

Seznam tipů, na co se připravit před stěhováním

1. Připravte se na emoce spojené se stěhováním –

Stěhování je pro všechny velká životní změna – pro rodiče, sourozence i pro osobu s autismem. Tento proces může být stresující a vyčerpávající. Dokážu si jen představit, jak budu plakat, až moje dvě děti odejdou.

2. Vyhraďte si dostatek času na balení – Balení věcí, třídění a rozhodování, co sbalit, vyžaduje plánování a trpělivost. Vyhraďte si dostatek času na organizaci.

3. Označte obsah krabic – Budte při jejich označování konkrétnější – uveďte více než jen název místnosti, do které jsou určeny. Seznam obsahu vám ušetří hádání, kde co je, a sníží stres.

4. Sbalte si kufr s nezbytnými věcmi – Vzhledem k tomu, že vybalení všech krabic může trvat i několik dní, mít kufr s nezbytnými věcmi, jako jsou oblečení, hygienické potřeby, léky a cokoli jiného, co člověk potřebuje mít u sebe, aby se cítil pohodlně, dělá celý proces mnohem jednodušší a méně stresující.

5 Vytvořte si klidný a bezpečný prostor – V novém bydlení bude nevyhnutelně několik dní chaos. Proto se snažte mít jednu místnost nebo část bytu uklizenou a upravenou, abyste si v ní mohli odpočinout a načerpat energii.

6. Dejte jídlo do lednice – Udělejte si poznámku nebo připomenutí, abyste jídlo dali do lednice hned, než se zkazí. Je snadné na to zapomenout, když je třeba vybalit spoustu jiných věcí.