένα παιδί ξεκουραστεί και φάει, εκείνο που αρχικά φαινόταν αδύνατο φαίνεται πιο διασκεδαστικό. Απολαύστε τα ταξίδια με την οικογένειά σας. Δεν παραμένουν μικρά τα παιδιά σας για πολύ καιρό, οπότε απολαύστε τις στιγμές αυτές τώρα που μπορείτε.