



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



“Eliminating Social Exclusion” (EliSE)
Nr. 2019-1-LV01-KA204-060427

IO4: Rīkkopa godīgai ceļošanai un ieteikumi politikas jomā

CEĻOŠANA AR PERSONĀM AR AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMIEM

Izaicinošas uzvedības pārvarēšana ceļojuma laikā

Ceļošana sniedz unikālu izaicinājumu kopumu personām ar autiskā spektra traucējumiem (AST). Ceļojuma laikā personas ar AST saskaras ar dažādām grūtībām, piemēram, pūļiem, skaļu troksni, gaidīšanu garās rindās, intensīvu satiksmi un ilgāku gaidīšanas laiku transportlīdzekļu kavēšanās dēļ. Tā kā cilvēki ceļojot ir pakļauti stresam, pēkšņs troksnis, satiksme un daudzi citi ceļošanas faktori var izraisīt problēmas cilvēkiem ar autismu. Jauni skati un skaņas, kas saistītas ar viņu ierastā dienas režīma izjaukšanu, var apgrūtināt ceļošanu. Viņiem var uznākt dusmu lēkmes, kā arī problemātiska uzvedība, piemēram, raudāšana vai līdzīgi garastāvokļa traucējumi.

Izaicinoša uzvedība ir cēlonis nepietiekamai bērnu ar autismu mijiedarbības un komunikācijas prasmju attīstībai, pārtrauc mācīšanu un neļauj šiem bērniem mijiedarboties ar saviem vienaudžiem, kas attīstās normāli, liekot viņiem sociāli norobežoties. Šī iemesla dēļ ir nepieciešams nepieļaut, novērst un ierobežot bērnu ar autismu mainīgo uzvedību, lai viņi varētu efektīvi gūt labumu no sagatavotās izglītības programmas, turpināt izglītību vispārējās izglītības nodarbībās un aktīvi piedalīties sabiedriskajā dzīvē.

Pamatojoties uz literatūru, ir iespējams izšķirt šādus bērnu ar autismu izaicinošas uzvedības veidus: pašstimulējoša un stimulējoša uzvedība, pašievainojoša uzvedība, agresīva uzvedība, tipiska ēšanas uzvedība un obsesīva uzvedība.

Pašstimulējoša un stimulējoša uzvedība ir atkārtotas vai neparastas ķermeņa kustības vai trokšņi, kas ārējā vidē nekalpo noteiktam mērķim, piemēram, aplaudēšana, šūpošanās uz priekšu un atpakaļ, priekšmetu griešana ap sevi un rotaļlietu kārtošana noteiktā secībā. Pašievainojoša uzvedība ir darbības, kas vērstas pret sevi un rada fizisku kaitējumu, jo īpaši audu bojājumus. Galvas sišana, sišana, košana, matu plēšana un pārmērīga sevis skrāpēšana ir visizplatītākās šīs uzvedības izpausmes. Agresīva uzvedība ietver kliegšanu, lamāšanos, sišanu, grūstīšanu, košanu un matu plēšanu, kas var radīt fiziskus ievainojumus apkārtējiem bērniem vai sabojāt priekšmetus. Tipiska ēšanas uzvedība ietver ierobežotu ēdienu izvēli, paaugstinātu jutību pret ēdiena tekstūru vai nevēlēšanos ēst. Obsesīva uzvedība ir tad, kad bērns rada atšķirīgus rituālus, saglabā vienveidību, pieķeras neparastiem priekšmetiem vai darbībām un cīnās ar izmaiņām un pārejām.

Bērnu ar autismu izaicinošā uzvedība rada grūtības pielāgoties videi vai situācijas izmaiņām, un viņi ievēro noteiktu režīmu. Šīs grūtības pielāgoties vides vai situācijas izmaiņām bieži liek bērniem izaicinoši uzvesties pārejas laikā.

Personām ar autismu ceļošana galvenokārt ietver pārejas elementu. Tā izpaužas kā pāreja no vienas darbības uz otru.

Pārejas jēdziens indivīdiem ar autismu tiek definēts kā situācijas, kurās nepieciešams pārtraukt darbību mājās, skolā, darbā vai sociālajā vidē un uzsākt jaunu darbību vai pamest vidi un pāriet uz citu vidi. Ceļošanu var uzskatīt par pāreju cilvēkiem ar autismu. Var teikt, ka personām ar autismu, kurām ir problēmas ar pārejām, šajos laika periodos ir lielāka iespēja izaicinoši uzvesties. Bērni atsakās pielāgoties jaunai videi, parādot izaicinošu uzvedību ceļojuma laikā, un viņi izrāda pretestību darbības vai vides maiņai.

Bērniem ar autismu ir grūtāk pāriet no vienas vides citā un pielāgoties režīma izmaiņām nekā bērniem ar normālu attīstību, jo viņi vēlas saglabāt vienveidību vai viņiem ir nepieciešama vides pārmaiņu paredzamība, un viņiem ir ierobežoti uzvedības modeļi. Papildus iemesli, kas izriet no bērnu ar autismu īpatnībām, ir pārmērīga uzmanība šiem bērniem ceļojumu laikā, kas var negatīvi ietekmēt bērnus un izraisīt izaicinošas uzvedības izpausmes.

Atteikšanās ceļot vai pretošanās ceļošanai noslogo arī cilvēku ar autismu ģimenes. Lai bērni ar autismu tiktu galā ar šo situāciju, pedagogiem vai vecākiem ir jā sastāda izglītības plāns par pārejām, tostarp ceļošanu, un jānodrošina, lai bērni attīstītu adekvātu un netraucētu ceļošanas uzvedību. Lai nodrošinātu bērnu ar autismu efektīvu līdzdalību šāda veida iekļaušanas praksēs, ir svarīgi novērst izaicinošo uzvedību, kas var rasties ceļojuma laikā, un nodrošināt viņiem atbilstošu pārejas uzvedību. Iespēja ceļot bērniem ar autismu jau agrīnā vecumā palīdzēs viņiem kļūt neatkarīgākiem šādā vidē un ļaus veiksmīgi īstenot iekļaušanas praksi. Šajā kontekstā viens no izglītības programmu mērķiem, kas jā sagatavo bērniem ar autismu, būtu jāorganizē tā, lai viņi varētu brīvi ceļot un novērst iespējamās izaicinošās uzvedības izpausmes.

Pārejas stratēģijas var palīdzēt plānošanā, lai ceļojuma laikā novērstu iespējamo izaicinošo uzvedību, jo arī ceļošana tiek pieņemta kā pārejas koncepcijas elements. Šīs stratēģijas sastāv no darbībām, ko izmanto, lai atvieglotu pārejas un radītu pozitīvu pārejas atmosfēru, palielinot paredzamību bērniem, kuri jūtas neērti aktivitāšu, vides vai režīma izmaiņu dēļ. Šajā kontekstā bērnu sagatavošana ceļošanai ir stratēģijas, kuras var izmantot pirms ceļojuma vai tā laikā, lai padarītu procesu vieglāku.

Ja tiek izmantotas bērnu un ceļošanas (gaiss, zeme vai jūra) īpatnībām piemērotas stratēģijas, samazinās izaicinošai uzvedībai veltītais laiks, ceļošanas laikā palielinās piemērotas uzvedības modeļi, un līdzdalība sociālajā dzīvē kļūst vieglāka, jo mazāk nepieciešami pieaugušo norādījumi.

Lai novērstu izaicinošās uzvedības izpausmes, kas var rasties ceļojuma laikā, ir nepieciešams identificēt problemātiskās pārejas, izvēlēties piemērotu pārejas stratēģiju tās atvieglošanai, piemērot izvēlēto pārejas stratēģiju un noteikt, vai tā ir efektīva.

Viena no pirmajām lietām, kas jā dara, lai sniegtu atbalstu bērniem ar autismu ceļojuma laikā, ir noteikt, kad, kurā vietā un ar ko viņiem ir problēmas. Ir svarīgi rūpīgi novērot bērnus, lai atklātu ceļojuma laikā piedzīvotās problēmas un atklātu problemātiskās pārejas.

Personām ar autismu ceļošana definē pārejas, kurām nepieciešama vides maiņa, piemēram, pārvietošanās no vienas vietas uz citu.

Pārejas stratēģijas, ko var izmantot bērnu ar autismu ceļošanas atvieglošanai. Lai izvēlētos piemērotu pārejas stratēģiju, ir jāņem vērā bērnu intereses un vajadzības, par kādām stratēģijām

ir zināšanas praktiķiem un pieejamie resursi (aparatūra, programmatūra utt.). Nākamais solis pēc lēmuma par piemērotu pārejas stratēģiju pieņemšanu ir plānot un īstenot, kas, kad un kā to izmantos.

Izvēlēto pārejas stratēģiju var piemērot bērnu vecāki, skolotāji vai citas personas, kas strādā ar bērniem. Īstenošanas procesā iesaistīto personu īpašības un attieksmes (būt pacietīgam un iedrošinošam utt.) ir faktori, kas palielina stratēģijas efektivitāti. Pēc tam, kad ir noteikts, kurš stratēģiju īsteno, ir nepieciešams plānot īstenošanas laiku. Lai stratēģija būtu efektīva un iedarbīga, ir ļoti svarīgi, lai tā būtu daļa no bērnu ikdienas režīma un tiktu izmantota visās pārejās, izņemot ceļošanu dienas laikā.

Ir jāizlemj, kā īstenot izvēlēto pārejas stratēģiju, ņemot vērā bērnu vecumu, vajadzības un mācīšanās īpatnības.

Pēdējais solis procesā, lai novērstu potenciālas izaicinošas uzvedības izpausmes ceļojuma laikā, ir regulāri apkopot datus, lai noteiktu, vai īstenotā stratēģija ir efektīva. Lai noteiktu stratēģijas efektivitāti, pirmkārt, ir nepieciešams izveidot datu apkopošanas veidlapas un izdalīt visām personām, kas strādā ar bērniem.

Nākamais solis ir apkopot datus par bērnu uzvedību ceļojumu laikā, veicot novērojumus un izlemjot, vai izvēlēta stratēģija ietekmē viņu ceļošanas uzvedību.

Tālāk tekstā ir norādītas pārejas stratēģijas, kuras var izmantot, lai novērstu bērnu ar autismu izaicinošas uzvedības izpausmes un nodrošinātu, ka viņiem nav problēmu ceļojuma laikā:

1. Sagatavošanas stratēģija

Sagatavošanas stratēģijas ir veidi, kas padara pārejas paredzamas un ļauj bērniem ar autismu saprast, kāda būs nākamā darbība, pirms tā sākas. Sagatavošanas stratēģijas mērķis ir bērnu sagatavot vai ļaut apzināties, ko sagaidīt, pirms viņi pāriet jaunā vidē, un tādējādi novērst iespējamu izaicinošu uzvedību, kas var rasties pāreju laikā.

Sagatavošanas stratēģijas ieteicams īpaši izmantot bērniem, kuri izrāda izaicinošas uzvedības izpausmes, piemēram, atsakās no ceļošanas vai pretojas tai. Šīs stratēģijas ietver videoklipu sagatavošanu, drukātu materiālu sagatavošanu un vizuālo sagatavošanu.

- **Videoklipu sagatavošana**

Videoklipu sagatavošana ietver video filmiņas, kuras var efektīvi izmantot, lai sagatavotu pārejām bērnu ar autismu un nodrošinātu viņiem ceļošanas prasmes. Tā ir stratēģija, kurā bērni skatās videoklipus, kuros redzama pārejamā vide vai aktivitāte/situācija un pārejas periodā parādāmā uzvedība, lai sagatavotu bērnus stresa situācijām, kas rodas ceļojuma laikā, un novērstu izaicinošu uzvedību, ko izraisa bērnu trauksme vides izmaiņu dēļ.

Videoklipu sagatavošanas mērķis ir paaugstināt ceļojuma paredzamību, tādējādi novēršot izaicinošu uzvedību, kas var izpausties ceļojuma laikā. Šo stratēģiju var viegli pielietot mājās vai skolas vidē, un tā ir efektīvāka, ja to padara par daļu no bērna dienas režīma.

- **Drukātu materiālu sagatavošana**

Drukātu materiālu sagatavošana ietver ilustrētus un rakstītus stāstus, kas raksturo ceļojumu vai apmeklējamās vietas, parādot ceļojuma laikā vēlamu uzvedību, un atklājot, kas no bērna tiek gaidīts. Šo stratēģiju var izmantot, lai aprakstītu ceļojuma pāreju, uz kuru ir vērsta uzmanība, un šai pārejai nepieciešamos soļus, kā arī lai palielinātu paredzamību, informējot par izmaiņām vidē, aktivitātēs vai režīmā.

Kad tiek nolemts izmantot drukātu materiālu sagatavošanu, pirmkārt, ir jāsagatavo stāsti, kas ietver bērnu ar autismu ceļojumu laikā piedzīvotās nepatīkšanas un apraksta šīs pārejas atbilstoši bērnu līmenim. Svarīgi, lai sagatavotie stāsti pareizi raksturotu ceļojuma vidi un saturu, skaidri parādītu no bērniem sagaidāmo uzvedību, lai izmantotie attēli vai fotogrāfijas pareizi atspoguļotu uzvedību un lietotie izteicieni būtu piemēroti bērnu attīstības īpatnībām. Kad drukātie materiāli ir sagatavoti, bērniem var lasīt stāstus, kuros varoņiem ir problēmas un jāpiedalās ceļojumā, neizrādot nekādus izaicinošas uzvedības veidus.

- **Vizuālā sagatavošana**

Vizuālā sagatavošana ir stratēģija, kurā tiek izmantoti attēli, piemēram, fotogrāfijas, attēli, zīmējumi, zīmes, simboli, kas ļauj bērniem ar autismu saprast, kas ir ceļošana, izprast attiecības starp ceļojumu un galamērķi, kā arī paaugstināt ceļojuma situāciju paredzamību. Aktivitāšu diagrammas un kartītes pirms un pēc ir daži no vizuālajiem elementiem, ko izmanto, lai palīdzētu bērniem ar autismu pirms pārejas.

2. Uzvedības atgādinājumi

Uzvedības atgādinājumi ir stratēģijas, kas nodrošina pāreju starp vidi vai aktivitātēm, neizrādot izaicinošu uzvedību. Tie ir īpaši noderīgi bērniem, kuriem ir grūtības atpazīt gaidāmo pāreju vai kuriem ir grūtības patstāvīgi pāriet no vienas aktivitātes vai vides otrā.

Uzvedības atgādinājumu izmantošana var palīdzēt bērniem ar autismu vieglāk ceļot, piedāvājot norādes un atgādinot, ka tuvojas laiks doties ceļā. Šīs stratēģijas var izmantot, lai palīdzētu bērniem, kuriem sagādā grūtības atpazīt ceļojuma tuvošanos, ceļot patstāvīgi un kuriem ir nepieciešami padomi ceļošanai, nodrošināt pāreju, neizrādot izaicinošu uzvedību. Uzvedības atgādinājumus var klasificēt kā audiālus atgādinājumus un vizuālos atgādinājumus.

- **Audiāli atgādinājumi**

Audiāli atgādinājumi ir skaņas signāli vai brīdinājumi, kas paziņo bērniem par ceļojuma tuvošanos. Lai gan modinātāji, aplaudēšana, zvani, mūzika un dziesmas ir daži no piedāvātajiem audiālajiem atgādinājumiem, visbiežāk izmanto mutiskos norādījumus. Lietojot audiālos atgādinājumus, vispirms ir jānosaka faktori, ar kuriem bērniem rodas problēmas ceļojuma laikā, un pēc tam jāizvēlas audiālie atgādinājumi atbilstoši bērnu ceļošanas īpašībām.

- **Vizuāli atgādinājumi**

Vizuālie atgādinājumi ir vizuāli norādījumi, ko var izmantot, lai sagatavotu bērnus gaidāmajam ceļojumam, kā arī pastāstītu, kāda uzvedība no viņiem tiek gaidīta. Vizuālo atgādinājumu piemēri ir pārejas kartītes vai spēju kartītes (*power cards*).

Pārejas kartītes ir atgādinājuma kartītes, ko var izmantot, lai sagatavotu bērnus ceļojumam, un kas skaidri un saprotami parāda ceļojuma laikā vēlamu uzvedību fotogrāfijās, attēlos un zīmējumos, kā arī dažreiz sniegti rakstiski paskaidrojumi. Spēju kartītes ir vizītkartes izmēra, personalizētas kartītes, kuras var pārvietot uz dažādām vidēm un ir izstrādātas, ņemot vērā bērnu intereses un īpatnības, lai palīdzētu veikt kādu darbību vai atvieglotu situācijas izpratni. Uz kartītēm var būt bērniem tīkamas personas, dzīvnieka, varoņa vai tēla attēls, kā arī vienkārši bērna rakstīti paskaidrojumi par darbību vai situāciju.

3. Taimeri

Taimeri ir stratēģijas, kurās tiek izmantoti audiovizuālie rīki, lai bērniem ar autismu parādītu, cik daudz laika ir atlicis pirms pārslēgšanās uz citu darbību vai vidi. Šīs stratēģijas ļauj abstrakto laika jēdzienu padarīt saprotamāku, konkretizējot to ar vizuāliem materiāliem. Taimeru

stratēģijas ietver vizuālos taimerus un vizuālu atpakaļskaitīšanu. Taimeri ir labi piemērotas stratēģijas bērniem, kuriem nepieciešama lielāka pāreju paredzamība starp aktivitātēm vai vidēm un kuriem nepieciešams vairāk laika.

- **Vizuālie taimeri**

Taimeri ir analogie vai digitālie laika skaitītāji/pulksteņi, kas darbojas pēc atpakaļskaitīšanas principa un tiek izmantoti, lai parādītu atlikušo laiku līdz nākamajam notikumam vai videi. Lietojot taimerus, pirmkārt, tiek noteikts atrašanās darbībā vai vidē ilgums un, ņemot vērā šo ilgumu, tiek pielāgots izmantojamais taimeris. Skatoties uz taimeri, bērni var viegli redzēt, cik daudz laika ir atlicis līdz pārejai un dzirdēt brīdinājuma signālu, kas norāda, ka laiks ir beidzies.

- **Vizuāla atpakaļskaitīšana**

Vizuāla atpakaļskaitīšana ļauj bērniem saprast, cik daudz laika ir atlicis līdz pārejām. Tiek izmantoti smilšu pulksteņi, numurēti Lego klucīši un numurētas bilžu kartītes, lai sniegtu aptuvenu priekšstatu par atlikušo laiku nākamajai darbībai vai pārejai uz vidi, un tiek sagatavotas, ņemot vērā bērnu īpatnības. Galvenā atšķirība starp atpakaļskaitīšanas vizuālajiem materiāliem un taimeriem ir tāda, ka nav skaidra laika intervāla, cik ilgi jāveic aktivitāte vai jāatrodas vidē. Atpakaļskaitīšanas vizuālos materiālus īpaši iecienījuši bērni, kuriem pāreju laikā ir jābūt elastīgākiem.

2. Resursi un materiāli godīgai ceļošanai

Vispārīga informācija par autismu un padomi

Resurss	Apraksts	Saite
Informācija par tēmām	Autisma kopienas nodrošināšana ar resursiem par dažādām tēmām	https://www.autismspeaks.org/information-topic
Personalizētu mācību stāstu paraugi	Padomi, kā izmantot personalizēto stāstu paraugus	https://www.autismspeaks.org/templates-personalized-teaching-stories

Komunikācija (vispārīgi)

Resurss	Apraksts	Saite
Vizuāls plāns bērniem ar autisma spektra traucējumiem	Stratēģijas, kuras varat izmantot, lai uzlabotu saziņu ar savu bērnu	https://www.youtube.com/watch?v=-9UtEaEoAiU&t=1s
Informatīvais dēlis „Pirms – Pēc” bērniem ar autiskā spektra traucējumiem	Stratēģijas, kuras varat izmantot, lai uzlabotu saziņu ar savu bērnu	https://www.youtube.com/watch?v=E26taIXybJM&t=2s
Vizuālais atbalsts	Informācijas, kas tiek sniegta mutiski un var palīdzēt bērnam saprast, izdarīt izvēli un zināt, kas ir sagaidāms konkrētajā situācijā, nostiprināšana	https://www.youtube.com/watch?v=Xh_ooF8PDhM
Vizuālais atbalsts un autisms	Iepazīstina vecākus, aprūpētājus un speciālistus ar vizuālajiem atbalsta materiāliem un sniedz norādījumus, kā tos efektīvi izmantot	https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/SC_ATN%20Visual%20Schedule%20Topic%20Flyer_083120_v6.pdf

Biheiviorāla ceļošana

Resurss	Apraksts	Saite
Lidošana ar lidmašīnu: ceļvedis cilvēkiem ar autismu	Mācību stāsts, kas var palīdzēt izskaidrot jaunu sociālo situāciju vai uzvedību	https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/Jet%20Blue%20teaching%20story%20final%2009-23-19.pdf
Brīvdienų ceļojumi un autisms: pieci padomi, kā gūt panākumus ceļā, vizuālais atbalsts	Stratēģijas, kas palīdz turpināt podiņa mācību, ceļojot ar bērniem ar autismu	https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/holiday-travel-autism-five-tips-success-road

Papildus resursi

Raksti un grāmatas

Toilet Training for Individuals with Autism or other Developmental Issues: A Comprehensive Guide for Parents and Teachers by Wheeler, M. (2007).

Self-help Skills for People with Autism: A Systematic Teaching Approach by Anderson, S.R., Jablonski, A.L., Thomeer, M.S., & Knapp, M. (2007).

Starbrite Traveler: A Travel Resource for Parents of Children with Special Needs Starbrite Traveler by Ida Keiper, I. & Jones, J. (2013)

Autism & Travel: STRATEGIES FOR KIDS TO ENJOY AN AWESOME EXPERIENCE! by Ida Keiper, I. & Jones, J. (2014)

Platformas

Klejošanas novēršanas resursi <https://www.autismspeaks.org/wandering-prevention-resources>

„Autisms runā” personalizētu stāstu paraugu izmantošana

<https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/how-to-use-personalized-stories.pdf>

„Magnusmode” veicina neatkarību cilvēkiem ar kognitīvajiem traucējumiem:

<https://beyondthewaitingroom.com/magnusmode-promotes-independence-for-people-with-cognitive-disabilities/>

Pieejamie ceļojumi: 23 no labākajām lietotnēm un resursiem

<https://www.oliverstravels.com/blog/accessible-travel/>

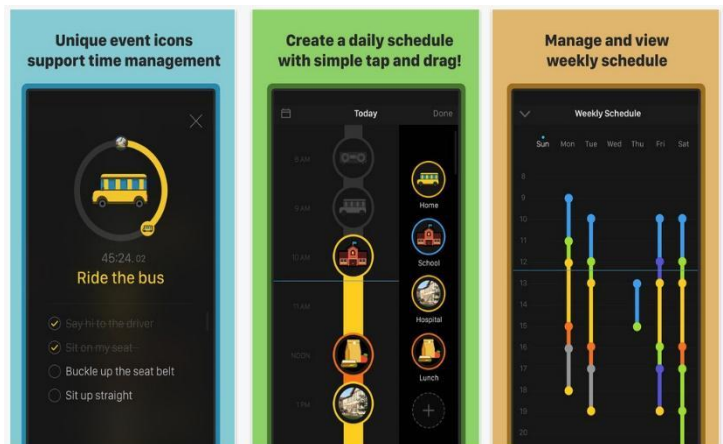
Rokasgrāmata vecākiem par podiņa mācību bērniem ar autismu

<https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/2018-08/Toilet%20Training%20Guide.pdf>

Labākās autismā lietotnes iPad, iPhone un Android ierīcēm <https://www.educationalappstore.com/best-apps/best-autism-apps-ipad-android>

Rīki:

Children with Autism: A Visual Schedule (*Bērni ar autismu: vizuāls saraksts*)



Šis uz attēliem balstītais plānotājs, kas radīts, domājot par cilvēkiem ar autismu, palīdz lietotājiem sekot līdzi plānotajām aktivitātēm. Plānotājs palīdz lietotājiem paredzēt un plānot izmaiņas viņu dienas režīmā, tādējādi padarot dienas paredzamākas. Tas var arī sniegt soli-pa-solim norādījumus par dienas aktivitātēm, ļaujot lietotājiem būt pašpietiekamākiem.

Choiceworks



Šī autisma lietotne sniedz bērniem un pusaudžiem ar autismu lielāku kontroli pār savu dienas režīmu. Lietotne ir balstīta uz teoriju par režīma un secību priekšrocībām cilvēkiem ar autismu.

Lietotne ir īpaši noderīgs palīgs ģimenes ikdienā, jo tas ir saistošs, vizuāls paraugs, ko var mainīt, lai izveidotu personalizētu dienas režīmu. Bērniem ar autismu tas padara procesu paredzamāku un līdz ar to samazina

stresu. Tas veicina bērna neatkarību, pozitīvu uzvedību un emocionālo pārvaldību gan mājās, gan sabiedrībā. Katru uzdevumu var atzīmēt kā “Pabeigts”, un režīmu var uzlabot, iekļaujot taimeru. Starppersonu prasmes var arī uzlabot, izmantojot “sajūtu” un “gaidīšanas” dēļus.

„Choiceworks” palīdz lietotājiem organizēt dienas režīmu, kategorizējot uzdevumus secīgā kārtībā un izceļot uzdevumus, kuri ir izpildīti un kuri vēl jāpabeidz. Lietotne arī palīdz lietotājiem risināt situācijas, kas varētu būt kaitinošas un satraucošas. „Choiceworks” ir īpaši noderīga situācijās, kad lietotājiem kaut kas jāgaida, jo tas ļauj aizpildīt laiku.

First-Then Visual Schedule (*„Pirms-Pēc” vizuālais grafiks*):

<https://apps.apple.com/us/app/first-then-visual-schedule/id355527801>

Šī ir saziņas lietotne personām, kurām ir grūtības sazināties. Izmantojot šo lietotni, lietotāji var iekļaut attēlus, ierakstīt audio un plānot režīmu. To var arī izmantot iCloud, lai dublētu izveidoto režīmu. Izmantojot vizuālos grafikus, lietotne var palīdzēt bērnam iegūt neatkarību un mazināt trauksmi.

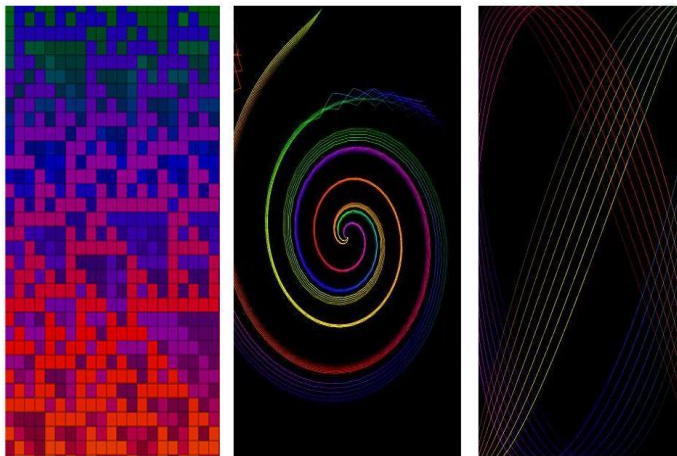


AutisMate <https://learningworksforkids.com/apps/autismate/>

„AutisMate” ir unikāla AAC lietotne, kas lietotājiem ļauj izveidot un atzīmēt reālās pasaules "ainas". Lietotāji var fotografēt savu apkārtni un atzīmēt “aktīvos punktus”, kuriem pieskaroties tiek parādīta izvēlne ar izplatītām, ar šo vietu saistītām frāzēm. Lietotāji var arī izveidot "vizuālus sarakstus", kas sastāv no vizuāliem materiāliem, kas atspoguļo dienas uzdevumus un darbības un tiek parādīti hronoloģiskā secībā.

Miracle Modus

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.seebs.apps.modus&hl=en&gl=US>



Daudzi no mums vēlētos saņemt nelielu palīdzību, lai atgrieztos miera stāvoklī pasaulē, kas bieži vien var būt satraucoša. „Miracle Modus” cenšas atrisināt dažas no šīm problēmām, izmantojot gaismas, skaņas un krāsas dažādos zīmējumos un konfigurācijās, lai palīdzētu lietotājiem nomierināties emocionāli satraucošās situācijās.

Pictello <https://www.assistiveware.com/products/pictello>



„Pictello” ir radoša lietotne, ko izstrādājusi „AssistiveWare”. Tā ļauj lietotājiem izveidot pielāgotus fotoalbumus un attēlu grāmatu un katrā lapā iekļaut paša lietotāja ierakstītu audio ziņojumu. Lietotne ir īpaši noderīga, lai sagatavotu cilvēkus ar autismu nepazīstamām vai saspringtām situācijām, piemēram, ārsta apmeklējumiem vai ceļojumiem uz jaunām vietām.

The Dreampad <https://dreampadsleep.com/pages/autism-and-sleep>



„Dreampad” ir ārstniecisks spilvens, kas maigi vibrē, atskaņojot mūziku. Vibrācija relaksējoši iedarbojas uz nervu sistēmu un ir īpaši labvēlīga ar autismu saistītā hiperuzbudinājuma un trauksmes gadījumā. Pētījumos ir pierādīts, ka „Dreampad” palīdz cilvēkiem aizmigt, gulēt un uzlabot viņu ikdienas uzvedību. Tam ir labvēlīga ietekme gan uz bērniem, gan uz pieaugušajiem spektrā un ārpus tā. Vēl viena priekšrocība ir tā, ka mūziku var dzirdēt tikai pats lietotājs.



AngelSense Guardian <https://www.angelsense.com/help/devices-supported-by-app/>

Pārraudzības lietotne, kas palīdz vecākiem aizsargāt bērnus ar īpašām vajadzībām un uzlabot viņu labklājību. Lietotne ir saderīga ar jūsu esošo „AngelSense Guardian GPS” valkājamo ierīci, un tai ir nepieciešams konta lietotājs un parole, ko saņemat, iegādājoties „AngelSense” abonementu.

„AngelSense” ir unikāla atrašanās vietas un balss pārraudzības sistēma, kas īpaši izveidota, lai padarītu pasauli par drošāku vietu bērniem ar

īpašām vajadzībām un sniegtu viņu ģimenēm sirdsmieru.

Bērni ar īpašām vajadzībām un viņu ģimenes ikdienā izmanto „AngelSense Guardian GPS” valkājamo ierīci, kas ļauj vecākiem reāllaikā un vienmēr uzraudzīt bērna atrašanās vietu, apkārtējās balsis un iespējamus draudus.

„AngelSense” valkājamā ierīce ir droši piestiprināma pie bērna apģērba piemērotā vietā, kas netraucē un nenovērš bērna uzmanību no ikdienas aktivitātēm.

Izmantojiet viedtālruna lietotni „AngelSense”, lai:

- sekotu līdzi tam, kur atrodas jūsu bērns.

Viedtālrunī varat redzēt sava bērna pašreizējo grafiku. Katru dienu grafiks tiek ģenerēts automātiski.

- saņemt reāllaika brīdinājumus par iespējamiem draudiem.

Ja jūsu bērns novirzās no plānotā maršruta, jūs nekavējoties informēs un varēsiet rīkoties atbilstoši situācijai.

- pievērstu uzmanību sava bērna videi.

Ieklausieties sava bērna un apkārtējās balsīs, kad vēlaties pārliecināties par viņa drošību.

ICE4Autism in Case of Emergency Mobile App <https://www.ice4autism.com/>

„ICE4Autism” ir vienīgā cilvēkiem ar autismu paredzētā ārkārtas situācijas lietotne. Tā saglabā svarīgu informāciju par jūsu individuālajām vajadzībām, jutīgumu un uzvedību jūsu iPhone vai iPad ierīcē.



ICE4Autism īpašās iezīmes:

- ✚ Mans autisms - padalieties, kā jūs sazināties un kā vēlaties, lai ar jums sazinās, kāda ir jūsu unikālā uzvedība un izraisītāji un kā uz tiem reaģēt un pievienojiet citu unikālu aprūpes informāciju.
- ✚ Brīdināt manas ārkārtas kontaktpersonas — ja šī funkcija ir izvēlēta, jūsu norādītajām ārkārtas kontaktpersonām tiek nosūtīts ārkārtas brīdinājuma ziņojums, tostarp jūsu GPS atrašanās vieta un saite uz jūsu atrašanās vietu, kas piesprausta pakalpojumā Google kartes.
- ✚ * Īpašas norādes — informējiet pirmās palīdzības sniedzējus par jums un jūsu īpašajām vajadzībām. Palīdziet viņiem uzlabot jūsu stāvokli.
- ✚ ICE Audio — „ICE4Autism” ir iespēja “runāt” jūsu vārdā. Ja nevarat sazināties vai nespējat to darīt ievainojuma dēļ, šī funkcija var atskaņot jūsu iepriekš ierakstīto ziņojumu ar vissvarīgāko informāciju par jums.
- ✚ „ICE4Autism” bloķēšanas ekrāns — kad jūsu ierīce ir bloķēta, īpašā bloķēšanas ekrāna opcija parāda jūsu vissvarīgāko ārkārtas informāciju, piemēram, jūsu fotoattēlu, vārdu, dzimšanas datumu, asinsgrupu, ārkārtas kontaktpersonu vārdus un tālrunu numurus, kā arī jūsu individuālo, lietotāja ievadīto paroli. Īpašas norādes
- ✚ Bloķēšanas opcija — ļauj aizsargāt lietotnē ievadītos datus ar paroli, garantējot, ka nekas nemainās bez jūsu atļaujas. Bloķētā stāvoklī datus var skatīt, bet tos nevar mainīt.
- ✚ „ICE4Autism” saglabā arī informāciju par jūsu:
 - veselības stāvokli;
 - alerģijām un jutīgumu;
 - medikamentiem;
 - apdrošināšanas informāciju ārstiem un citiem pakalpojumu sniedzējiem.

Ieteikumi godīgai ceļošanai

Ceļojuma organizēšana

Autisma skartiem bērniem pēc iespējas vairāk nepieciešams režīms un struktūra. Atvaļinājums tiek definēts kā pārtraukums no ikdienas aktivitātēm. Lai gan doma par ceļošanu var būt biedējoša, neliela plānošana var palīdzēt. Varat padarīt bērnam patīkamāku ceļošanas piedzīvojumu un sagatavot viņu veiksmīgi pavadītam laikam.

Galvenais pirms izbraukšanas ir pēc iespējas tuvāk simulēt atvaļinājumu tik veidos, cik vien iespējams. Vecāki var parādīt saviem bērniem atrašanās vietas fotoattēlus vai video, vai arī viņi var meklēt informāciju kopā internetā. Sagatavojiet bilžu grāmatu par ceļojumu divas nedēļas iepriekš un iemāciet bērnam, kas sagaidāms. Iekļaujiet informāciju par to, kur un ar ko jūs dodaties un ko jūs gatavojaties darīt. Izveidojiet arī kalendāru, lai varētu skaitīt dienas līdz ceļojumam. Tiklīdz galamērķis ir noteikts un konkrētā atvaļinājuma vieta ir sasniegta, var nofilmēt ģimenes ceļojumu un atskatot video ierakstus visa gada garumā.

Personai ar autismu var mazināties trauksmes sajūta, pierodot pie skatiem un skaņām, kas sagaidāmas jaunās pieredzes laikā. Mācību stāsti ir lieliska pieeja, lai palīdzētu jūsu bērnam ar autismu sagatavoties ceļošanai un justies ērti tās laikā. Tie ir īsi, personalizēti stāsti, kurus var izmantot, lai palīdzētu izskaidrot jaunu sociālo situāciju vai uzvedību. Ja iespējams, piedāvājiet bērnam piedalīties reālistiskā "ģenerālmēģinājumā"; tas palīdzēs viņam iepazīties ar sagaidāmajiem skatiem un skaņām, kā arī sniegs iespēju sagatavoties ceļojuma pieredzei.

Daudzas ģimenes nezina, ka var lūgt palīdzību klientu apkalpošanas dienestiem lidostās, dzelzceļa stacijās un viesnīcās. Daudzi ar ceļojumiem saistīti uzņēmumi piedāvā dažādus pakalpojumus, piemēram, papildu iekāpšanas laikus, īpašas maltītes, aprīkojuma nomu, ceļabiedrus un dienesta dzīvniekus pēc iepriekšējas reģistrācijas.

Ceļojuma laikā nepazīstami trokšņi var būt kaitinoši, taču var palīdzēt ausu aizbāžņi, troksni slāpējošas austiņas vai mūzikas atskaņotāji. Ja jūsu bērnam ir grūtības tikt galā ar pūļiem vai stāvēšanu rindās, pajautāriet vārtu dežurāntam, vai varat iekāpt agrāk, lai ātri iekārtotos sēdvietā, vai iekāpt pēdējiem, lai pavadītu mazāk laika, gaidot izbraukšanu. Lidojot vai iekāpjot autobusā, mēģiniet dabūt sēdvietas priekšā, kur jūsu bērnam būs vairāk vietas un mazāk cilvēku nekā transportlīdzekļa aizmugurē.

Apmešanās vieta

Pirms doties ilgākā atvaļinājumā, mēģiniet pavadīt nakti tuvējā viesnīcā vai ieplānojiet nakšņošanu draugu mājā. Iespējams, tas būs jādara vairākas reizes. Ir svarīgi arī iepriekš piezvanīt un lūgt blakus istabas vai jebko īpašu, kas jums var būt nepieciešams. Papildus tam, paņemiet līdzī bērnam zināmu gultas veļu un segas, iegādājieties papildu matraču paliktņus nakts negadījumiem. Telpas pieprasīšana stāva tālākajā galā palīdzēs mazināt bažas par trokšņa piesārņojumu. Iespējams, ir vērts samaksāt papildu naudu un noīrēt dzīvokli, lai jūs paši varētu gatavot maltītes.

Nakšņojot viesnīcā, ir ieteicams iepriekš piezvanīt un lūgt klusu istabu ar ledusskapi, ja jūsu bērns ievēro noteiktu diētu. Varat arī izskaidrot sava bērna īpašās vajadzības pirms ierašanās, lai noskaidrotu, vai viesnīca var nodrošināt papildu naktsmitnes. Tas arī dos jums iespēju apspriest drošības pasākumus, piemēram, durvju signalizāciju un piekļuvi baseiniem un ūdenstilpēm. Ja jūsu bērnam ir tendence klaiņot, drošības labad izsniedziet viesnīcas personālam ģimenes ārkārtas situācijas plāna kopijas. Tas pats attiecas uz gadījumiem, kad uzturaties pie draugiem vai radniekiem.

Pārliecinieties, ka jūsu bērns valkā atpazīšanas zīmi. Mainot režīmu un jaunu vidi ceļojuma laikā, drošības plānam ir vēl svarīgāka nozīme. Ja jūsu bērnam ir tendence klaiņot, pārliecinieties, ka viņam ir jūsu ģimenes ārkārtas situācijas plāna kopijas. Apsveriet papildu drošības mērus, piemēram, valkājamās identifikācijas birkas, lai nodrošinātu, ka jūsu bērnam vienmēr līdzī ir kāds personas identifikācijas rīks. Varat to piespraust viņa krekla aizmugurē vai piestiprināt pie kurpju šņorēm, ja viņš ir tāds bērns, kurš nepanes to apzinātu nēsāšanu. Iekļaujiet bērna vārdu un diagnozi, kā arī savu tālruņa numuru un visu, kas personai varētu būt nepieciešams, lai viņš būtu drošībā un mierā, līdz jūs atkal būsi kopā, tāpat nēsājiet līdzī nesenu sava bērna fotoattēlu, lai parādītu policijai, ja viņš/viņa aizklīst.

Ceļošana ar lidmašīnu

Avioceļojumi var būt aizraujoši un patīkami, taču tie var arī radīt izaicinājumus bērniem ar autismu un viņu ģimenēm režīma maiņas, jaunu vietu un sensorās stimulācijas dēļ. Ir svarīgi atcerēties, ka AST ir spektra traucējumi, kas nozīmē, ka katra autista spējas un vēlmes ir unikālas.

❖ Sagatavošanās pirms ceļošanas ar lidmašīnu:

Izveidojiet stāstu: iepazīstiniet bērnu ar visu gaisa ceļojuma procesu vairākas nedēļas iepriekš. Varat iekļaut attēlus, videoklipus, simulācijas un procesu aprakstus. Varat arī iekļaut sagaidāmo maņu pieredzi, piemēram, „burbuļus ausīs” pacelšanās un nosēšanās laikā. Tas var palīdzēt jūsu bērnam iepazīt nepazīstamo procesu.

Lidojuma ģenerālmēģinājums: varat sazināties ar savu vietējo lidostu, lai uzzinātu, vai kopā ar bērnu varat iziet cauri lidostas apsardzei. Tas var palīdzēt jūsu bērnam uzzināt par drošības procesu pirms jūsu izbraukšanas datuma.

Ja nevarat veikt lidojuma ģenerālmēģinājumu, izspēlējiet procesu. Ja jūsu vietējā lidosta neļauj objekta telpās fotografēt vai uzņemt video, varat izmēģināt lomu spēles alternatīvu mājās. Šis solis arī palīdzēs jūsu bērnam iepazīties ar lidostas drošības procedūru, būt pēc iespējas precīzākam.

Ierakstiet atgādinājumu kalendārā: atzīmējiet kalendārā izlidošanas datumu dažas nedēļas pirms lidojuma un lieciet bērnam to pārbaudīt katru dienu. To darot, jūs nostiprināsiet bērna izpratni par laiku un, iespējams, varēsiet manāmi palīdzēt bērnam paredzēt izmaiņas savā režīmā.

Pirms ceļojuma izvairieties no jebkādu mīļāko rotaļlietu vai priekšmetu mazgāšanas:

jebkurš ceļotājs, īpaši bērni ar autismu, lidojot var piedzīvot sensoro pārslodzi. Iemīļotas rotaļlietas vai priekšmeta nēsāšana, kas smaržo pēc jūsu mājas, var palīdzēt viņus nomierināt un samazināt sensoro pārslodzi.

Piedāvājiet alternatīvas: ikviens, īpaši autisma slimnieks, var baidīties no jaunas vides. Viens no veidiem, kā mazināt bērna trauksmi, ir dot viņam kontroles sajūtu. Viena iespēja ir likt viņiem sapakot savas mugursomas. Ceļojuma laikā viņi var paņemt līdzi dažas iecienītākās lietas, piemēram, nomierinošas rotaļlietas, grāmatas, iPad (vai citas elektroniskas ierīces) un pārtiku. Šis posms uzliek jūsu bērnam atbildību un ļauj viņam izvēlēties, kādus priekšmetus ņemt līdzi jaunajā piedzīvojumā. Šie pazīstamie priekšmeti palīdzēs mazināt stresu un garlaicību gaidīšanas brīžos.

Ēdiena un ceļasomu sagatavošana: lidostu termināļos vai lidmašīnās ir pieejamas ierobežotas ēdināšanas iespējas, kas var sagādāt neērtības, ja jūsu bērnam ir uztura ierobežojumi vai viņš ir izvēlīgs ēdājs. Tā rezultātā fasēti pārtikas produkti ir nepieciešami, lai nodrošinātu jūsu bērnam dažādas ukodas un nelielas maltītes. Iesaiņojiet bērniem košļājamu pārtiku, piemēram, augļu želejkonfektes vai barankas, kas var nomierināt caur orāli sensoro stimulāciju. Ceļasomas ir noderīgas arī tāpēc, ka tajās var būt digitālās ierīces, austiņas un taktilie priekšmeti, kas var palīdzēt mazināt sensoro pārslodzi.

Pavingrojiet pirms lidojuma: ceļojot ar gaisa transportu, ilgs laiks ir jāsēž mierīgi. Vingrošana pirms lidojuma palīdzēs jūsu bērnam atbrīvot jebkuru aizturēto enerģiju pirms ierašanās lidostā. Skriešana vai lēkšana uz batuta apmēram 20 minūtes būtu ideālas aktivitātes, kas palīdzētu atbrīvot aizturēto enerģiju. Vingrošanas vietā jūs vienmēr varat improvizēt un pastaigāties pa termināli pirms lidojuma.

❖ **Uz lidmašīnas klāja**

Nekavējoties paziņojiet vārtu dežurantiem, ka lidojat ar bērnu ar autismu, un pajautājiet, vai varat iekāpt pirmie vai pēdējie. Tas var būt personīgās izvēles jautājums. Agrās un vēlās iekāpšanas priekšrocības ietver iespēju izvairīties no gaidīšanas rindā pie vārtiem vai lidmašīnā, kamēr citi pasažieri ieņem vietas.

Lidmašīnas pacelšanās un nosēšanās laikā ausis var aizkrist. Jūs varētu pierunāt savu bērnu apēst kādu konfekti vai košļāt gumiju. Ja jūsu bērns nespēj to darīt droši, košļājama rotaļlieta var būt efektīva alternatīva, lai mazinātu ausu aizkrišanas radīto diskomfortu.

Atpakaļskaitīšanas taimeris var palīdzēt jūsu bērnam noskaidrot, cik ilgi jūs atradīsieties gaisā.

Ceļasomas ir svarīgas, jo tajās var ievietot jūsu bērna digitālos vai taktilos priekšmetus, piemēram, planšetdatorus, masu veidošanai, rotaļlietas, grāmatas, krāsojamus materiālus un citas lietas, kas var palīdzēt bērnam nomierināties lidojuma laikā.

Brīvdienu laikā

Padariet bērna ceļojumu īpašu, pielāgojot to viņa/viņas interesēm: neaizmirstiet pielāgot bērna brīvdienas viņa/viņas vaļaspriekiem, pat ja tas šķiet acīmredzams. Aizpildiet dienas kārtību ar interesantām aktivitātēm, tāpat atcerieties, ka liels aktivitāšu skaits ne vienmēr ir laba lieta: "Kustībā pavadītas dienas var nebūt tas, ko jūsu bērns vēlas." Lai novērstu pārgurumu, ierobežojiet katrā dienā veicamo aktivitāšu skaitu un ieplānojiet daudz atpūtas viesnīcā. Ar atbilstošu plānošanu atvaļinājums var pat kļūt par jūsu draugu.

Saglabājiēt savu režīmu: režīma maiņa var būt sarežģīta un satraucoša cilvēkam ar autismu. Ceļojuma laikā mēģiniet uzturēt bērna režīmu pēc iespējas normālāku. Ja jūsu bērns dod priekšroku noteiktām aktivitātēm no rīta un pēc tam pēcpusdienu pavadīt klusi, jums jācenšas ievērot šo grafiku, pat ja esat ceļā. Apsveriet bērna dienas režīmu un priekšmetus, kas viņam patīk vai ir nepieciešami, un paņemiet tos līdzi, lai radītu mājas sajūtu.

Izveidojiēt grafiku: tā kā ceļojuma laikā var būt grūti ievērot ierasto režīmu, grafika sastādīšana ļaus jūsu bērnam attīstīt jaunu ceļojuma režīmu. Jūsu bērns varēs paredzēt tālākos notikumus, mazinot stresu, kas rodas, atrodoties pilnīgi jaunā vidē. Tas var būt ļoti vienkāršs, piemēram, no 8:00 līdz 9:00 brokastis, no 9:00 līdz 9:30 brauciens ar autobusu, 9:30-12:30 ekskursijas, 12:30 pusdienas, 1:30 pārtraukums un tā tālāk.

Ģimenes uzraudzības sistēmas izveide: vēl viena drošu brīvdienu plānošanas metode ir ģimenes uzraudzības sistēmas izveide, kas var palīdzēt mazināt vecāku un citu ģimenes locekļu stresu un trauksmi. Viena persona pieskata jūsu bērnu, un šī uzdevuma veicēji mainās brauciena laikā, palīdzot nodrošināt jūsu bērna drošību un sniedzot jums sirdsmieru. Šāda sadarbības forma ļaus ikvienam ceļot ērti un izvairīties no stresa.

Nostipriniet pozitīvu uzvedību: nostipriniet pozitīvu uzvedību ar nelielu uzslavu, uzlīmi, mazu rotaļlietu vai jebko citu, kas jūsu bērnam šķiet motivējošs. Apsveriet iespēju apbalvot savu bērnu ar īpašu atlīdzību veiksmīga brauciena, lidojuma vai kruīza beigās! Mēģiniet pamanīt un atcerēties laiku, kad jūsu bērns veic labu darbu, un motivējiet viņu ar atlīdzību. Pozitīva uzvedība var ietvert drošības jostas piesprādzēšanu, klusu lasīšanu vai dalīšanos.

LİTERATÜRA

American Psychiatric Association, (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders-5 [DSM-5]. Arlington: American Psychiatric Association

Angell, M. E., Nicholson, J. K., Watts, E. H., & Blum, C. (2011). "Using a Multicomponent Adapted Power Card Strategy to Decrease Latency During Interactivity Transitions for Three Children with Developmental Disabilities." *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 20(10): 1-12.

Ayres K. M. (2005). Comparison of Video Priming Techniques for Children with Autism. Unpublished doctoral dissertation, The University of Georgia, Georgia.

Bainbridge, N., & Myles, B. S. (1999). "The Use of Priming to Introduce Toilet Training to a Child with Autism." *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14(2): 106-109.

Bakkaloğlu, H. (2009). Geçiş. Zihin Engelliler ve Eğitimleri. Ankara: Kök Yayıncılık.

Banda, D. R., & Grimmer, E. (2008). "Enhancing Social and Transition Behaviors of Persons with Autism through Activity Schedules: A Review." *Education and Training in Developmental Disabilities*, 43(3): 324-333.

Banda, D. R., & Kubina Jr, R. M. (2006). "The Effects of a High-Probability Request Sequencing Technique in Enhancing Transition Behaviors." *Education and Treatment of Children*, 29(3): 507-516.

Berger, D. (2016). Teaching independent behavior with activity schedule to children with autism. on 01.06.2016 <http://www.bergerlearning>.

Berkson, B., & Tupa, M. (2000). "Early Development of Stereotyped and Self-Injurious Behaviors." *Journal of Early Intervention*, 23(1): 1-19.

Birkan, B. (2011). "Otizmli Çocuklara Konuşma Becerilerinin Öğretimi: Replikli Öğretim." *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(01): 57-69.

Bishop, S. L., Richler, J., & Lord, C. (2006). "Restricted and Repetitive Behaviors and Nonverbal IQ in Children with Autism Spectrum Disorders." *Child Neuropsychology*, 12(4-5): 247-267.

- Bryan, L. C., & Gast, D. L. (2000). "Teaching On-Task And On-Schedule Behaviors to High-Functioning Children With Autism via Picture Activity Schedules." *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 30(6): 553-567.
- Cihak, D. F. (2011). "Comparing Pictorial and Video Modeling Activity Schedules During Transitions for Students with Autism Spectrum Disorders." *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(1): 433-441.
- Erbaş, D., & Yücesoy-Özkan, Ş. (2010). Problem davranışları azaltmada olumlu davranışsal destek uygulamaları: Aile ve öğretmen eğitimi el kitabı. Ankara: Maya Akademi.
- Ergin, E. (2016). Kaynaştırma Uygulamaları Yürütülen Okul Öncesi Sınıflarda Sınıf İçi Geçişlerin Kolaylaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gengoux, G. W. (2015). "Priming for Social Activities: Effects on Interactions between Children with Autism and Typically Developing Peers." *Journal of Positive Behavior Interventions*, 17(3): 181-192.
- Graber-Juhnke, A. (2015). The Effect of a Transition Song on the Length of Transitions among Children with Autism Spectrum Disorder. Unpublished doctoral dissertation, University of Kansas, Kansas.
- Hume, K. (2008). Transitioning between Activities: Online Training Module. In Ohio Center for Autism and Low Incidence (OCALI), Autism Internet Modules, www.autisminternetmodules.org. Columbus, OH: OCALI.
- Hume, K. (2013). Visual Supports (VS) Fact Sheet. Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, The National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders.
- Hume, K., Sreckovic, M., Snyder, K., & Carnahan, C. R. (2014). "Smooth Transitions: Helping Students with Autism Spectrum Disorder Navigate the School Day." *Teaching Exceptional Children*, 47(1): 35-45.
- Hume, K., Wong, C., Plavnick, J., & Schultz, T. (2014). Use of Visual Supports with Young Children with Autism Spectrum Disorder. *Handbook of Early Intervention for Autism Spectrum Disorders: Research, Policy, and Practice*. New York. Springer

Krantz, P. J., & McClannahan, L. E. (2014). Picture Activity Schedules. Handbook of Early Intervention for Autism Spectrum Disorders: Research, Policy, and Practice. New York: Springer

Lequia, J., Wilkerson, K. L., Kim, S., & Lyons, G. L. (2015). "Improving Transition Behaviors in Students with Autism Spectrum Disorders a Comprehensive Evaluation of Interventions in Educational Settings." Journal of Positive Behavior Interventions, 17(3): 146-158.

Murdock, L. C., & Hobbs, J. Q. (2011). "Tell Me What You Did Today: A Visual Cueing Strategy for Children with ASD." Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 26(3): 162-172.

<https://www.timetimer.com/blogs/news/using-visual-schedules-to-support-students-with-autism>

<https://www.timetimer.com/pages/autism>

<https://www.autismparentingmagazine.com/visual-timer-benefits/>

<https://suelarkey.com.au/using-time-timers-for-students-with-autism/>

<https://tacanow.org/family-resources/traveling-with-your-children-with-asd/>

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/482019>

<https://www.nymetroparents.com/article/autismate-app-for-kids-and-adults-with-autism>

<https://venturebeat.com/2013/01/29/autismate-ipad-app-therapy/>

<https://apps.apple.com/us/app/ice4autism/id969601780/?platform=ipad>

<https://www.linkedin.com/pulse/ice4autism-mobile-app-can-improve-emergency-care-people-wanda-refaely>

https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/201808/family_wandering_emergency_plan_0.pdf

<https://www.autismspeaks.org/wandering-prevention-resources>

<https://autismtravel.com/2022/01/19/lets-fly-air-travel-tips/>

<https://mashable.com/article/autism-apps>

https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/SC_ATN%20Visual%20Schedule%20Topic%20Flyer_083120_v6.pdf

<https://autismtravel.com/category/tips/>

<https://autismtravel.com/2019/10/04/holiday-travel/>

https://autismtravel.com/wpcontent/uploads/sites/2/2019/04/WhatToExpect_AutismAwareness_Apr2019.pdf

<https://autismtravel.com/2022/01/19/lets-fly-air-travel-tips/>

<https://www.oliverstravels.com/blog/accessible-travel/>

<https://www.autismspeaks.org/blog/tips-holiday-travel>

<https://www.autismparentingmagazine.com/best-autism-apps/>

<https://www.autismspeaks.org/traveling-autism>

http://content.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,1893554_1893556_1893538,00.html

<https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/holiday-travel-autism-five-tips-success-road>

<http://card.ufl.edu/resources/visual-supports/>

<https://www.autismspeaks.org/tool-kit/atnair-p-toilet-training-guide>

<https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/2018-08/Toilet%20Training%20Guide.pdf>

<https://tacanow.org/family-resources/traveling-with-your-children-with-asd/>
