



Le moment des vacances source de joie et tant attendu, arrive ☀️😊

Lors des vacances, le manque de repère du cadre de vie habituel peut être une source de stress pour les enfants atypiques (T.S.A), l'environnement change, les habitudes aussi.

Je vous propose quelques astuces et des outils pour mieux anticiper le voyage.



AVANT LE DÉPART:

Pour commencer à préparer votre enfant, je vous suggère d'anticiper le voyage et sa durée, au moins 1 semaine à l'avance.

- Expliquez-lui, où il va partir, avec qui, combien de temps, les personnes qu'il pourrait rencontrer, amis, grand parents, tantes, oncles, personne qui pourrait s'occuper de lui lors de votre séjour, pour vous libérer un peu de temps et de répit, et oui, vous aussi vous méritez de vous reposer.
- Des activités qu'il pourrait faire sur place, dehors ou dans la maison, de la maison ou vous serez, de la chambre ou il va dormir, des sites que vous allez visiter, des activités qu'il pourra faire et à quel moment, anticipez le mieux que vous pouvez.
- Parlez lui du trajet, comment il va s'effectuer, combien de temps, en voiture, en avion, en train, en bateau, il peut y avoir de l'attente ou des bouchons, les arrêts pour déjeuner, les correspondances, les activités qu'il pourra choisir, tablette, livre, dessin .. pour que le voyage lui semble moins long.

Si vous ne partez pas avec votre enfant

- Il sera plus confortable que votre enfant rencontre la personne en amont qui va le prendre en charge, pour faire sa connaissance et créer du lien avec lui, mais si cela est impossible, vous pouvez utiliser des photos de la personne et/ou mettre en place des visio.
- Donnez-lui des repères temporels et visuels pour qu'il puisse se représenter mentalement le nombre de jours avant le début des vacances, pendant les vacances et le retour, utilisez les photos de tout ce que vous pouvez trouver, et qui sera nouveau pour lui, personne, lieu, chambre, sites... Vous pouvez construire avec lui un carnet de bord, et utiliser les outils que vous pouvez trouver sur mon site

JE PARS EN VACANCE

DESTINATION: _____

JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SABEDI	DIMANCHE

PHOTO DE LA MAISON OU DE VOS

PHOTO DE VOS

JE SUIS EN VACANCE

LIEU: _____

JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SABEDI	DIMANCHE

AJOUTEZ-VOUS DE VOS FAIRE

AJOUTEZ-VOUS DE VOS AJOUTER

JE SUIS EN VACANCE

LIEU: _____

JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SABEDI	DIMANCHE

PHOTO DE MA CHAMBRE

MA ACTIVITE

OUTILS :

Selon l'enfant:

- Une bande d'emploi du temps avec des pictos pour chaque jour, indiquant par exemple "le dodo". Chaque matin vous enlevez "le dodo" qu'il vient d'effectuer et vous regardez avec lui combien il reste de « dodos » à venir avant de partir.
- Un calendrier standard ou vous pourrez barrer chaque jour la journée passée avec l'enfant et compter le nombre de jours restant.
- un calendrier avec des pictos, entourez le jour du départ. Donnez-lui la main pour barrer chaque jour jusqu'au moment du départ.
- Ce type de calendrier sera aussi très utile tout au long du séjour avec votre enfant et pour le retour.

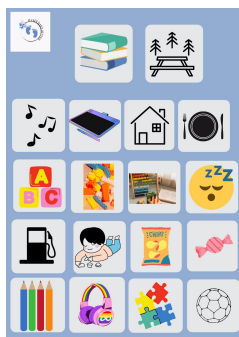
Le jour J, pour le faire patienter jusqu'au moment du départ, vous pouvez lui proposer lui un time timer ou un sablier, il en existe par packs de 5 mn, 10 mn, 15 mn, 30 mn, mais aussi lors du trajet.

LE TRAJET :

En route pour les vacances

- Pour le trajet prévoir, d'organiser le temps et de le planifiée par étapes, pour cela vous pouvez utiliser, une bande emploi du temps, organiser des pauses régulières, vous pouvez aussi vous servir d'un time timer ou d'un sablier, équipez vous d'objets rassurants, doudou, couverture, et de quoi l'occuper, jouets, jeux, livre, coloriage, objets sensorielle, d'une tablette (n'oubliez pas le chargeur) ...
- Vous pouvez recourir au tableau à point, aussi appelé tableau d'économie de jetons et l'associer à un renforçateur.

- Même si votre enfant est propre , un incident pipi peut toujours arriver, prévoyez de quoi le changer, et le nettoyer en route.
- Et bien sûr de l'eau et de la nourriture



LA PRÉPARATION DES BAGAGES:

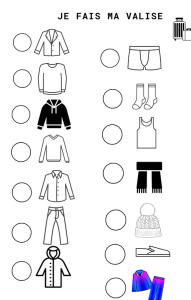
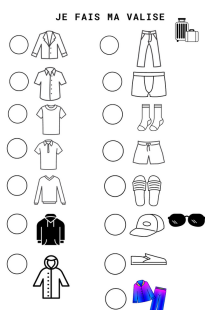
Préparation de la valise ensemble.

Demandez lui de vous apporter les vêtements par exemple

Il fait sa valise seul.

Vous pouvez trouver une fiche en pdf gratuitement sur mon site.

Vous écrivez le nombre de vêtements à mettre dans la valise, devant chaque vêtement.



- Votre enfant est hypersensible, n'oubliez pas d' emporter avec vous, son casque, ses bouchons d'oreille, ses lunettes de soleil, son tapis lesté, et les objets qui le rassurent.

- Si votre enfant utilise un mode de communication de type PECS, n'oubliez d'imprimer à l'avance les pictos avec les activités qu'il va faire sur place, et ceux que vous poserez pour qu'il se repère dans l'espace, toilette, chambre, cuisine..
- Le rituel du coucher est peut-être difficile chez votre enfant,et cela peut augmenter alors qu'il perd ses repères spatio-temporels. Pensez à emporter le plus d'objets symboliques qui sont habituellement présents dans sa chambre.
- Pensez à votre carte MDPH qui peut parfois vous aider à faire des coupe-files si le temps d'attente pour votre enfant est trop compliqué.

HAPPY
HOLIDAYS

PENDANT LES VACANCES

Pour que votre enfant puisse se repérer temporellement, mettez en place un planning visuel, de chaque jour, des activités, des lieux, des tâches ou des personnes qu'il va voir.

Attention à la météo , avant d'annoncer les activités à votre enfant. N'annoncez jamais une activité que vous ne serez pas capable de tenir,

Envisagez toujours un plan B , par exemple, son jeu préféré pour détourner son attention s' il y a un imprévu, une activité annulée ..

Veillez si cela est possible à garder les routines de l'enfant, heure du lever, du coucher, des repas, les siestes.

Vous n'avez pas toujours envie ou vous n'osez pas parler ou expliquer le handicap de votre enfant à ceux que vous côtoyez, vous pouvez si vous le souhaitez imprimer une carte sécurité autisme. Vous éviterez plus facilement les remarques désagréables et devoir donner des explications dans des moments où vous devez en priorité gérer et protéger votre enfant.

Vous avez peur que votre enfant s'échappe, il existe des bracelets d'identification si votre enfant le supporte.

DE SUS EN VACANCE

LIEU: _____

DU	LENDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SABEDI	SUNDAY

AUJOURD'HUI JE VAIS FAIRE...

AUJOURD'HUI JE VAIS ALLER ...

DE SUS EN VACANCE

LIEU: _____

DU	LENDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SABEDI	SUNDAY

PHOTO DE MA CHAMBRE

MES ACTIVITES

DE SUS EN VACANCE

LIEU: _____

DU	LENDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SABEDI	SUNDAY

AUJOURD'HUI JE VAIS FAIRE...

AUJOURD'HUI JE VAIS ALLER ...

Je vous souhaite de très belles vacances !!!