



انجمن اتیسم ایران **Autism**

شماره ثبت: ۳۳۲۴۲ Iran Autism Association

## راهنمای سفر با هواپیما

این راهنما به شما در ساختن تجربه ای لذت بخش در فرودگاه کمک می کند.

 [www.iraautism.org](http://www.iraautism.org)  
 [iran.autism.association](https://www.instagram.com/iran.autism.association)  
 [iraautismorg](https://www.t.me/iraautismorg)

## راهنمایی برای خانواده ها (قبل از سفر):

### آموزش مراحل سفر با هواپیما



- ۱- گرفتن کارت پرواز
- ۲- تحویل دادن بار
- ۳- سوار شدن
- ۴- پذیرایی
- ۵- پیاده شدن
- ۶- تحویل گرفتن بار

زمانی که با کودک دارای اטיسم پرواز می کنید، اینکه کودک بداند چه انتظاری از او در طول سفر دارید خیلی مهم است، به ویژه اگر کودک در مقابل تغییرات یا پرواز کردن برای اولین بار مقاومت نشان می دهد. در این کتابچه ایده های برای شما مراقبان، زمانی که برای سفر آماده می شوید در نظر گرفته شده است.

ما از خانواده های دیگر که تجربه سفر با کودک اטיسم داشته اند، درخواست کرده ایم تا نکات مفید خود را قبل از سفر به شما ارائه کنند:

- هر چه بیشتر برنامه ریزی کنید، تعطیلات شما کم استرس تر خواهد بود.  
**از تقویم روزشمار سفر خود استفاده کنید.**

- قبل از رفتن به فرودگاه، کودک را با محیط فرودگاه آشنا کنید. عکس هایی از هواپیما، ترتیب سندی ها، تصاویر خلبان ها و مهمانداران تهیه کنید (از شرکت هواپیمایی مربوطه بخواهید و یا دانلود کنید). این موارد را زودتر تهیه کنید تا کودک سریع تر با هواپیما، ترتیب نشستن، و یونیفرمی که تیم پرواز و مهمانداران به تن می کنند آشنا شود.





صفحه آخر آن را برای اضافه کردن عکس اعضای خانواده یا مناظری که کودکان در مقصد خواهد دید خالی بگذارید. کتاب را همراه با خود در طول سفر به همراه داشته باشید.

• همه مقدمات سفر را به بخش های کوچک تقسیم کنید و هر کدام را قبل از اتفاق افتادن تمرین کنید، مقدمات می تواند شامل، بستن و گذاشتن چمدان ها درون اتومبیل، رفتن به سمت فرودگاه، پارک کردن اتومبیل، دریافت کارت پرواز، رفتن به سالن ترانزیت، شناسایی محل های مورد نیاز و همچنین گرفتن عکس برای تکمیل کتابچه تصویری پرواز کودک باشد.


• قبل از تاریخ پرواز، چند بازدید کوتاه با کودکان از هواپیماها در محیط فرودگاه، بلند شدن و نشستن آن ها داشته باشد. این کار به کودک شما کمک خواهد کرد تا با مناظر و صدای هواپیماها آشنا شود.

• به آژانس ها و شرکت های هوایی نیازهای خاص فرزندتان را بگویید.

• **برنامه ریزی تصویری** را با شمارش معکوس تا تعطیلات آماده کنید. داستان تصویری شامل عکس، چمدان های بسته بندی شده، سوار اتومبیل شدن و حرکت به سمت فرودگاه، عبور از گیت امنیتی، سوار شدن به هواپیما، عکسی از فضای داخل هواپیما، رسیدن به فرودگاه مقصد، قسمت تحویل بار و البته عکسی از خود مقصد (به عنوان جایزه بزرگ در نظر بگیرید) بسازید. همه ی این تصاویر را می توانید از اینترنت و Google image تهیه کنید.

• قبل از سفر، داستان تصویری تهیه شده را چاپ کنید و به فرزندتان نشان دهید. از تصاویر خطوط هوایی که (از کتابچه ای ویژه کودکان در مورد خطوط هوایی و پرواز، که شامل تصاویر هواپیماها، فرودگاه ها، تیم پرواز و کودک شما می باشد) استفاده کنید.



- 
- A white toy airplane is positioned on a map of North Africa, specifically over Tunisia. The map shows various cities like Tunis, Sfax, and Souss. A compass is visible in the bottom left corner, with its dial showing degrees from 280 to 340. The background is a soft-focus map of the region.
- هر بازی که دوست دارد برای او، در تبلت و یا گوشی به همراه داشته باشید. خوراکی، کتاب، اسباب بازی، دفتر نقاشی مورد علاقه کودک را همراه داشته باشید.
  - فیلم هایی از بلند شدن و نشستن هواپیما را تماشا کنید.
  - کتابی در مورد سفر هوایی بخوانید. می توانید از کتاب آموزش مراحل سفر با هواپیما استفاده کنید
  - به صورت مداوم روزها و فعالیت ها را مرور کنید. اگر بر روی یک کاغذ برنامه و فعالیت های هر روز تعطیلاتتان را بنویسید و سازماندهی کنید می تواند مفید باشد.





- مقصد شما می تواند هر جایی باشد. با نشان دادن تصاویری از آن مکان و تماشای فیلم های مربوط به آنجا و اینکه چه کسانی زندگی می کنند و ممکن است با چه کسانی روبه رو شود می توانید به کودک خود کمک کنید.
- برای کودک می توانید کتابی درباره هواپیما و نحوه پرواز بخرید، در نتیجه آن ها می فهمند که هواپیما چگونه کار می کند.



- اکثر کودکان دارای اטיسم به برنامه ریزی های تصویری پاسخ بهتری می دهند. پرواز را به خانه های زمانی قابل مدیریت تقسیم کنید و فعالیت های تصویری زمان بندی شده برای پرواز را از راست به چپ تنظیم نمایید. شما زمان پیشنهادی برای هر فعالیت را می توانید ۲۰ دقیقه یا کمتر پیش بینی کنید، با خوردن خوراکی می توانید فعالیت را تغییر دهید. با این کار کودک شما می تواند پیش بینی کند که در طول پرواز چه اتفاقی می افتد.

- از نقش بازی کردن برای رفتن به فرودگاه و اینکه چه اتفاقی می افتد، استفاده کنید. با کودکان بازی های شبیه فرود آمدن و بلند شدن هواپیما را تمرین کنید. برای این بازی ها دو هواپیما خریداری کنید. از هواپیماها می توانید در طول سفر نیز استفاده کرده و با آن ها بازی کنید.

- در مورد راه هایی که می توانید سریع تر از گیت عبور کنید فکر کنید، مثل: نبستن کمربند و به همراه نداشتن اشیای فلزی و غیره...
- بسته های تنقلات به همراه داشته باشید که کودک شما لذت ببرد.
- سعی کنید شیرینی یا آدامس همراه خود داشته باشید تا کودکتان بچود و آرام شود.
- لیستی از قوانینی که در فرودگاه و هواپیما باید رعایت شود، به صورت بصری چاپ کنید.
- عکس های فرزند خود را در فرودگاه بگیرید و دفعه بعد که سفر می کنید، به آنها مراجعه کنید.



### بسته بندی و جمع کردن وسایل

- هرچیزی که در خانه نگهداری می کنید، در صورتی که امکان پذیر باشد، میتوانید برای تعطیلاتتان بیاورید! بازی های فکری، تبلت و یا لپ تاپ هایی که در آن ها بازی یا فیلم دارید (با خودتان هدست بیاورید که مزاحم همسفرانتان نشوید)، کاغذ با مداد رنگی و وسایل مورد علاقه را نیز به همراه داشته باشید.
- شما می توانید تنقلات جامد را که مواد و خمیره ی مایع ندارند با خود بیاورید. مایعات (و مواد غذایی جامد) را هم می توانند در فرودگاه خریداری کنید و به داخل هواپیما ببرید.
- برای کودکانی که به سر و صدا های بلند حساس هستند، می توانید از هدست استفاده کنید.

## در صورت امکان زمان انتظار را کاهش دهید:

وارد شدن به محیط پر سر و صدا و شلوغ فرودگاه یا هواپیما باعث اضطراب و بروز رفتارهای مشکل آفرین در کودکان دارای اتیسم می شود.

• کودک شما دارای نیازهای ویژه است پس شما باید با سرعت بیشتری نسبت به سایرین از دستگاه اسکنر بدن و اسکنر وسایل عبور کنید. به کودکان بگویید که همه افراد در مرحله اسکن شدن، باید کمر بند خود را در بیاورند و این اطمینان را به کودک بدهید که کمر بند و وسایل مورد علاقه ی او پس از اسکن شدن به او بازگردانده می شوند.

• بیشتر خانواده های دارای فرزند اتیسم، پروازهای اول صبح را به ساعات شلوغ و پر سر و صدا، ترجیح می دهند چون فرودگاه خلوت است و می توانند با آرامش، خریدن خوراکی و یا انجام فعالیت های مختلف کودک خود را آرام نگه دارند.





• در حالی که در حال سوار شدن هستید، اطمینان حاصل کنید که وسایلی که برای پرواز نیاز دارید (شامل تنقلات و آب) در یک کوله پشتی یا کیف بزرگ هستند که می‌توانید زیر صندلی مقابل خود برای دسترسی سریع و آسان قرار دهید. وسایل حیاتی در پرواز را در محفظه تعبیه شده بالای سر خود قرار ندهید، زیرا ممکن است نتوانید به مدت ۳۰ دقیقه (یا بیشتر) به آنها دسترسی پیدا کنید. فقط به یاد داشته باشید، اگر چراغ کمر بند ایمنی (در هنگام حرکت روی باند، فرود آمدن، بلند شدن و غیره) روشن باشد، شما نمی‌توانید به چیزی که در محفظه بالا سر خود قرار می‌دهید دسترسی پیدا کنید.

• ایده‌ی خوبی است که کتاب، وسایل نقاشی و یا برخی سرگرمی‌های دیگر غیر الکترونیکی را در آنجا به همراه داشته باشید، زیرا وسایل الکترونیک تا زمانی که تیم پرواز اجازه دهند، مجاز به روشن شدن نیستند

• ساعت و نیم پیش از اینکه به سالن خروجی بروید در فرودگاه حاضر باشید.

• هیچ وسیله فلزی مانند کمر بند نپوشید یا در جیب هایتان قرار ندهید.

• برای کودکان ۱۲ ساله یا کمتر نیازی به درآوردن کفش‌ها نیست.

• با مامور گیت در همان جا صحبت کنید و از او درخواست کنید که به جای عبور از بخش اسکنر فلزی، از بخش اسکنر "کامل بدن" عبور کنید.

• کسی را داشته باشید که اول از آنجا عبور کند، و اگر ممکن است، یکی دیگر از بزرگسالان هم از پشت به عنوان کمک باشد.

• ۴۵ دقیقه قبل خروج از سالن وارد گیت ورودی شوید.

• قبل از اینکه سوار بشوید، با مامور قسمت ورودی صحبت کنید. وضعیت خود را به آن‌ها بگویید و بخواهید قبل از مسافران دیگر سوار شوید و یا صبر و شکیبایی داشته باشید، در گیت ورودی را پیدا کنید که شلوغ نباشد و منتظر بمانید تا همه سوار شوند و سپس مستقیم به سمت هواپیما بروید.





## صندلی پرواز

• هنگام رزرو پرواز، کودک خود را در صندلی مرکزی جایی که دو طرف آن دو بزرگسال نشسته باشند قرار دهید و یا در صندلی کنار پنجره بنشانید. همچنین ممکن است بخواهید بلیط های خود را در قسمت جلویی هواپیما رزرو کنید در نتیجه می توانید زودتر از هواپیما خارج شوید ولی در کنار بال و موتور هواپیما نباشید.

• اگر در موقعیتی قرار گرفتید که صندلی مورد نظر خود را ندارید، با یکی از پرسنل هواپیما صحبت کنید و وضعیتتان را شرح دهید. به آنها بگویید که شما فرزند دارای اتیسم دارید که نمی تواند در حین پرواز تنها بماند. آنها کمک خواهند کرد که شما صندلی خود را تعویض کنید.

## در طول سفر

• به کودک خود بالش یا پتوی مورد علاقه شان را بدهید.

• از قطعه های کوچک، هرچند پیچیده مثل مکعب روییک به عنوان عامل حواس پرتی در هواپیما می توانید استفاده کنید.

• اسباب بازی های درهم فرو رفتنی را در اختیار فرزندتان قرار دهید.

• از وقفه های خاص روانی که کودک شما می تواند بلند شود و در جلو و عقب هواپیما حرکت کند، استفاده کنید.

• قبل و در طول پرواز به قوانین بصری خود مراجعه کنید.

از خانواده های دیگر درخواست کرده ایم نکات مفید را در مورد مسافرت با کودک دارای اتیسم در طول سفر خود را ارائه دهند:

• عکسی از هواپیما را برش دهید و تکه های برش داده شده را بر روی یک تکه چوب بچسبانید و به کودک بگویید که این تکه های کاغذ را مانند پازل کنارهم قرار دهد تا تصویر اصلی مشاهده شود. این کار به آنها در سرگرم بودن و دانستن اینکه چه مدت در پرواز هستند، کمک می کند.



## زمان پرواز

به تیم پرواز و مهمانداران نحوه ی برخورد صحیح با فرد دارای اتیسم را دوستانه و با حوصله آموزش دهید و موارد زیر را به آن ها بگویید

- برای برقراری ارتباط با کودک دارای اتیسم عجله نکنید.
- او را مورد تشویق و تمجید قرار دهید.
- از زبان بدن که موجب آرامش می شود، استفاده کنید و به کودک اجازه دهید که فضای شخصی خود را داشته باشد.
- با او به آرامی صحبت کرده و کلمات و تماس فیزیکی را کاهش دهید.
- با جملات کوتاه و ساده با او صحبت کنید و بین درخواست های مختلف فاصله بیاندازید.
- برای دریافت پاسخ از کودک صبور باشید.
- انتظار برقراری تماس چشمی نداشته باشید.

• در طول بلند شدن و فرود آمدن هواپیما، کودک خود را با وسایلی که همراهتان آورده اید، مشغول کنید (به جز دستگاه های الکترونیکی، آنها باید هنگام نزدیک شدن به پرواز و فرود هواپیما خاموش باشند).

• وانمود کنید این هم یکی از دستگاه های شهربازی است، اگر می توانید به شهربازی بروید و دستگاه کوچکی مثل ترن هوایی را برای آمادگی پرواز امتحان کنید.

• برای مقابله با فشارهای احتمالی و در هنگام اوج گرفتن و فرود این اقدامات را انجام دهید: با دیگران حرف بزنید، آب بنوشید و یا آدامس بجوید.

• در طول بلند شدن و فرود آمدن صدای موتور ها بلند خواهد شد. بگویید که شبیه غرش دوستانه از یک شیر آرام است. برای کودکانی که حساسیت به صداهاى بلند دارند، از هدست و یا گوشگیر برای قطع کردن صداها استفاده کنید. از ۱۰ تا ۱۵ بشمارید. پرواز کردن یا فرود آمدن مانند یک هواپیما، هنگامی که شروع به اوج گرفتن می کند یا به زمین می نشیند را تمرین کنید این کار می تواند سرگرم کننده باشد.



## تقویت رفتارهای مثبت

- برای هر رفتار مثبت او تشویق و پاداش مخصوص را در نظر داشته باشید.
- از رفتارهای متفاوتی که می بینید چشم پوشی کنید (مانند حرکات غیرمعمول بدن، صداهای ناخواسته، کلمات و جملات نامناسب)
- با استفاده از نشان دادن عکس به او بگویید که چه اتفاقی خواهد افتاد و از او چه انتظاری دارید.

## آماده و پرانرژی باشید

- به یاد داشته باشید که پیشگیری کردن بهترین مداخله است.
- ممکن است بعضی از کودکان دارای اטיسم هنگام قرارگرفتن در شرایط اضطراب شدید، رفتار پرخاشگرانه ای نسبت خود و دیگران نشان دهند.
- به خدمه پرواز یادآوری کنید که برای هرگونه شرایط متشنجی آماده باشند و در صورت نیاز به کمک آن ها، آهسته و در سکوت به کودک نزدیک شوند.
- از قبل برنامه ریزی کردن همیشه نتایج مثبتی را به دنبال خود خواهد داشت.

ما درک می کنیم که فردوگاه می تواند شرایطی به شدت استرس آور برای بسیاری از افراد دارای اטיسم و شما، ایجاد کند. به همین دلیل هدف ما این است که محیطی مهربانانه تر از آنچه که هست برای افراد دارای اטיسم و شما فراهم کنیم. بسیاری از کارکنان ما برای بالا بردن سطح آگاهی و اطلاعات درباره اטיسم تلاش می کنند.

### شعب :

۰۷۱۳۶۲۶۶۳۳۴	رشت:	۰۱۳۳۳۵۱۳۲۳۵	شیراز:
۰۸۱۳۸۲۲۱۵۴۲	کاشان:	۰۳۱۵۵۵۴۸۲۳۱	همدان:
۰۳۴۳۲۱۱۰۴۰۸	ارومیه:	۰۴۴۳۲۲۵۸۰۳۱	کرمان:

### دفاتر نمایندگی:

۰۹۱۲۲۴۲۴۸۴۲	قزوین:	۰۹۱۲۳۸۱۰۳۷۸	بیرجند:	۰۹۱۵۱۶۰۰۰۸۴	زنجان:
۰۹۱۶۶۶۲۶۱۹۷	ایران شهر:	۰۹۳۰۷۵۲۷۶۳۳	کیش:	۰۹۱۹۷۹۵۴۰۲۵	خرم آباد:
۰۹۱۱۱۷۸۰۹۷۴	بجنورد:	۰۹۳۸۸۳۸۶۶۴۶	کرمانشاه:	۰۹۱۸۳۳۲۹۵۳۸	گرگان:

### آدرس انجمن اتیسم ایران

دفتر مرکزی: تهران، اتوبان ستاری جنوب، بعد از پل همت، خیابان لاله شرقی، پلاک ۸.  
تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۸۵ ۰۲۱-۴۴۶۱۳۴۵۶ فکس: ۴۴۶۱۴۰۴۴  
آدرس دفتر نمایندگی ۱: تهران، خیابان جمهوری، خیابان برادران باسری، نبش دیلمان، پلاک ۲.  
تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۲۴۳۵۹



کمک به انجمن خیریه اتیسم ایران  
شماره حساب: (بانک ملت شعبه مرکزی) ۵۸۰۰۰ ۰۰۰۷۵  
شماره کارت: ۶۱۰۴ ۳۳۷۹ ۶۳۸۴ ۴۰۹۵