

感官友好型活动是指那些设计上减少感官刺激和过度负荷的活动。这种方式通常让对感官敏感的人士，例如自闭症谱系障碍（ASD）患者，更容易参与社交活动以及社区或专业活动。

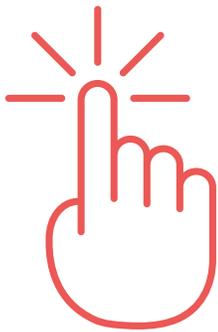
他们可能对噪音、颜色、声音和气味等敏感。如果你的活动对公众开放，你可能无法预知是否有参与者存在感官敏感问题。因此，考虑如何让活动对所有可能的参与者都友好是非常重要的。

策划活动时的考量

有感官问题的人可能对声音、触觉、气味、味觉和/或光线反应不足或过度。下面详细探讨每个感官领域，并提供让活动更加友好的建议。

声音: 有些自闭症人士在别人对他们说话时可能没有反应。然而，在其他时候，即使是最轻微的声音也可能让他们感到惊吓和不安。突如其来的噪音，比如电话铃声，可能会让他们感到不适，他们可能会通过捂住耳朵或发出重复的声音来掩盖这些令人不快的声音。有些人可能会在新环境中佩戴或携带耳机来屏蔽那些令人难以承受的声音。

(小贴士：如果你的组织通常会播放背景音乐或有声音的展示，考虑在活动期间调低音量或完全关闭声音，这将有助于营造一个更加舒适的环境。)



触觉: 自闭症患者往往对触觉和皮肤接触的质地非常敏感。即使是背部的轻拍也可能感到疼痛，在拥挤的地方与他人碰撞可能会让他们感到身体上的不适。此外，大量人群可能会产生幽闭恐惧和焦虑感。

(小贴士：提供击掌或握手的机会，并给予对方拒绝的权利。如果你预计活动会有大量参与者，考虑限制出席人数或错开开始时间。设置一个指定的“安静室”也可以在需要时提供一个远离人群的休息空间。)

味觉: 一些自闭症患者遵循特殊饮食或对食物的不同味道和质地感到厌恶。

(小贴士：如果提供食物，确保有多种选择，并尽可能提供一种方式让人们提前通知你特殊的饮食考虑。)



策划活动时的注意事项（续）



味觉: 一些自闭症患者遵循特殊饮食或对食物的不同味道和质地感到厌恶。

(小贴士: 如果提供食物, 确保有多种选择, 并尽可能提供一种方式让人们提前通知你特殊的饮食考虑。)

视觉: 明亮的灯光对自闭症患者来说可能很难受。有些人对光如此敏感, 以至于他们报告能看到荧光灯泡的脉冲。因此, 有些人会在室内戴帽子或太阳镜。

(小贴士: 在活动期间提供光线较暗的区域或用布料覆盖天花板上强烈的荧光灯。允许感官问题的人在活动中戴帽子或太阳镜, 即使通常的着装规范禁止这样做。)



以下是一些额外的提示, 可以帮助你的活动对自闭症患者以及其他感官问题的人士更加友好。

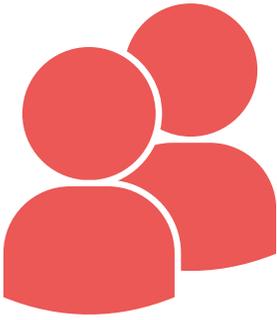
指定一个安静区域

重要的是要有一个指定的区域, 让有感官问题的人可以从活动中休息一下。它应该是安静的, 光线暗淡, 并且远离他人的视线。该区域应包括座位, 并且没有多余的杂物和混乱。提供涂色书、纸张、蜡笔和感官/烦躁玩具也可能有帮助。在视觉地图上标记这个区域, 并在现场为参与者设置标志, 尤其是在大型活动中, 这将非常有用。

提供社交故事

对于一些自闭症患者来说, 偏离他们的正常日常是很难的。社交故事可以通过提供关于他们在活动中可以期待的信息来帮助缓解这种中断带来的焦虑。创建一个社交故事可以像拍摄活动地点或业务地点的照片一样简单 (例如, 停车场、前门、接待区、主要房间、洗手间、安静区域), 并附上书面描述, 说明个人在访问期间可能会遇到的情况。文本应该用第一人称写。

附加提示（续）



允许支持人员免费加入

一些自闭症患者在社区外出时有支持人员协助。对于许多人来说，这个人成功外出的重要组成部分。不幸的是，覆盖员工入场费或活动费用的负担通常落在个人或家庭身上，可能会阻止他们参加。允许支持人员免费或以低成本参加将有助于活动对每个人都成功。

征求反馈

无论活动前的培训和教育有多少，最好的指导来源将是参与者自己，因为每个人的具体需求都是独一无二的。如果你在任何时候不确定该怎么做，只需询问。大多数自闭症患者及其家人都会乐意提供提示、建议和建议，以帮助改进。在迎接活动家庭时，务必告诉他们如果有问题或需要帮助应该问谁，并鼓励他们提供任何可能使未来活动更好的反馈。



广告宣传

如果人们知道活动是感官友好的，这将增加那些可能对参加感到焦虑的人感到更舒适和受欢迎的机会。考虑在社交媒体上发布信息，并联系当地组织，如支持团体。当地新闻和广播电台、报纸和娱乐杂志也是传播活动消息的好选择。

如果你正在策划一个感官友好型活动并需要额外帮助，请联系ASERT！我们可以帮助找到当地支持团体，在线发布活动，并为员工提供额外的培训或资源！