



Erasmus+



ELiSE – ELIMINATING SOCIAL EXCLUSION

***Bērnū iesaistīšana un
sagatavošana ceļojumam***

Janusz Korczak Pedagogical University in Warsaw

„ Mēs domājam, ka mums un bērniem ir svarīgi attīstīties un redzēt citas lietas un atrauties no ikdienas... nevis tikt uzskatītiem par invalīdiem, bet būt tādiem kā jebkuram citam.....” (Parents of kids with special needs, a meeting on 22nd of February, Opole, Poland).



Starptautiskā situācija

- M.A.Devine pierādījusi, ka 28% ASV iedzīvotāju ar invaliditāti ceļo ārpus savas teritorijas. Attālumi, ko ģimenes ar invaliditāti var pārvarēt tūrisma vajadzībām, ir atkarīgi no bērna disfunkcijas veida. M.Milevska parādīja, ka Polijā ceļo 20% cilvēku ar fiziskiem traucējumiem. Daudz lielāka atšķirība ir garīgi slimu cilvēku gadījumā, jo viņi, pēc M. Miļevskas teiktā, ceļo visretāk, kas neapstiprinājās prezentētajā darbā.(Milewska, 2008).

Bērnu invalīdu tūrisms

- Bērnu invalīdu tūrisms jāuztver kā daļa no invalīdu rehabilitācijas, kuras galvenais mērķis ir atjaunot maksimālu fizisko, garīgo, sociālo un profesionālo sagatavotību un pielāgoties normālai dzīvei. Cilvēku ar dažādām invaliditātēm tūrisms ir jāuztver ne tikai kā aktīvā atpūta, bet arī kā ārstniecisks un izglītojošs pasākums, kas ļauj ikvienam tikt galā dažādos, bieži skarbos apstākļos.

ĢIMENES CEĻOJUMU NOZĪME

- Ģimenes ceļošana parasti tiek uzskatīta par kaut ko svarīgu. Ģimenes brīvdienas var stiprināt ģimenes attiecības, jo tās var atbrīvoties no ikdienas stresa (Hazel, 2005). Gan vecākiem, gan bērniem ir tendence palielināt savu laimi un apmierinātību ar dzīvi tūrisma ceļojuma laikā un ciešā saistībā ar to (Durko & Petrick, 2013). Ģimenes, kuras ceļo kopā ar ģimenes locekli ar invaliditāti, parasti ceļo savādāk nekā ģimenes bez invaliditātes (Huh & Singh, 2007; Jo et al., 2004), jo tām ir jāveic pielāgojumi, lai būtu iespējams ceļot kopā. (Kim & Lehto, 2013).

PAŠREIZĒJĀ SITUĀCIJA BĒRNU AR ĪPAŠĀM VAJADZĪBĀM TŪRISMU

- Neatkarīgi no bērna invaliditātes veida visbiežāk izlemj par saviem spēkiem organizētiem braucieniem. Organizētie ceļojumi ir populāri starp ģimenēm ar neredzīgu bērnu (18,5%), savukārt specializētās nometnes starp bērniem ar fiziskiem traucējumiem (17,9%). Aktīvai atpūtai priekšroku dod nedzirdīgo (60%) un garīgi atpalikušo bērnu ģimenes (51,4%), savukārt lielākā daļa ģimeņu pasīvi atpūšas ar bērniem ar kustību traucējumiem (71%) un vairāku invaliditāti (65,4%). Populārs atpūtas veids ģimeņu vidū tiek apmeklēti akli bērni (35,7%) (Milewska 2008). Citi dati liecina, ka privātmājas piedāvājumu visbiežāk izmanto bērnu invalīdu vecāki. Populāri ir arī viesu nami. Nedzirdīgo bērnu vecāki izvēlas apmesties brīvdienu mājās un kempingos (katrs 20% aptaujāto vecāku), savukārt neredzīgo un invalīdu vecāki izmanto viesnīcas (attiecīgi 24,1% un 15,2%).

POLIJAS UZLABOJUMU PIEMĒRI



BĒRNU AR ĪPAŠĀM VAJADZĪBĀM TŪRISMA GALVENIE ŠĶĒRŠĻI

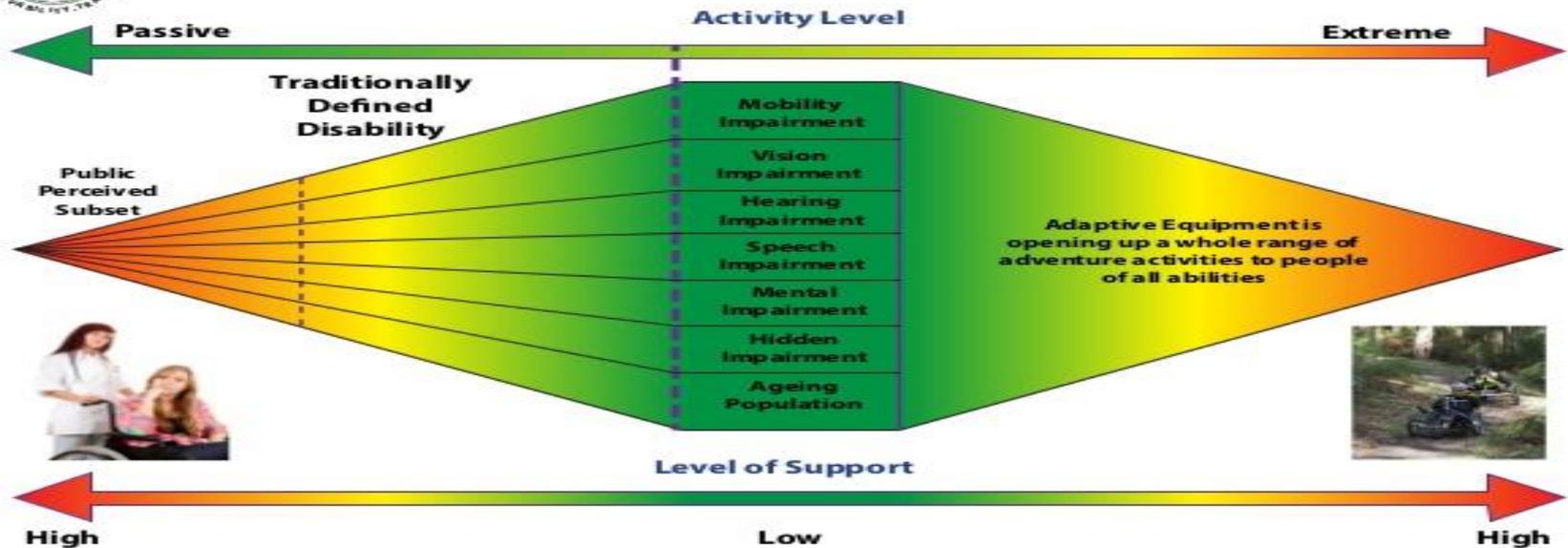
- Visvairāk šķēršļus, kas saistīti ar infrastruktūras pielāgošanas trūkumu braucienu laikā, deklarējuši bērnu ar fiziskiem traucējumiem (80%), vairāku invalīdu (63%) un neredzīgo bērnu vecāki (44,4%). Vecāku problēma ar garīgi atpalikušu bērnu parasti ir neiecietība (56,3%). Nedzirdīgo bērnu vecākiem kopumā ceļojumu laikā lielu iebildumu nav 60,0%. (Milewska, 2008).

BĒRNU AR ĪPAŠĀM VAJADZĪBĀM TŪRISMA GALVENIE ŠĶĒRŠĻI

- Bērniem ar invaliditāti, izmantojot sabiedrisko transportu, ir lielākas grūtības nekā bērniem bez invaliditātes. Tas, cik grūts transports ir bērniem ar invaliditāti, ir atkarīgs gan no invaliditātes smaguma pakāpes, gan no bērna vecuma. Jo smagāki ir kustību traucējumi un jo vecāks ir bērns, jo grūtāks kļūst sabiedriskais transports (Wheeler et al., 2009). Ar sabiedrisko transportu saistītas grūtības var būt nepieejami vilcieni un dzelzceļa stacijas (Ferrari et al., 2014; Free-man & Selmi, 2010) vai nepieciešamā aprīkojuma trūkums (Patterson et al., 2012). Kas attiecas uz autobusu pārvadājumiem, lielākā daļa cilvēku, kas tiek pārvadāti ratiņkrēslos, to uzskata par pārāk sarežģītu un izvairās no pārvietošanās ar autobusu. Tas galvenokārt ir saistīts ar grūtībām iekāpt autobusā augstu pakāpienu un rampu trūkuma dēļ (Bromley et al., 2007). Var rasties arī problēmas ar drošību un drošību sabiedriskajos autobusos, piemēram, trūkst aprīkojuma ratiņkrēsla nostiprināšanai (Man-ary & Schneider, 2011).



Continuum of Ability



The arbitrary line defining disability is exactly that, an arbitrary line. The advent of modern alloys and design has opened up a vast range of activities including some at the extreme adventure end of the spectrum. People with a disability can be found across the full range of sporting and leisure activities. Their tastes and budgets, likewise, spread from economy to five star and include the conference and meetings market. The key to developing tourism product is to look at the aspirations of potential visitors, the opportunities that exist within a destination and the technology available to allow participation by people of all abilities. Customer expectations should drive the product development.

From a tourism industry point of view, higher levels of assistance and support are common in the higher adventure type tourism activities and in the group tour segments. The industry has a proven capacity to support people to achieve stretch goals and aspirations. Accessible Tourism needs to capitalise on that pre-existing skill set by clearly defining the customer needs.

New technology is opening adventure to all - Images available from Photoability.net



Pirmsceļošanas fāze

- Vecākiem ir jāmaina ceļošanas paradumi bērna invaliditātes dēļ. Kāda māte teica, ka viņi nevarēja darīt visu tāpat kā pirms bērna ar cerebrālo trieku, bet viņi turpināja ceļot ar tādu pašu biežumu un veica dažus pielāgojumus. Viņa sacīja: "Es labprātāk kaut ko darītu līdz 80 procentiem, kad runa ir par ceļošanu, nekā nedarītu to vispār tikai tāpēc, ka mēs nevaram to izdarīt līdz 100 procentiem."

Pirmsceļošanas fāze

- Pat ja tūrisms tiek uzskatīts par vieglāku, nekā daži vecāki domāja, pirms viņi kļuva aktīvi, daži izvēlējās doties uz tiem pašiem galamērķiem, un daži arī izmanto to pašu apmešanās vietu, kad viņi ceļo. Citi mēdz izmantot vienu un to pašu ceļojumu kompāniju visiem saviem ceļojumiem. Lai varētu atpūsties, viņi izvēlējās ceļot tādos veidos, par kuriem viņi zina, ka tie darbosies un būs pietiekami pieejami saviem bērniem:

”... mēs vienmēr esam ceļojuši uz Turciju ar [ceļojumu kompāniju], jo domājam, ka mēs abi saņemam labu servisu un arī viņiem ir jaukas, lielas viesnīcas, kuras ir pieejamas. (bērnu ar invaliditāti vecāki)

Pirmsceļošanas fāze

- Kā tikt galā ar uzvedības traucējumu gadījumiem, piemēram:
- <http://www.youtube.com/watch?v=ME2wmFunCjU&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=y6c5DDLwwoo&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=B9v4FsKXmj8>

Pirmsceļošanas fāze

- TEHNOLOĢIJU IZMANTOŠANA STRESA
SAVALDĪŠANAI:

Adaptīvā tehnoloģija. Dators un IT ierīces var būt īpaši noderīgs mācību līdzeklis bērnam ar uzvedības problēmām, jo tie nodrošina objektīvu, neitrālu reakciju uz bērna dažkārt provokatīvu vai izaicinošu uzvedību. Datori var koncentrēt bērnu uzmanību, pielāgot piegādes ātrumu, lai tas atbilstu skolēna uzmanības tempam un nepieciešamībai spēlēt.

Pirmsceļošanas fāze

- ESI SAGATAVOTS UZ :

Cont...

- Set rules.
- Set routines for meals and bedtimes.
- Develop your child's ability to empathize others.
- Help your child learn how to express frustration, disappointment and anger without hurting others.
- Establish basic rules of conduct: no hitting, kicking, biting, spitting, (no hands allowed), and no hurting others through our words.



Pirmsceļošanas fāze

Cont...

Teaching our children to;

- pick out their clothing
- dress themselves as they grow older
- tie their own shoes
- pack school snacks and make lunches
- set their own alarm clocks instead of waking them up



Bērnu iesaistīšanās un gatavošanās ceļošanai :

- Stresa pārvarēšana:

Cont...

- Work on communicating with your child
- Put the time and energy in so that he knows that he matters in your life.
- Talk to your child every day-even if it's just for a few minutes.
- Put down your iPhone
- Turn off your laptop when your child (or you) return home, at mealtimes and story times, and when you pick your child up from school.
- Look at him and make eye contact while having a conversation.
- Speak to your child in the tone and with the words that you wish he would use with others.



Bērnu iesaistīšanās un gatavošanās ceļošanai :

- Stresa pārvarēšana:

Most Important

- Express your love every day, no matter how tough the day.
- Always encourage your child.
- Give positive reinforcement.



Bērnu iesaistīšanās un gatavošanās ceļojumam :

• BĒRNA STRESA PĀRVARĒŠANA PIRMS CEĻOJUMA:

- jokojiet, klausieties viņu jokus, bieži smaidiet, sakiet kaut ko muļķīgu, dziediet kaut ko, ko teiktu parasti, vai jebko citu, kas liktu viņiem smaidīt/smieties (pārlicinieties, ka tas ir piemērots vecumam).
- veiciet aktivitātes ar bērniem (akadēmisku vai citu), kas ietver kaut ko, kas viņus interesē (spēles, spēlēšanās utt.), pat ja tā var nebūt jūsu iecienītākā nodarbe. Ļaujiet viņiem izvēlēties sev interesējošas tēmas noteiktām aktivitātēm.
- ir pareizi dalīties savā viedoklī par ceļojuma gaidām, taču kopumā nevajag viņus maldināt par savu viedokli; sastopas ar saviem sagatavošanās lēmumiem par izmitināšanu, transportu, ceļojuma līdzekļiem, izmaksām, pūlēm utt.

Bērnu iesaistīšanās un gatavošanās ceļošanai :

- Izvairieties no tādiem tukšiem draudiem kā “Ja tu neapstāsies, es tevi atstāšu šeit” vai “Es izmetīšu visas tavas rotaļlietas, ja tu tās netaisīsi”.

Šāda veida izteikumi var būt biedējoši bērniem, kas izraisa raudāšanu, dusmu lēkmes utt., un, visticamāk, jūs to nedarīsiet.

- lai izvairītos no iesaiņošanas rutīnas un citām tipiskām sagatavošanās darbībām pirms ceļojuma, ja iespējams, nodrošiniet alternatīvu aktivitāti vai novirziet viņus uz kaut ko tādu, kas viņiem patīk, piemēram, “izdarīsim kopā domkratus” vai “šeit ir dažas mīklas/bloki, ar kuriem spēlēt”.

Bērnu iesaistīšanās un gatavošanās ceļošanai :

Ir ļoti svarīgi stiprināt bērnu pozitīvo motivāciju :

- Daži specifisku uzslavu piemēri ir "izcils darbs, savācot rotaļlietas", "jūs šovakar bijāt tik ļoti koncentrējies, pildot mājasdarbus", "jauks darbs, klausoties norādījumus" utt. Īpaša uzslava vai veselīgas uzvedības atzīšana atgādina bērnam, kādu uzvedību jūs meklējat. un pastiprina tos.
- Atcerieties, ka, ja jūsu "dažgadnieks" spēlējas netīrumos un ceļojuma laikā jums tas šķiet pretīgi, ļaujiet viņam. Kamēr viņi ir drošībā, nesāpina vai neciena sevi vai kādu citu un neko nesabojā, mēģiniet dot viņiem pēc iespējas vairāk brīvības.

Bērnu iesaistīšanās un gatavošanās ceļošanai :

Centieties pēc iespējas ievērot savu dienas grafiku arī dienā, kad gatavojaties ceļojumam, t.i.

Time	Activity
6:30 to 7 pm	Help mom/dad with chores-give choices (e.g., vacuum, carry laundry basket, take out garbage) 
7 to 7:30 pm	Screen Time (you earned it!!) (e.g., Computer/IPAD/Tablet/ Phone) 
7:30 to 7:45 pm	15 Min Exercise (pushups/trampoline/dance video/etc.) 
7:45 to 8:15 pm	Night time snack (child can help choose, prepare, clean up) 

Bērnu iesaistīšanās un gatavošanās ceļošanai :

- ja plānojat apmeklēt restorānu vai citu vietu, pastāstiet par to, kas notiks, kad tur nokļūsit (piem., gaidīsiet, kad sēdēsiet, apskatiet ēdienkarti, pasūtiet ēdienu utt.) un kādai vajadzētu izskatīties jūsu bērna uzvedībai. (piem., izmantojot iekšējo balsi, cieņpilni runājot, atrodoties restorānā, jauki gaidot savu ēdienu). Ļaujiet bērnam zināt, kad redzat, ka viņš pareizi ievēro uzvedības cerības (piemēram, jūs ļoti jauki gaidāt ēdienu).

Sagatavojiet viņus saskarties ar dažādību vai viņiem neparastu situāciju, uzvedību, cilvēkiem, lietām utt.

Bērnu iesaistīšanās un gatavošanās ceļošanai :

- pastāstiet par atšķirībām starp pareizu un nepareizu uzvedību jūsu ceļojuma plānos. Mēģiniet vizualizēt, izmantojot reālas dzīves piemērus (kā tālāk redzamajos attēlos), kā šīs atšķirības izskatās. Spēlējiet, parādiet attēlus vai zīmējiet dažādus scenārijus. Google tīklā ir daudz attēlu, kas ilustrē impulsīvu un neimpulsīvu uzvedību. Lai izklaidētos, palūdziet savam bērnam uzzīmēt kādu, kurš iesaistās impulsīvā un neimpulsīvā uzvedībā.
- paskaidrojiet savam bērnam, ka tad, kad esat kļuvis pieaugušais, dīvainā vietā vai tūristu sabiedrībā impulsīva uzvedība bieži netiek pieļauta. Apspriediet reālās dzīves sekas, piemēram, atlaišanu no darba, izmešanu vai arestu, — noteikta veida impulsīvas uzvedības gadījumā (piemēram, lietu mešana publiskā vietā, sitiens kādam utt.).

Bērnu iesaistīšanās un gatavošanās ceļošanai :

- darbs pie tādiem uzdevumiem kā amatniecība, projekti, ēdiena gatavošana vai jebkura cita radība vairo mūsu pašapziņu. Projekti un darbi arī samazina trauksmi un uzlabo garastāvokli. Tātad jūs varat sagatavot savus bērnus jaunām vietām, zīmējot viņus, gatavojot un ēdot kopā vietējos ēdienus, spēlējot filmas par šīm vietām utt..
- svarīgi ir arī daži fiziski nosacījumi: Plānojiet izmantot veselīgu uzturu kā metodi cīņai pret trauksmi; ceļojuma laikā plānojiet pakāpeniski mainīt pārtiku noteiktā laika periodā, kas kļūst par jūsu parasto ikdienas sastāvdaļu. Daži pārtikas produktu piemēri, kam ir pozitīva ietekme uz mūsu garastāvokli, ir zivis, rieksti, avokado, spargēļi, liellopu gaļa, zemenes un spināti. Jūs varat lasīt vairāk par pētījumu un par ēšanu. Tāpat tiek parādīti tiešie fizikāli terapeitiskie žesti kā apskāvienī, kas atbrīvo smadzenēs endorfīnus — ķīmisku vielu, kas palīdz mums nodrošināt drošību un pārlicību.

Bērnu iesaistīšanās un gatavošanās ceļošanai :

- pārrunājiet ar bērniem plānoto apmeklējuma vietu, izmantojot virtuālos rīkus. Virtuālās realitātes (VR) izmantošanas iespēju atrašana, lai palīdzētu ģimenēm ar bērniem invalīdiem atpazīt un izvairīties no fiziskām barjerām tūrisma aktivitātēs. Pēc VR lietošanas pieredzes visi dalībnieki norādīja, ka šī tehnoloģija var palīdzēt ģimenēm ar bērniem invalīdiem, sniedzot labāku informāciju pirms ceļojumu plānošanas.

ATCERIETIES !!!

- Ceļojuma plānošana mūsdienās ir darbība, kas aptver visus ceļojuma komponentus un ko var ietekmēt ceļojumu attiecības. Kad ģimene plāno ceļojumu, ir jādefinē stratēģija, lai samazinātu primāro ietekmi/problēmas, kas var rasties. Lai sasniegtu šo mērķi, ir svarīgi definēt ceļošanu visos tā aspektos. Šim nolūkam var būt noderīgi šādi ceļojumu deskriptori:
 - ceļojumu izcelsme
 - ceļojumu galamērķi
 - Attālums
 - ceļošanas laiks
 - ceļojuma ilgums
 - ceļojuma mērķis
 - ceļojuma režīms
 - personu skaits.

Tālāk atrodīsiet noderīgus materiālus lasīšanai :

1. Nyman, P. (2016). Tourism for Families with Wheelchair Carried Children Experiences of Parents to Children with Cerebral. Umeå University, Department of Geography and Economic History Master Thesis.
<https://www.divaportal.org/smash/get/diva2:938581/FULLTEXT01.pdf>
2. Barbara (No last name given), & Wistrom, E. (2012). Recreation tips for students with physical disabilities. Bright Hub Education, goo.gl/21nUXz
3. Melikechi, L. (2013) *A Camp for Everyone. Project of United Cerebral Palsy of Delaware. A Guide to Including Children of All Abilities in Summer Camp Programs.* Inc., the Delaware Developmental Disabilities Council.
<http://ucpde.org/wp-content/uploads/2015/06/a-camp-for-everyone-a-guide-to-including-children-of-all-abilities-in-summer-camp-programs.pdf>

Tālāk atrodīsiet noderīgus materiālus, ko skatīties :

- <https://www.youtube.com/watch?v=daqlMDnt458>
- <https://www.youtube.com/watch?v=sLA6G8l0D7I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cvfDE3d1uGQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=K2lC8kBgLVg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WlDghAMPwvo>



The Spirit of Inclusive Travel



Having fun in the Everglades

I travel because I want my mind and my heart and my soul to overcome the boundaries that my body now feels. I travel in spite of the fact that it is "inconvenient" in that I am unable to walk onto the plane or to simply stand up and use the bathroom when needed, or that I have to spend innumerable hours planning and seeking out where I may be able to go in a wheelchair; what I will be able to see and where will accommodate me once I reach my chosen destination. I travel because to do so puts me in the realm of saying "HA! Look at me now!" I can do and be and see and experience this wonderful world. I CAN taste, smell, delight in the people and remarkable sights and win in the battle of my body over my spirit.

I was a dancer and I was 18 when I crashed my car in front of the Mormon Chapel on the Maryland beltway. I broke my neck and was told I will never move from the neck down again. Yet, I heard a voice as I lay alone in the night..-

"you will not be able to move your legs..but it will not be permanent and there is a purpose"

I accepted this, moved on and regained the use of my arms and hands... just like the voice said.

So I go--and I relish in the next trip--the next challenge that I WILL overcome. I am not a wheelchair sports jock--never raced in my chair or played tennis or rugby or wheelchair basketball. Travel and love is how I survive. I take my love and my will with me and I look strangers in strange lands in the eye as I roll by and I am saying to myself and to everyone who sees me that WE are not pathetic, sad, miserable cripples....

WE are here and we want to share the world with you... it is up to me to show you I will come--it is up to you to show me I am welcome.

Deborah Davis
As published in the New York Times.



Deborah in Stockholm

“Ar bērnu ar īpašām vajadzībām
vecākiem ir jāiemācās būt
pacietīgam, būt medmāsai, būt
juristam, jo man ir jābūt labam
starpniekam visās lietās, kas notiek
ar manu bērnu..”

—Mother from Omaha, Nebraska