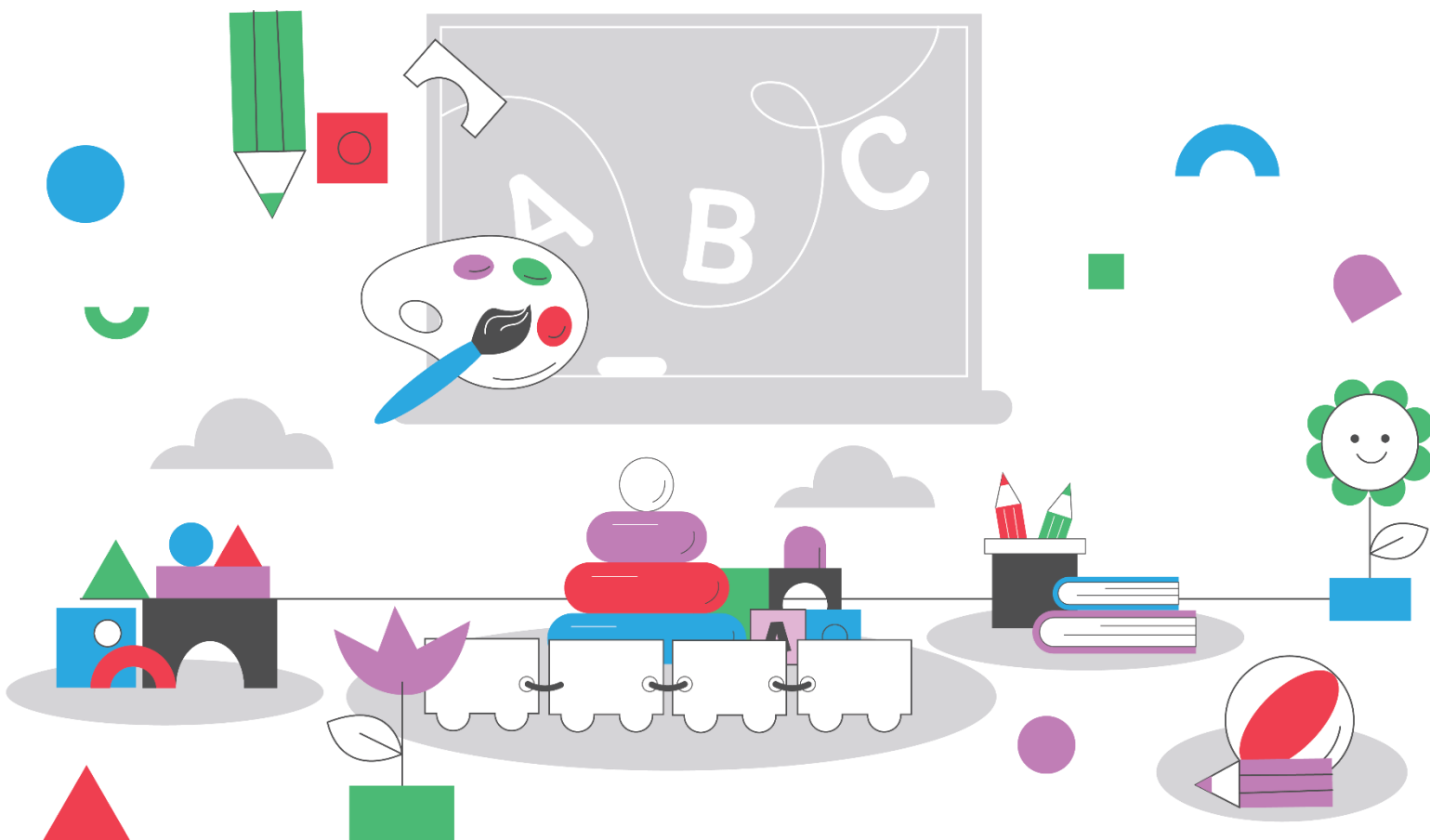




A3.2 Οδηγός για Γονείς



Περιεχόμενα

.....	1
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή – Σκοπός και Επισκόπηση του Οδηγού	4
Πώς αυτός ο Οδηγός συμπληρώνει τον Οδηγό Παρέμβασης για Εκπαιδευτικούς	4
Επισκόπηση των Κεφαλαίων	5
Κεφάλαιο 2: Κατανόηση του Αυτισμού στην Προσχολική Ηλικία ...	6
Τι είναι ο Αυτισμός; Μια Απλή Επισκόπηση για Γονείς	6
Πώς Μπορεί να Εκδηλώνεται ο Αυτισμός στο Σπίτι κατά την Προσχολική Ηλικία.....	7
Δυνατά Σημεία και Διαφορετικά Προφίλ	8
Παρατήρηση και Παρακολούθηση: Τι Μπορείτε να Αναζητήσετε στο Σπίτι	9
Πότε να Ζητήσετε Επαγγελματική Συμβουλή	9
Πώς να Ανταποκριθείτε Υποστηρικτικά – Στο Σπίτι και σε Συνεργασία με τη Δομή Προσχολικής Εκπαίδευσης	10
Κεφάλαιο 3: Δημιουργία Υποστηρικτικού Περιβάλλοντος στο Σπίτι	13
Τα Θεμέλια: προβλεψιμότητα, ηρεμία και ασφάλεια	13
Διαχείριση καθημερινών ρουτινών και μεταβάσεων	14
Ρουτίνες: μετατρέποντας το προβλέψιμο σε επιτυχία.....	14
Αξιοποιώντας τη δύναμη των οπτικών βοηθημάτων	14
Κοινοποιώντας τις προσδοκίες σας με σαφήνεια και θετικότητα	15
Συνέπεια: συνεργασία μεταξύ σπιτιού και νηπιαγωγείου/παιδικού σταθμού	15
Κεφάλαιο 4: Ενθάρρυνση του Παιχνιδιού, της Μάθησης και της Επικοινωνίας	19
Γιατί το Παιχνίδι είναι Σημαντικό για τη Μάθηση και την Επικοινωνία του Παιδιού Σας.....	19

Μάθηση Μέσω του Παιχνιδιού: Απλοί Τρόποι για να Ενισχύσετε τη Συμμετοχή στο Σπίτι	19
Στρατηγικές Επικοινωνίας για Γονείς	20
Δημιουργία Αλληλεπίδρασης Μέσω της Αφήγησης Ιστοριών, της Μουσικής και του Αισθητηριακού Παιχνιδιού.....	21
Χρήση της Τεχνολογίας με Ασφαλή και Ουσιαστικό Τρόπο	21
Κεφάλαιο 5: Δημιουργία Συνδέσεων — Οικογένεια, Κοινότητα και Ευημερία	24
Στρατηγικές επικοινωνίας μεταξύ εκπαιδευτικών και γονέων.....	24
Στρατηγικές για την Παιδική Χαρά	25
Προγράμματα Ένταξης και Πόροι	26
Προετοιμασία της Κοινότητας	27
Πρόσθετοι Πόροι	29

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή – Σκοπός και Επισκόπηση του Οδηγού

Η ανατροφή ενός παιδιού προσχολικής ηλικίας με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) μπορεί να φέρει στιγμές χαράς, ανακάλυψης και σύνδεσης — και ταυτόχρονα, στιγμές αβεβαιότητας. Πολλοί γονείς αναρωτιούνται πώς μπορούν να υποστηρίξουν καλύτερα το παιδί τους στο σπίτι, ποιες στρατηγικές κάνουν πραγματικά τη διαφορά και πού να απευθυνθούν όταν χρειάζονται καθοδήγηση. Ο παρών οδηγός δημιουργήθηκε με σκοπό να βοηθήσει τις οικογένειες να νιώθουν σιγουριά, υποστήριξη και ενδυνάμωση στην καθημερινότητά τους.

Τα παιδιά μαθαίνουν παντού — κατά τη διάρκεια του πρωινού, στην παιδική χαρά, ενώ ντύνονται και όταν αγκαλιάζονται πριν τον ύπνο. Οι καθημερινές στιγμές αποτελούν σημαντικές ευκαιρίες για να βοηθήσετε το παιδί σας να επικοινωνήσει, να παίξει, να μάθει και να νιώσει ασφάλεια. Αυτός ο οδηγός μετατρέπει τις επαγγελματικές γνώσεις σε απλά, πρακτικά βήματα που οι οικογένειες μπορούν να εφαρμόσουν αμέσως χωρίς να χρειάζονται εξειδικευμένη εκπαίδευση ή εξοπλισμό.

Στόχος μας είναι να σας βοηθήσουμε:

- Να κατανοήσετε τα δυνατά σημεία και τις αναπτυξιακές ανάγκες του παιδιού σας.
- Να δημιουργήσετε ουσιαστικές ρουτίνες που υποστηρίζουν τη μάθηση και την συναισθηματική ευημερία.
- Να δημιουργήσετε θετικές αλληλεπιδράσεις που ενισχύουν τη σχέση σας.
- Να συνεργαστείτε με εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες, ώστε το παιδί σας να λαμβάνει συνεπή υποστήριξη τόσο στο σπίτι όσο και στο νηπιαγωγείο.

Κάθε παιδί με ΔΑΦ είναι μοναδικό, όπως και κάθε οικογένεια. Ο εν λόγω οδηγός τιμά αυτή την ατομικότητα προσφέροντας παράλληλα ευέλικτες στρατηγικές που μπορείτε να προσαρμόσετε στον ρυθμό και την προσωπικότητα του παιδιού σας.

Πώς αυτός ο Οδηγός συμπληρώνει τον Οδηγό Παρέμβασης για Εκπαιδευτικούς

Αν και οι εκπαιδευτικοί εστιάζουν στη δομημένη μάθηση, τις θεραπευτικές στρατηγικές και την οργάνωση της τάξης, ο παρών οδηγός έχει σχεδιαστεί ειδικά για την οικογενειακή ζωή. Η έμφαση δεν δίνεται στο να διδάσκετε σαν επαγγελματίες, αλλά στο να διαμορφώνετε τις καθημερινές ρουτίνες με τρόπους που βοηθούν το παιδί σας να αναπτυχθεί.

Για παράδειγμα:

- Ο Οδηγός για Εκπαιδευτικούς εξηγεί πώς οι εκπαιδευτικοί υποστηρίζουν τις μεταβάσεις στην τάξη.
- Ο Οδηγός για Γονείς παρουσιάζει πρακτικά βήματα για να βοηθήσετε το παιδί σας να διαχειριστεί τις μεταβάσεις στο σπίτι, όπως η μετάβαση από την ώρα του παιχνιδιού στην ώρα του φαγητού ή η προετοιμασία για να βγείτε από το σπίτι.

Ο εν λόγω οδηγός, εστιάζοντας σε πραγματικές οικογενειακές στιγμές, διασφαλίζει ότι οι στρατηγικές είναι φυσικές, εφικτές και σχετικές με τις καθημερινές σας ρουτίνες.

Επισκόπηση των Κεφαλαίων

Κεφάλαιο 2: Κατανόηση του Αυτισμού στην Προσχολική Ηλικία

Προσφέρει μια απλή, φιλική προς τους γονείς εξήγηση της ΔΑΦ και του τρόπου με τον οποίο μπορεί να εμφανιστεί κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. Σε αυτό θα βρείτε συμβουλές για να αναγνωρίζετε τα πρώιμα σημάδια, να κατανοείτε τις συμπεριφορές του παιδιού σας και να γνωρίζετε πότε πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική συμβουλή.

Κεφάλαιο 3: Δημιουργία Υποστηρικτικού Περιβάλλοντος στο Σπίτι

Εξηγεί πώς να δημιουργήσετε ήρεμες, προβλέψιμες ρουτίνες στο σπίτι. Θα μάθετε στρατηγικές για τα γεύματα, το παιχνίδι, το ντύσιμο, τις μεταβάσεις, τις αισθητηριακές ανάγκες και τη δημιουργία χώρων που βοηθούν το παιδί σας να αισθάνεται άνετα.

Κεφάλαιο 4: Ενθάρρυνση του Παιχνιδιού, της Μάθησης και της Επικοινωνίας

Δείχνει πώς το καθημερινό παιχνίδι μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία και τη μάθηση. Περιλαμβάνει πρακτικές δραστηριότητες, απλά εργαλεία επικοινωνίας και ιδέες για την ενίσχυση της κοινής προσοχής και της μίμησης — όλα στο πλαίσιο μιας χαρούμενης αλληλεπίδρασης.

Κεφάλαιο 5: Δημιουργία Συνδέσεων — Οικογένεια, Κοινότητα και Ευημερία

Εστιάζει στη συνεργασία με εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες, στη σύνδεση με τους πόρους της κοινότητας, στην υποστήριξη των αδελφών και στη φροντίδα του εαυτού σας ως φροντιστή/-στριας.

Κεφάλαιο 2: Κατανόηση του Αυτισμού στην Προσχολική Ηλικία

Η ανατροφή ενός παιδιού προσχολικής ηλικίας στο φάσμα του αυτισμού μπορεί να προκαλέσει ένα μείγμα χαράς, υπερηφάνειας, ανησυχίας και πολλών ερωτημάτων. Κάθε παιδί με αυτισμό έχει τον δικό του τρόπο να βλέπει και να βιώνει τον κόσμο, με μοναδικά δυνατά σημεία αλλά και προκλήσεις. Σε αυτό το κεφάλαιο, εξετάζουμε τι μπορεί να σημαίνει ο αυτισμός στην προσχολική ηλικία, ώστε να κατανοήσετε καλύτερα γιατί το παιδί σας συμπεριφέρεται με συγκεκριμένους τρόπους και πώς μπορείτε να το υποστηρίξετε με αυτοπεποίθηση στο σπίτι.

Τι είναι ο Αυτισμός; Μια Απλή Επισκόπηση για Γονείς

Ο αυτισμός, ή Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), είναι μια **νευροαναπτυξιακή διαφορά**. Αυτό σημαίνει ότι από νωρίς, ο εγκέφαλος ενός παιδιού αναπτύσσεται και επεξεργάζεται πληροφορίες με έναν τρόπο που διαφέρει ελαφρώς από αυτόν των περισσότερων άλλων παιδιών. Αυτές οι διαφορές μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο ένα παιδί **επικοινωνεί, σχετίζεται με άλλους ανθρώπους, παίζει και βιώνει τον κόσμο** γύρω του.

Ο αυτισμός **δεν είναι ασθένεια** και **δεν προκαλείται από την ανατροφή, το άγχος ή κάτι που κάνατε ή δεν κάνατε**. Είναι μια φυσική μορφή διαφορετικότητας στον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου εγκεφάλου. Πολλοί άνθρωποι με αυτισμό και οι οικογένειές τους θεωρούν τον αυτισμό σημαντικό μέρος της ταυτότητάς τους – με τα πλεονεκτήματα και τις προκλήσεις που τον συνοδεύουν.

Επειδή ο αυτισμός είναι ένα **φάσμα**, μπορεί να διαφέρει πολύ από το ένα παιδί στο άλλο. Μερικά παιδιά:

- χρησιμοποιούν λίγες λέξεις ή δεν μιλούν ακόμα·
- χρειάζονται πολλή βοήθεια για να διαχειριστούν τον θόρυβο, τις αλλαγές ή τους πολυσύχναστους χώρους·
- δυσκολεύονται να συμμετάσχουν σε ομαδικά παιχνίδια ή να κατανοήσουν τους κοινωνικούς κανόνες.

Άλλα παιδιά:

- μιλούν με ευχέρεια, αλλά δυσκολεύονται να κατανοήσουν αστεία, υπαινιγμούς ή κοινωνική «κουβεντούλα»·
- έχουν πολύ συγκεκριμένα ενδιαφέροντα (π.χ. τρένα, αριθμούς, γράμματα, ζώα)·
- χρειάζονται υποστήριξη κυρίως σε συγκεκριμένες καταστάσεις, όπως μεταβάσεις ή νέες ρουτίνες.

Τα περισσότερα παιδιά με αυτισμό παρουσιάζουν διαφορές σε μερικούς βασικούς τομείς, αλλά κάθε παιδί έχει το **δικό του προφίλ**. Πολλά παιδιά έχουν συγκεκριμένα **δυνατά σημεία**, όπως καλή μνήμη για λεπτομέρειες, έντονη εστίαση σε πράγματα που τους αρέσουν, ειλικρίνεια και έναν μοναδικό τρόπο να διακρίνουν μοτίβα ή να παρατηρούν πράγματα που οι άλλοι δεν βλέπουν.

Ο αυτισμός είναι συνήθως μια κατάσταση που διαρκεί εφ' όρου ζωής, αλλά ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώνεται μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου. Στην **προσχολική ηλικία (περίπου 2-6 ετών)**, οι οικογένειες συχνά παρατηρούν τα πρώτα σημάδια στην καθημερινή ζωή: ίσως το παιδί τους παίζει διαφορετικά από τους/τις συνομηλίκους/-κές του, δεν ανταποκρίνεται με συνέπεια στο όνομά του, αντιδρά έντονα σε ήχους ή στο άγγιγμα ή δυσκολεύεται πολύ με τις αλλαγές στη ρουτίνα. Αυτές οι πρώιμες παρατηρήσεις μπορούν να αποτελέσουν ένα σημαντικό σημείο εκκίνησης για να κατανοήσετε καλύτερα το παιδί σας και, όταν χρειάζεται, να ζητήσετε συμβουλές και υποστήριξη από επαγγελματίες.

Πώς Μπορεί να Εκδηλώνεται ο Αυτισμός στο Σπίτι κατά την Προσχολική Ηλικία

Κάθε παιδί με αυτισμό είναι διαφορετικό. Δεν θα εμφανίσουν όλα τα παιδιά όλες τις παρακάτω συμπεριφορές, ενώ πολλά παιδιά χωρίς αυτισμό μπορεί επίσης να εμφανίζουν κάποιες από αυτές κατά καιρούς. Αυτό που συχνά ξεχωρίζει στον αυτισμό είναι ένα **μοτίβο** σε διάφορους τομείς και ότι αυτές οι διαφορές είναι **έντονες και μακροχρόνιες**.

Τα παραδείγματα που ακολουθούν αφορούν την καθημερινή ζωή στο σπίτι. Δεν αποτελούν λίστα ελέγχου για διάγνωση, αλλά μπορεί να σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε πράγματα που ήδη παρατηρείτε στο παιδί σας.

Επικοινωνία και Κατανόηση

Στο σπίτι, μπορεί να παρατηρήσετε ότι το παιδί σας:

- χρησιμοποιεί λίγες λέξεις ή κυρίως μεμονωμένες λέξεις (π.χ. «χυμός», «αυτοκίνητο») και συχνά τραβάει το χέρι σας ή δείχνει με το δάχτυλο αντί να ρωτάει·
- επαναλαμβάνει λέξεις ή φράσεις που έχει ακούσει (π.χ. από κινούμενα σχέδια, τραγούδια, τις ερωτήσεις σας)·
- κατανοεί καλύτερα γνώριμες φράσεις και ρουτίνες («Πάμε με το αυτοκίνητο») από τις ερωτήσεις ανοιχτού τύπου («Τι θέλεις να κάνουμε;»·
- δεν ανταποκρίνεται πάντα στο άκουσμα του ονόματός του ή φαίνεται βαθιά απορροφημένο στη δραστηριότητα με την οποία ασχολείται.

Κοινωνική Αλληλεπίδραση και Σύνδεση

Το παιδί σας μπορεί να απολαμβάνει την παρέα σας, αλλά να επικοινωνεί με τον δικό του τρόπο. Για παράδειγμα, μπορεί:

- να προτιμά να παίζει μόνο του ή δίπλα σε άλλα άτομα παρά απευθείας μαζί τους·
- να χρησιμοποιεί τη βλεμματική επαφή διαφορετικά (π.χ. σύντομα, πλαγίως ή κυρίως με αντικείμενα αντί για πρόσωπα)·
- να δείχνει την αγάπη του με το να σας φέρνει αντικείμενα, να στέκεται κοντά σας ή να ακουμπά πάνω σας αντί να σας αγκαλιάζει ή να σας μιλάει·
- να θεωρεί κουραστικές τις οικογενειακές επισκέψεις ή τις πολυάσχολες συγκεντρώσεις και να αναζητά έναν ήσυχο χώρο.

Παιχνίδι και Ενδιαφέροντα

Το παιχνίδι έχει συχνά το δικό του στυλ. Το παιδί σας μπορεί:

- να ταξινομεί τα παιχνίδια, να τα διαχωρίζει ανά χρώμα ή μέγεθος ή να εστιάζει σε μέρη τους (π.χ. τροχούς, πόρτες, κουμπιά)·
- να έχει πολύ έντονο ενδιαφέρον για συγκεκριμένα θέματα (π.χ. τρένα, αριθμούς, γράμματα, ζώα) και να θέλει να επαναλαμβάνει τα ίδια παιχνίδια, βιβλία ή βίντεο·
- να απολαμβάνει τα πραγματικά αντικείμενα (π.χ. κλειδιά, τηλεχειριστήρια, αντικείμενα κουζίνας) περισσότερο από τα αντίστοιχα παιχνίδια·
- να παρακολουθεί παιχνίδια προσποίησης όπως το «πάρτι τσαγιού», αλλά να δυσκολεύεται να συμμετάσχει ή να αλλάξει την ιστορία.

Αισθητηριακές Εμπειρίες

Οι ήχοι, τα φώτα, η αφή, οι γεύσεις και η κίνηση μπορεί να γίνονται αντιληπτά με μεγαλύτερη ή μικρότερη ένταση σε σχέση με άλλα παιδιά. Μπορεί να παρατηρήσετε ότι το παιδί σας:

- καλύπτει τα αυτιά του σε καθημερινούς θορύβους (π.χ. ηλεκτρική σκούπα, μπλέντερ, κίνηση στον δρόμο) ή αποφεύγει ορισμένες υφές και ρούχα·
- αναστατώνεται πολύ όταν του κόβουν τα μαλλιά, του βουρτσίζουν τα δόντια ή του κόβουν τα νύχια·
- αναζητά έντονες αισθήσεις χοροπηδώντας, στριφογυρίζοντας, πέφτοντας πάνω σε μαξιλάρια ή παρακολουθώντας από κοντά κινούμενα αντικείμενα ή φώτα.

Ρουτίνες και Ευελιξία

Οι ρουτίνες συχνά βοηθούν το παιδί σας να αισθάνεται ασφαλές και να έχει τον έλεγχο. Μπορεί:

- να επιμένει να χρησιμοποιεί το ίδιο ποτήρι, πιάτο, διαδρομή ή σειρά δραστηριοτήτων·
- να αντιδρά έντονα αν μια αγαπημένη δραστηριότητα πρέπει να σταματήσει, αν τα σχέδια αλλάξουν ξαφνικά ή αν κάτι «δεν είναι όπως συνήθως»·
- να έχει έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις (π.χ. να κλαίει, να ουρλιάζει, να ξαπλώνει στο πάτωμα, να τρέχει μακριά) όταν αντιμετωπίζει απροσδόκητες αλλαγές.

Αυτές οι αντιδράσεις είναι συνήθως σημάδια ότι το παιδί σας είναι καταβεβλημένο ή μπερδεμένο και όχι ότι «το κάνει επίτηδες από πείσμα». Στα επόμενα κεφάλαια, θα εξετάσουμε πώς μπορείτε να υποστηρίξετε το παιδί σας όσον αφορά τις ρουτίνες, τις μεταβάσεις, το παιχνίδι και τις αισθητηριακές ανάγκες στην καθημερινή οικογενειακή ζωή.

Δυνατά Σημεία και Διαφορετικά Προφίλ

Τα παιδιά με αυτισμό δεν ορίζονται μόνο από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Πολλά από αυτά δείχνουν σαφή δυνατά σημεία από μικρή ηλικία, ακόμα και αν αυτά δεν ταιριάζουν πάντα στη συνηθισμένη «εικόνα προσχολικής ηλικίας». Ίσως έχετε ήδη παρατηρήσει ότι το παιδί σας:

- αντιλαμβάνεται μικρές λεπτομέρειες που οι άλλοι δεν προσέχουν (π.χ. μια μικρή αλλαγή σε ένα δωμάτιο, ένα λογότυπο, έναν ήχο από μακριά)·
- έχει ισχυρή μνήμη για τραγούδια, εικόνες, διαδρομές ή γεγονότα (π.χ. θυμάται πού βρίσκονται τα πράγματα, τις ακριβείς λέξεις από μια ιστορία ή τον δρόμο για το σπίτι της γιαγιάς)·
- μπορεί να εστιάσει σε βάθος σε πράγματα που του αρέσουν περνώντας πολύ χρόνο με τουβλάκια, αυτοκινητάκια, γράμματα ή ζώα·
- είναι ειλικρινές και άμεσο, με συμπάθειες και αντιπάθειες και ελάχιστη «κοινωνική προσποίηση».

Αυτά τα δυνατά σημεία και οι προκλήσεις διαφέρουν για κάθε αυτιστικό παιδί – δεν υπάρχει ένα ενιαίο «προφίλ αυτισμού». Το παιδί σας μπορεί να χρειάζεται υποστήριξη σε ορισμένους τομείς και να διαπρέπει σε άλλους.

Στα επόμενα κεφάλαια, θα δούμε πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε αυτά τα δυνατά σημεία στις καθημερινές ρουτίνες (Κεφάλαιο 3) και στο παιχνίδι, τη μάθηση και την επικοινωνία στο σπίτι (Κεφάλαιο 4) για να βοηθήσετε το παιδί σας να νιώθει αυτοπεποίθηση και να αισθάνεται ότι ανήκει στην ομάδα.

Παρατήρηση και Παρακολούθηση: Τι Μπορείτε να Αναζητήσετε στο Σπίτι

Όταν ανησυχείτε για το παιδί σας, είναι φυσικό να εστιάζετε στις δύσκολες στιγμές. Αντ' αυτού, μπορεί να σας βοηθήσει πολύ να **παρατηρήσετε την καθημερινότητά του για μερικές ημέρες** και να αναζητήσετε **μοτίβα** – τι είναι δύσκολο, τι λειτουργεί καλά και τι φαίνεται να βοηθά. Δεν πρόκειται να γίνετε «θεραπευτής/-τρια», αλλά να κατανοήσετε καλύτερα τις ανάγκες του παιδιού σας.

Θα μπορούσατε να κρατάτε σημειώσεις σε ένα μικρό σημειωματάριο ή να χρησιμοποιείτε μια εφαρμογή σημειώσεων στο κινητό σας τηλέφωνο. Μια απλή δομή θα μπορούσε να είναι η εξής:

- **Κατάσταση**
 - Πότε και πού;
 - π.χ. ώρες γευμάτων, ντύσιμο, παιχνίδι, έξοδος, ώρα ύπνου.
- **Τι πήγε καλά;**
 - π.χ. «Το βούρτσισμα των δοντιών πήγε καλά όταν τραγουδήσαμε το ίδιο τραγούδι με χθες».
- **Πότε δυσκολεύτηκε το παιδί μου;**
 - π.χ. «Αναστατώθηκε πολύ όταν κλείσαμε την τηλεόραση χωρίς προειδοποίηση».
 - «Αρνήθηκε να φορέσει το πουλόβερ που του προκαλούσε φαγούρα».
- **Τι φάνηκε να βοηθάει;**
 - π.χ. ένα αγαπημένο παιχνίδι, ένας ήσυχος χώρος, μια αγκαλιά, μια σύντομη οπτική υπόδειξη («Πρώτα πιτζάμες, μετά παραμύθι»), επιπλέον χρόνος ή μια σαφής αντίστροφη μέτρηση.

Ακόμη και μερικές σύντομες σημειώσεις σε διάστημα αρκετών ημερών μπορούν να δείξουν σε εσάς και στους/στις επαγγελματίες **πού βρίσκονται οι κύριες προκλήσεις και τι βοηθάει ήδη**. Θυμηθείτε: η παρακολούθηση **δεν αφορά την κριτική** προς το παιδί σας ή τον εαυτό σας. Αφορά την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το παιδί σας βιώνει τον κόσμο, ώστε να μπορείτε να το υποστηρίξετε με τρόπους που να σας κάνουν και τους δύο να νιώθετε ασφάλεια και να είναι εφικτοί για εσάς.

Πότε να Ζητήσετε Επαγγελματική Συμβουλή

Πολλοί γονείς αναρωτιούνται: «Αυτό είναι ακόμα εντός των ορίων του «φυσιολογικού» ή πρέπει να το ελέγξουμε;» Δεν χρειάζεται να απαντήσετε μόνοι/-νες σας σε αυτή την ερώτηση. Σε αυτή την περίπτωση, θα ήταν πολύ χρήσιμο να μιλήσετε με τον/την **παιδιάτρό** σας ή έναν/μία **ειδικό** αν παρατηρήσετε ένα σαφές μοτίβο διαφορών με την πάροδο του χρόνου.

Μπορείτε να ζητήσετε επαγγελματική συμβουλή αν, για παράδειγμα, το παιδί σας:

- χρησιμοποιεί **πολύ λίγες ή καθόλου λέξεις** για την ηλικία του ή επαναλαμβάνει κυρίως αυτά που λένε οι άλλοι·
- **σπάνια ανταποκρίνεται στο όνομά του** ή σε άτομα που προσπαθούν να τραβήξουν την προσοχή του, ακόμη και σε ένα ήσυχο δωμάτιο·
- έχει **πολύ έντονες αντιδράσεις** σε καθημερινές εμπειρίες (π.χ. ήχους, αφή, μυρωδιές, ρούχα) που δυσκολεύουν την καθημερινή ζωή·
- φαίνεται να **χάνει δεξιότητες** που είχε στο παρελθόν (π.χ. λέξεις που συνήθιζε να λέει εξαφανίζονται ή σταματά να έχει βλεμματική επαφή ή να κάνει χειρονομίες που χρησιμοποιούσε στο παρελθόν)·
- έχει **μεγάλες δυσκολίες με τις αλλαγές** (π.χ. ρουτίνες, μέρη, άνθρωποι) που οδηγούν τακτικά σε κρίσεις (meltdowns) ή δυσκολεύουν την οικογένεια να βγει έξω, να παίξει ή να ακολουθήσει τις καθημερινές ρουτίνες.

Η επίσκεψη σε έναν/μία επαγγελματία **δεν έχει ως στόχο να βάλει μια τελική «ταμπέλα» στο παιδί σας**. Είναι ένας τρόπος **να αποκτήσετε σαφήνεια, να κάνετε ερωτήσεις και να έχετε πρόσβαση σε υποστήριξη**, αν χρειαστεί. Αν επιβεβαιωθεί ο αυτισμός ή άλλη αναπτυξιακή διαφορά, η έγκαιρη κατανόηση και υποστήριξη μπορεί να κάνει την καθημερινή ζωή **ευκολότερη και πιο ευχάριστη** για το παιδί σας και την οικογένειά σας – στο σπίτι, στην προσχολική εκπαίδευση και στην ευρύτερη κοινότητα.

Πώς να Ανταποκριθείτε Υποστηρικτικά – Στο Σπίτι και σε Συνεργασία με τη Δομή Προσχολικής Εκπαίδευσης

Η ανακάλυψη ότι το παιδί σας ενδέχεται να βρίσκεται στο φάσμα του αυτισμού μπορεί να σας προκαλέσει πολλά συναισθήματα ταυτόχρονα: ανακούφιση που μπορεί να υπάρχει μια εξήγηση, ανησυχία για το μέλλον, θλίψη που κάποια πράγματα μπορεί να είναι διαφορετικά από αυτά που φανταζόσασταν, αλλά και ελπίδα. Όλες αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές. Παράλληλα, υπάρχουν ήπιοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να ανταποκριθείτε που κάνουν ήδη τη διαφορά για το παιδί σας και για εσάς τους/τις ίδιους/-διες.

Υποστήριξη του Παιδιού Σας σε Καθημερινές Στιγμές

Τα παιδιά με αυτισμό συχνά εκφράζουν τις ανάγκες τους περισσότερο μέσω της συμπεριφοράς τους παρά με λόγια. Αντί να ρωτάτε «Γιατί το κάνεις αυτό;», μπορεί να βοηθήσει να ρωτήσετε «Τι προσπαθείς να μου πεις αυτή τη στιγμή;». Μια κρίση μπορεί να είναι σημάδι ότι η κατάσταση είναι πολύ θορυβώδης, πολύ φωτεινή, πολύ μπερδεμένη ή αλλάζει πολύ γρήγορα. Το να τρέχει μακριά από μια ομάδα μπορεί να σημαίνει «Χρειάζομαι ένα διάλειμμα» και όχι «Δεν μου αρέσουν τα άλλα παιδιά».

Μπορείτε να υποστηρίξετε το παιδί σας λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη τα συναισθήματά του, ακόμα και αν δεν μπορείτε να αλλάξετε τα πάντα γύρω του. Απλές φράσεις όπως «Αυτό είναι πολύ δύσκολο για σένα», «Ο θόρυβος είναι πολύ έντονος, έτσι δεν είναι;» ή «Ήθελες πραγματικά να συνεχίσεις να παίζεις» μπορούν να βοηθήσουν το παιδί σας να νιώσει ότι το καταλαβαίνετε. Μικρές προσαρμογές συχνά έχουν μεγάλη σημασία: μειώστε τον θόρυβο του περιβάλλοντος, μετακινηθείτε σε ένα πιο ήσυχο δωμάτιο, προειδοποιήστε το παιδί σας λίγο πριν τελειώσετε μια δραστηριότητα ή αφήστε το να φέρει το αγαπημένο του παιχνίδι, κουβέρτα ή ακουστικά σε δύσκολες καταστάσεις. Η σαφής και απλή γλώσσα, που μερικές φορές υποστηρίζεται από μια εικόνα ή χειρονομία, μπορεί να βοηθήσει το παιδί σας να καταλάβει πιο εύκολα τι θα συμβεί στη συνέχεια.

Δεν χρειάζεται να αλλάξετε όλη σας τη ρουτίνα μεμιάς. Ορισμένες μικρές αλλαγές που επαναλαμβάνετε με συνέπεια μπορούν ήδη να βοηθήσουν το παιδί σας να νιώσει πιο ασφαλές και να έχει περισσότερο τον έλεγχο. Στα επόμενα κεφάλαια, θα βρείτε πιο συγκεκριμένες ιδέες για την προσαρμογή της καθημερινής ρουτίνας και του περιβάλλοντος του σπιτιού (Κεφάλαιο 3) και για την υποστήριξη του παιχνιδιού, της μάθησης και της επικοινωνίας (Κεφάλαιο 4).

Υποστήριξη του Εαυτού Σας ως Γονέα

Η φροντίδα ενός παιδιού με αυτισμό μπορεί να είναι βαθιά ικανοποιητική, αλλά και απαιτητική. Η προσωπική σας ευημερία έχει μεγάλη σημασία. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε σύγχυση, εξάντληση ή φόβο για το μέλλον, αλλά συγχρόνως ανακούφιση που αρχίζετε να κατανοείτε καλύτερα το παιδί σας. Δεν χρειάζεται να σηκώνετε όλο αυτό το βάρος μόνος/-νη σας. Μιλήστε με ένα άτομο που εμπιστεύεστε – τον/τη σύντροφό σας, έναν/μία φίλο, έναν/μία συγγενή, έναν/μία άλλο/-λη γονέα ή έναν/μία επαγγελματία – για να κατευνάσετε τις ανησυχίες σας και να δείτε τα πράγματα από μια νέα οπτική γωνία.

Προσπαθήστε να αφιερώνετε στον εαυτό σας μικρές στιγμές ανάπαυσης, όποτε είναι δυνατόν: έναν σύντομο περίπατο, έναν ήσυχο καφέ, μερικές σελίδες από ένα βιβλίο, ένα τηλεφώνημα σε ένα φιλικό

πρόσωπο. Αν κάποιος σας προσφέρει βοήθεια με τη φροντίδα του παιδιού, το νοικοκυριό ή θέματα γραφειοκρατίας, δεν είναι κακό να τη δεχθείτε. Είστε ένα σημαντικό μέρος του συστήματος υποστήριξης του παιδιού σας. Το να φροντίζετε τον εαυτό σας είναι επίσης ένας τρόπος να φροντίζετε το παιδί σας.

Γέφυρα προς το Σχολείο: Μοιραστείτε τις Ανησυχίες και τις Παρατηρήσεις Σας

Γνωρίζετε το παιδί σας καλύτερα από οποιονδήποτε άλλο. Οι εκπαιδευτικοί στον παιδικό σταθμό και το νηπιαγωγείο βλέπουν το παιδί σας σε ένα διαφορετικό περιβάλλον, με άλλα παιδιά, ρουτίνες και προσδοκίες. Όταν αυτές οι δύο απόψεις συναντηθούν, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ισχυρότερο δίκτυο υποστήριξης γύρω από το παιδί σας.

Μπορείτε να ξεκινήσετε γνωστοποιώντας τους απλώς όσα παρατηρείτε στο σπίτι: «Παρατηρούμε ότι το παιδί μας αναστατώνεται πολύ όταν τα σχέδια αλλάζουν ξαφνικά» ή «Στο σπίτι, μια ήσυχη γωνιά και ένα αγαπημένο παιχνίδι βοηθούν όταν τα πράγματα ξεφεύγουν». Στη συνέχεια, μπορείτε να ρωτήσετε τους/τις εκπαιδευτικούς τι παρατηρούν: «Πώς βλέπετε το παιδί μου να παίζει με τα άλλα παιδιά;», «Τι φαίνεται να το ηρεμεί όταν νιώθει καταβεβλημένο;» ή «Υπάρχουν ώρες της ημέρας ή δραστηριότητες που πηγαίνουν ιδιαίτερα καλά ή είναι ιδιαίτερα δύσκολες;».

Οι σημειώσεις που κρατήσατε στο σπίτι (βλ. Ενότητα 2.4) μπορούν να αποτελέσουν ένα χρήσιμο σημείο εκκίνησης. Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να αναγνωρίσουν παρόμοια μοτίβα ή να προσθέσουν νέες πληροφορίες από το περιβάλλον του παιδικού σταθμού και του νηπιαγωγείου. Μαζί, μπορείτε να αναζητήσετε ιδέες που λειτουργούν τόσο στο σπίτι όσο και στο νηπιαγωγείο. Στο Κεφάλαιο 3, θα μελετήσουμε πώς μπορείτε εσείς και η δομή προσχολικής εκπαίδευσης να συντονίσετε τις ρουτίνες και το περιβάλλον, ενώ στο Κεφάλαιο 5 θα παρουσιάσουμε πιο λεπτομερή εργαλεία για συνεχή συνεργασία και επικοινωνία.

Δεν χρειάζεται να τα έχετε λύσει όλα πριν μιλήσετε με το προσωπικό του παιδικού σταθμού ή του νηπιαγωγείου. Το να ανοίξετε απλώς μια συζήτηση με σεβασμό και να μοιραστείτε τις παρατηρήσεις σας είναι ήδη ένα σημαντικό βήμα για να χτίσετε έναν ασφαλή και υποστηρικτικό κόσμο γύρω από το παιδί σας.

Καθώς αρχίζετε να αναγνωρίζετε πώς μπορεί να εκδηλώνεται ο αυτισμός στην καθημερινή ζωή του παιδιού σας, το επόμενο βήμα είναι να σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε στο σπίτι για να δημιουργήσετε ένα πιο ασφαλές, ήρεμο και προβλέψιμο περιβάλλον. Ο εν λόγω οδηγός προσφέρει πρακτικές ιδέες για τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να οργανώσετε τα γεύματα, το παιχνίδι, το ντύσιμο, τις εξόδους και την ώρα του ύπνου, λαμβάνοντας υπόψη τον τρόπο επικοινωνίας του παιδιού σας, τις αισθητηριακές του ανάγκες και την αγάπη του για τις ρουτίνες – έτσι ώστε η καθημερινότητα να λειτουργεί καλύτερα για το παιδί σας και για όλη την οικογένειά σας.

Αναφορές

Autism-Europe. (2019). People with autism spectrum disorder: Identification, understanding, intervention (3rd ed.). Brussels, Belgium: Autism-Europe.

European Society of Child and Adolescent Psychiatry. (2020). ESCAP practice guidance for autism. European Child & Adolescent Psychiatry, 29, 1–36.

Magán-Maganto, M., et al. (2017). Early detection and intervention of ASD: A European overview. Brain Sciences, 7(12), 159.

National Institute for Health and Care Excellence. (2011). Autism spectrum disorder in under 19s: Recognition, referral and diagnosis (Clinical Guideline CG128; updated 2017/2021). London, United Kingdom: Author.

Scottish Intercollegiate Guidelines Network. (2016). Assessment, diagnosis and interventions for autism spectrum disorders (SIGN publication no. 145). Edinburgh, Scotland: Author.

Larsen, K., et al. (2013). The early diagnosis of preschool children with autism spectrum disorder. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 1(3), 183–192.

Charman, T., & Baird, G. (2014). Early identification and intervention in autism spectrum disorders. *International Journal of Speech-Language Pathology*, 16(1), 1–7.

World Health Organization, Regional Office for Europe. (2025). Autism spectrum disorders: Fact sheet & Q&A. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Κεφάλαιο 3: Δημιουργία Υποστηρικτικού Περιβάλλοντος στο Σπίτι

Ως γονείς, είστε οι πιο σημαντικοί δάσκαλοι στη ζωή του παιδιού σας. Τα πρώτα χρόνια (0–6 ετών) είναι κρίσιμα για την κοινωνική και συναισθηματική του ανάπτυξη. Για τα παιδιά με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), ο κόσμος μπορεί συχνά να φαίνεται συντριπτικός, απρόβλεπτος και θορυβώδης. Ο στόχος της «δημιουργίας υποστηρικτικού περιβάλλοντος στο σπίτι» είναι να μετατρέψετε το σπίτι σας σε ένα **προβλέψιμο, ήρεμο και ασφαλές μέρος** στο οποίο το παιδί σας μπορεί να ανακτά τις δυνάμεις του, να μαθαίνει κοινωνικές δεξιότητες χωρίς την πίεση του εξωτερικού κόσμου και να κατακτά δεξιότητες της καθημερινής ζωής με αυτοπεποίθηση (Soood, et al., 2014).

Με τον καθορισμό σαφών ρουτινών και τη χρήση απλών οπτικών εργαλείων, μπορείτε να μειώσετε σημαντικά το άγχος και τις δύσκολες συμπεριφορές του παιδιού σας. Οι παρακάτω στρατηγικές είναι πρακτικές, εύκολες στην εφαρμογή και σχεδιασμένες ώστε να προάγουν τη συνέπεια μεταξύ σπιτιού και σχολείου προσφέροντας στο παιδί σας τα πιο σταθερά θεμέλια για την επιτυχία.

Τα Θεμέλια: προβλεψιμότητα, ηρεμία και ασφάλεια

Ένα υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον ξεκινά με δύο βασικά στοιχεία: την προβλεψιμότητα και την ηρεμία. Τα παιδιά με ΔΑΦ ευδοκimούν όταν γνωρίζουν τι θα ακολουθήσει και έχουν τον έλεγχο του άμεσου περιβάλλοντός τους.

Στοιχείο		Προτεινόμενη δράση
Εδραίωση προβλεψιμότητας	Σταθερή δομή	Κάντε τα πράγματα με την ίδια σειρά κάθε μέρα π.χ. ξύπνημα -> πρωινό -> βούρτσισμα δοντιών -> ντύσιμο
	Οπτικό πρόγραμμα	Χρησιμοποιήστε απλές εικόνες ή φωτογραφίες για να απεικονίσετε τα βήματα της ημέρας ξεκινώντας από το ξύπνημα και τελειώνοντας με τον ύπνο. Τοποθετήστε το πρόγραμμα σε κεντρικό σημείο (π.χ. ψυγείο ή τοίχος υπνοδωματίου) ώστε το παιδί σας να μπορεί να το βλέπει και να νιώθει ότι έχει τον έλεγχο.
Καλλιέργεια ηρεμίας	Αισθητηριακός έλεγχος	Δώστε προσοχή στο φως, τον ήχο και τις μυρωδιές. Χρησιμοποιήστε θερμά φώτα με δυνατότητα ρύθμισης της έντασης και μειώστε τον θόρυβο του περιβάλλοντος (π.χ. κλείστε την τηλεόραση όταν δεν παρακολουθεί κανείς ή χρησιμοποιήστε συσκευές λευκού θορύβου για τον ύπνο).
	Τάξη και οργάνωση	Αποθηκεύστε τα παιχνίδια και τα υλικά σε κουτιά με ετικέτες (π.χ. λέξεις ή εικόνες). Η ακαταστασία μπορεί να αποσπά την προσοχή του παιδιού οπτικά και γνωστικά.
	Ασφαλής γωνιά	Ορίστε έναν ήσυχο χώρο με λίγα ερεθίσματα (π.χ. μια μικρή σκηνή, ένα πουφ ή μια γωνιά με μια βαριά κουβέρτα) όπου το παιδί σας μπορεί να πάει όταν αισθάνεται υπερβολική πίεση.

Διαχείριση καθημερινών ρουτινών και μεταβάσεων

Οι μεγαλύτερες κρίσεις (meltdowns) συμβαίνουν συχνά κατά τη διάρκεια των μεταβάσεων (μετάβαση από τη μία δραστηριότητα στην άλλη) ή κατά τη διάρκεια μη δομημένων ρουτινών. Η δομή είναι το κλειδί της επιτυχίας.

Ρουτίνες: μετατρέποντας το προβλέψιμο σε επιτυχία

Ρουτίνα	Στρατηγική
Ώρα φαγητού	Τηρήστε σταθερή ώρα και τοποθεσία. Αν το παιδί είναι επιλεκτικό στο φαγητό, προσφέρετέ του φαγητό με συνέπεια, αλλά χωρίς πίεση. Χρησιμοποιήστε έναν οπτικό πίνακα «Πρώτα/Μετά» («Πρώτα φάε δύο μπουκιές μπρόκολο, μετά παίξε με το tablet σου»). <i>Ο οπτικός πίνακας είναι διαθέσιμος στο Παράρτημα 2.</i>
Ώρα παιχνιδιού	Χρησιμοποιήστε έναν πίνακα επιλογών (π.χ. εικόνες από αγαπημένες δραστηριότητες) για να βοηθήσετε το παιδί σας να επιλέξει τι θα κάνει δίνοντάς του έτσι την ευθύνη της απόφασης. Οργανώστε τον χρόνο παιχνιδιού θέτοντας σαφή όρια (π.χ. «Το παιχνίδι με το τρένο θα κρατήσει 15 λεπτά, μετά μαζεύουμε»). Δείτε αυτό το βίντεο που εξηγεί πώς να δημιουργήσετε έναν πίνακα επιλογών: https://ocali.org/Choice-Board-Real-Pictures <i>Ένα κενό πρότυπο είναι διαθέσιμο στο Παράρτημα 3.</i> <i>Οπτικό υλικό είναι διαθέσιμο στον Πρόσθετο Πόρο 3.</i>
Ώρα ύπνου	Καθιερώστε μια αδιαπραγμάτευτη, χαλαρωτική ρουτίνα 30 λεπτά πριν σβήσετε τα φώτα: Μπάνιο → Παραμύθι → Αγκαλιά → Σβήσιμο φώτων. Χρησιμοποιήστε απαλό φωτισμό και ήρεμη φωνή.

Αξιοποιώντας τη δύναμη των οπτικών βοηθημάτων

Τα οπτικά βοηθήματα αξιοποιούν την ικανότητα του παιδιού στην οπτική επεξεργασία για τη διδασκαλία και τη διαχείριση της συμπεριφοράς.

Οπτικό εργαλείο	Πώς να το χρησιμοποιήσετε στο σπίτι
Πίνακας Επιλογών	Ένας πλαστικοποιημένος πίνακας με 3-5 επιλογές (π.χ. LEGO, παζλ, βιβλίο, tablet). Το παιδί σας δείχνει ή σας δίνει την εικόνα της επιλογής του.
Πίνακας «Πρώτα/Μετά»	Ένα απλό οπτικό βοήθημα δύο μερών που συνδέει μια απαιτούμενη δραστηριότητα («Πρώτα: διάβασμα») με μια ιδιαίτερα επιθυμητή επιβράβευση

	(«Μετά: τηλεόραση»). Αυτό ενισχύει την ανεκτικότητα του παιδιού απέναντι σε δραστηριότητες που δεν προτιμά.
Κοινωνικές Ιστορίες	Σύντομες, θετικές ιστορίες που διαβάζετε πριν από ένα νέο γεγονός (π.χ. επίσκεψη στον οδοντίατρο, γνωριμία με ένα νέο αδελφάκι). Περιγράφουν την κατάσταση, τι κάνουν οι άλλοι και τι πρέπει να κάνει το παιδί σας.

Κοινοποιώντας τις προσδοκίες σας με σαφήνεια και θετικότητα

Ο τρόπος με τον οποίο μιλάτε στο παιδί σας είναι μείζονος σημασίας. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε σαφή, απλή γλώσσα και να εστιάζετε στα θετικά στοιχεία.

- **Να είστε άμεσοι/-σες και απλοί/-πλές:** Χρησιμοποιήστε σύντομες, καταφατικές προτάσεις. Αντί για «Είσαι έτοιμος/-μη να βάλεις τα παπούτσια σου και να βγούμε έξω τώρα, γλυκέ/-κιά μου;», πείτε «Βάλε τα παπούτσια σου. Ώρα να φύγουμε».
- **Δηλώστε τι πρέπει να κάνει, όχι τι δεν πρέπει να κάνει:** Αποφύγετε τις αρνητικές διατυπώσεις. Αντί για «Μην τρέχεις μέσα στο σπίτι», πείτε «Περπάτα αργά μέσα στο σπίτι». Αντί για «Σταμάτα να φωνάζεις», πείτε «Μίλα ήρεμα».
- **Επαινέστε την προσπάθεια, όχι μόνο το αποτέλεσμα:** Δώστε άμεσα συγκεκριμένη, θετική ενίσχυση. Αντί για «Μπράβο», πείτε «Σ' ευχαριστώ που μου έδειξες ότι μπορείς να μιλάς ήσυχα!» ή «Προσπάθησες πολύ να μαζέψεις τα πιάτα σου!». Αυτό βοηθά το παιδί να καταλάβει ακριβώς ποια συμπεριφορά θέλετε να ξαναδείτε.

Συνέπεια: συνεργασία μεταξύ σπιτιού και νηπιαγωγείου/παιδικού σταθμού

Το παιδί σας ωφελείται τα μέγιστα όταν ο κόσμος του παραμένει σταθερός είτε βρίσκεται στο σπίτι είτε στον/στο παιδικό σταθμό/νηπιαγωγείο.

- **Επικοινωνήστε με τον/την εκπαιδευτικό:** Μοιραστείτε το οπτικό πρόγραμμα του σπιτιού σας με τον/την εκπαιδευτικό του νηπιαγωγείου/παιδικού σταθμού του παιδιού σας και ρωτήστε για τη δομή που ακολουθεί. Χρησιμοποιήστε το ίδιο λεξιλόγιο για τις δραστηριότητες (π.χ. αν το σχολείο το ονομάζει «Ώρα του Κύκλου», χρησιμοποιήστε αυτόν τον όρο στο σπίτι).
- **Μοιραστείτε επιτυχημένα εργαλεία:** Αν μια συγκεκριμένη κοινωνική ιστορία ή τεχνική μετάβασης λειτουργεί καλά στο σπίτι (π.χ. η χρήση της χειρονομίας «κόλλα το!» για να σηματοδοτήσετε μια μετάβαση), μοιραστείτε την με τον/την εκπαιδευτικό. Αντίστροφα, υιοθετήστε στο σπίτι τις στρατηγικές που αποδίδουν στο σχολείο.
- **Τακτικές ενημερώσεις:** Χρησιμοποιήστε ένα τετράδιο επικοινωνίας ή μια εφαρμογή στο κινητό για να μοιραστείτε παρατηρήσεις σχετικά με τη συμπεριφορά, τον ύπνο και την όρεξη του παιδιού. Όταν εργάζεστε ως ομάδα, διασφαλίζετε ότι η μάθηση του παιδιού σας ενισχύεται 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Παράρτημα 1

TODAY IS

DAYS

MONDAY

TUESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

DATES 1 5

DAYS WEDNESDAY

MONTH MARCH



SPRING

SEASONS



SUNNY

WEATHER

DATES

1	2	3
4		6
7	8	9
	0	2

WEATHER



CLOUDY



STORMY



WINDY



PARTLY CLOUDY



RAINY





SEASONS



WINTER



SUMMER



AUTUMN

MONTH

JANUARY	FEBRUARY		APRIL
MAY	JUNE	JULY	AUGUST
SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER

Παράρτημα 2

 First	 then

Παράρτημα 3

--	--	--

Πρόσθετοι Πόροι

- Δωρεάν εκτυπώσιμα οπτικά προγράμματα και πίνακες καθημερινής ρουτίνας:
https://www.socialworkerstoolbox.com/printable-visual-schedules-and-daily-routine-charts-for-children/#google_vignette
- Δωρεάν εκτυπώσιμοι πίνακες επιλογών:
https://ocali.org/resource_gallery_of_interventions/choice-boards
- Οδηγοί γονικής μέριμνας για διάφορα θέματα:
<https://www.socialworkerstoolbox.com/category/parenting/parenting-guides/>

Πηγές για Περαιτέρω Μελέτη

Simpson, K., & Adams, D. (2024). Parent-reported environmental factors and strategies to support home and community participation in children on the autism spectrum. *Disability and Rehabilitation*, 46(17), 3970–3979. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2261843>

Wohofsky, L., Marzi, A., Bettarello, F., Zaniboni, L., Lattacher, S. L., Limoncin, P., Dordolin, A., Dugaria, S., Caniato, M., Scavuzzo, G., Gasparella, A., & Krainer, D. (2023). Requirements of a Supportive Environment for People on the Autism Spectrum: A Human-Centered Design Story. *Applied Sciences*, 13(3), 1899. <https://doi.org/10.3390/app13031899>

Αναφορές

Fernández Cerero, J., Montenegro Rueda, M., & López Meneses, E. (2024). The Impact of Parental Involvement on the Educational Development of Students with Autism Spectrum Disorder. *Children*, 11(9), 1062. <https://doi.org/10.3390/children11091062>

Khalifa, G., Rosenbaum, P., Georgiades, K., Duku, E., & Di Rezze, B. (2020). Exploring the Participation Patterns and Impact of Environment in Preschool Children with ASD. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5677. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165677>

Sood, Divya & LaVesser, Patti & Schranz, C.. (2014). Influence of Home Environment on Participation in Home Activities of Children with an Autism Spectrum Disorder. *open journal of occupational therapy*. 10.15453/2168-6408.1082.

Κεφάλαιο 4: Ενθάρρυνση του Παιχνιδιού, της Μάθησης και της Επικοινωνίας

Γιατί το Παιχνίδι είναι Σημαντικό για τη Μάθηση και την Επικοινωνία του Παιδιού Σας

Το παιχνίδι είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους με τους οποίους τα μικρά παιδιά μαθαίνουν και αναπτύσσουν επικοινωνιακές δεξιότητες. Έρευνες δείχνουν ότι το συμμετοχικό παιχνίδι ενισχύει την κοινή προσοχή, τη μίμηση και την πρώιμη κοινωνική επικοινωνία, που αποτελούν βασικούς τομείς για τα παιδιά με αυτισμό (Kasari et al., 2006). Αν και τα παιδιά με αυτισμό μπορεί να παίζουν με διαφορετικό τρόπο, κάθε μορφή παιχνιδιού έχει αξία και μπορεί να γίνει μια γέφυρα σύνδεσης.

Μέσα από απλές στιγμές παιχνιδιού, το παιδί σας μαθαίνει να επικοινωνεί μέσω του βλέμματος, των χειρονομιών, των ήχων ή των λέξεων. Επιπλέον, το παιχνίδι ενισχύει την αυτοπεποίθηση, τον συναισθηματικό έλεγχο και την περιέργεια (Prizant, 2015). Δεν χρειάζεστε ειδική εκπαίδευση. Το να ανταποκρίνεστε και να ακολουθείτε τα ενδιαφέροντα του παιδιού σας είναι μία από τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι γονείς στο σπίτι (Sussman, 2012).

Το παιχνίδι υποστηρίζει:

- την κοινή προσοχή·
- την μίμηση·
- την επικοινωνία·
- τη συναισθηματική σύνδεση·
- την επίλυση προβλημάτων·
- την περιέργεια και την εξερεύνηση.

Μάθηση Μέσω του Παιχνιδιού: Απλοί Τρόποι για να Ενισχύσετε τη Συμμετοχή στο Σπίτι

Μιμηθείτε και Συμμετάσχετε.

Το να μιμείστε το παιχνίδι του παιδιού σας είναι ένας ισχυρός τρόπος για να δημιουργήσετε σύνδεση μαζί του. Όταν μιμείστε τις ενέργειες του παιδιού σας, του δείχνετε ότι ενδιαφέρεστε για τον κόσμο του. Αυτή η προσέγγιση συνιστάται ιδιαίτερα στις παρεμβάσεις πρώιμης επικοινωνίας (Sussman, 2012). Μπορείτε να επιλέξετε μια στιγμή για να ξεκινήσετε ένα άλλο είδος παιχνιδιού ενθαρρύνοντας το παιδί να σας μιμηθεί.

Παίξτε σε σύντομες, προβλέψιμες στιγμές.

Πολλά παιδιά με αυτισμό μαθαίνουν καλύτερα σε «δόσεις» μικρής διάρκειας. Οι σύντομες, προβλέψιμες ρουτίνες βοηθούν στη μείωση του άγχους και στη διατήρηση της προσοχής (Prizant, 2015).

Αξιοποιήστε ό,τι αγαπά το παιδί σας.

Τα παιδιά με αυτισμό συχνά μαθαίνουν πιο αποτελεσματικά μέσα από τα έντονα ενδιαφέροντά τους. Η αξιοποίηση αυτών των ενδιαφερόντων ως σημείων εισόδου αυξάνει το κίνητρο και την κοινή προσοχή (WHO, 2021).

Χρησιμοποιήστε αισθητηριακό παιχνίδι για την ενίσχυση της μάθησης.

Οι αισθητηριακές εμπειρίες — όπως το νερό, η άμμος, οι μπουρμπουλήθρες ή η κίνηση — μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και να ενισχύσουν τη συμμετοχή τους (WHO, 2021). Εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία να περιγράψετε με λόγια τις λέξεις-κλειδιά του παιχνιδιού, ώστε να προωθήσετε την επικοινωνία.

Αφηγηθείτε ιστορίες μέσω του παιχνιδιού.

Η χρήση παιχνιδιών για την αναπαράσταση απλών ιστοριών μπορεί να βελτιώσει το συμβολικό παιχνίδι και τις πρώιμες γλωσσικές δεξιότητες, ειδικά όταν οι γονείς επαναλαμβάνουν τις κινήσεις και αφηγούνται χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα (Kasari et al., 2006).

Επιλέξτε μουσική και παιχνίδια με ρυθμό.

Η μουσική μπορεί να ενισχύσει τη μίμηση, την προσοχή και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Οι ρυθμικές ρουτίνες βοηθούν τα παιδιά με αυτισμό να προβλέψουν τι θα συμβεί στη συνέχεια (Prizant, 2015).

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ: Ιδέες για Γρήγορο Παιχνίδι

- Πετάξτε μια μπάλα μπρος-πίσω. Επιλέξτε μία ή δύο λέξεις-κλειδιά από τη δραστηριότητα, για παράδειγμα: μπάλα, μπρος ή πίσω.
- Φυσήξτε σαπουνόφουσκες και περιμένετε για μια χειρονομία ή ένα βλέμμα. Επιλέξτε μία ή δύο λέξεις-κλειδιά από τη δραστηριότητα, για παράδειγμα: «σαπουνόφουσκες» ή «φυσάω».
- Χτυπήστε έναν απλό ρυθμό και κάντε παύση για να ανταποκριθεί το παιδί σας. Επιλέξτε μία ή δύο λέξεις-κλειδιά από τη δραστηριότητα, για παράδειγμα: «χτυπάω με τα δάχτυλα» ή «χτυπάω παλαμάκια».
- Κρύψτε ένα παιχνίδι κάτω από ένα ποτήρι. Επιλέξτε μία ή δύο λέξεις-κλειδιά από τη δραστηριότητα, για παράδειγμα: «παιχνίδι» ή «ποτήρι».
- Προσποιηθείτε ότι ταΐζετε το αγαπημένο του παιχνίδι.

Στρατηγικές Επικοινωνίας για Γονείς

Ακολουθήστε τον ρυθμό του παιδιού σας.

Οι στρατηγικές που καθοδηγούνται από τους/τις γονείς αλλά επικεντρώνονται στο παιδί είναι από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους υποστήριξης της επικοινωνίας στον αυτισμό (Sussman, 2012).

Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα.

Τα οπτικά βοηθήματα βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν τις ρουτίνες και τις προσδοκίες μειώνοντας τον εκνευρισμό και αυξάνοντας την ανεξαρτησία τους (WHO, 2021).

Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα.

Οι σύντομες, σαφείς φράσεις είναι ευκολότερες στην επεξεργασία και τη μίμηση (Sussman, 2012).

Περιμένετε (5–10 δευτερόλεπτα).

Πολλά παιδιά με αυτισμό χρειάζονται επιπλέον χρόνο για να επεξεργαστούν τις πληροφορίες. Η προσθήκη μιας παύσης αυξάνει την πιθανότητα μιας προσπάθειας επικοινωνίας από το παιδί (Kasari et al., 2006).

Χρησιμοποιήστε χειρονομίες.

Οι χειρονομίες δίνουν στο παιδί σας επιπλέον στοιχεία και μειώνουν το φορτίο της λεκτικής επεξεργασίας (Prizant, 2015).

Επικροτήστε κάθε λειτουργική επικοινωνία.

Το να δείχνει, να κοιτάζει, να απλώνει το χέρι, να σας τραβάει από το χέρι, να χαμογελάει — όλα αυτά θεωρούνται επικοινωνία και θα πρέπει να ενισχύονται με θέρμη (Sussman, 2012).

Δημιουργήστε ευκαιρίες επικοινωνίας.

Προσφέρετε επιλογές, κάντε παύσεις σε αγαπημένες ρουτίνες ή κρατήστε αντικείμενα ελαφρώς μακριά από το παιδί. Αυτές οι φυσικές καταστάσεις προσκαλούν το παιδί σας να επικοινωνήσει (Sussman, 2012).

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ / ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ

Τι να κάνετε:	Τι να αποφεύγετε:
Χρησιμοποιήστε απλές φράσεις.	Να δίνετε μακροσκελείς εξηγήσεις.
Ακολουθήστε τα ενδιαφέροντά του.	Να ασκείτε πίεση για νέες δραστηριότητες.
Προσφέρετε επιλογές.	Να δίνετε πάρα πολλά αντικείμενα ταυτόχρονα.
Χρησιμοποιήστε οπτικά μέσα.	Να βασίζεστε μόνο στην ομιλία.
Περιμένετε υπομονετικά.	Να κάνετε πολλές γρήγορες ερωτήσεις.

Δημιουργία Αλληλεπίδρασης Μέσω της Αφήγησης Ιστοριών, της Μουσικής και του Αισθητηριακού Παιχνιδιού

Αφήγηση Ιστοριών

Οι ρουτίνες αφήγησης βοηθούν τα παιδιά να μαθαίνουν σταδιακά νέες λέξεις και έννοιες. Η επανάληψη ενισχύει την κατανόηση (WHO, 2021).

Μουσική και Ρυθμός

Η μουσική υποστηρίζει τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τη μίμηση. Πολλά παιδιά με αυτισμό συνδέονται έντονα μέσω του ρυθμού (Prizant, 2015).

Αισθητηριακό Παιχνίδι

Το αισθητηριακό παιχνίδι μπορεί να μειώσει το άγχος, να βελτιώσει τη συγκέντρωση και να ενισχύσει τις κοινές εμπειρίες (WHO, 2021).

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ: Ιδέες για Αισθητηριακή Σύνδεση

- Σχεδιάστε μαζί σχήματα σε ρύζι ή άμμο.
- Κουνήστε ήπια ή νανουρίστε γλυκά το παιδί στην αγκαλιά σας.
- Δημιουργήστε ένα «μπουκάλι ηρεμίας» (calm-down bottle).
- Μοιραστείτε διαφορετικές υφές: σφουγγάρι, βούρτσες, κασκόλ κλπ.

Χρήση της Τεχνολογίας με Ασφαλή και Ουσιαστικό Τρόπο

Η τεχνολογία μπορεί να υποστηρίξει την επικοινωνία όταν χρησιμοποιείται σκόπιμα και με τη συμμετοχή ενηλίκων (WHO, 2021).

Ουσιαστικές χρήσεις:

- Εφαρμογές με εικονογραφικά προγράμματα·
- Απλές εφαρμογές Εναλλακτικής και Επαυξητικής Επικοινωνίας (AAC)·
- Σύντομα βίντεο για κοινή προβολή·
- Εφαρμογές μουσικής και ρυθμού.

Οδηγίες:

- Παίξτε μαζί με το παιδί σας.
- Φροντίστε οι συνεδρίες να έχουν σύντομη διάρκεια (5–10 λεπτά).
- Χρησιμοποιήστε ένα οπτικό χρονόμετρο.
- Επιλέξτε περιεχόμενο με αργό ρυθμό και προβλεψιμότητα.
- Συνδέστε την εφαρμογή με πραγματικές εμπειρίες.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

- Ήρεμο, προβλέψιμο περιεχόμενο·
- Συμμετοχή ενηλίκων·
- Σύντομη, ουσιαστική χρήση·
- Υποστήριξη της επικοινωνίας ή της προσοχής·
- Σύνδεση με το παιχνίδι στην πραγματική ζωή.

Πρόσθετοι πόροι

Autism Little Learners – Δωρεάν οπτικά βοηθήματα και εργαλεία για το σπίτι για ρουτίνες. <https://autismlittlelearners.com/>

More Than Words – Hanen Centre – Στρατηγικές επικοινωνίας φιλικές προς τους γονείς (Sussman, 2012). <https://www.hanen.org/Programs/For-Parents/More-Than-Words.aspx>

National Autistic Society (Ηνωμένο Βασίλειο) – Πρακτικοί πόροι για την προσχολική ηλικία. <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/about-autism>

Autismo España – Ισπανικοί οδηγοί για γονείς και τοπική υποστήριξη. <https://www.autismo.org.es/>

Zero to Three – Συμβουλές για την ανάπτυξη στην πρώιμη παιδική ηλικία. <https://www.zerotothree.org/>

Uniquely Human (Prizant, 2015) – Μια προσέγγιση του αυτισμού βασισμένη στα δυνατά σημεία. <https://uniquelyhuman.com/>

WHO – Autism Spectrum Disorders (Key Facts). Σαφείς παγκόσμιες οδηγίες για την υποστήριξη του αυτισμού και την πρώιμη ανάπτυξη. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

Συμπέρασμα

Αυτό το κεφάλαιο βοηθά τους/τις γονείς να κατανοήσουν πώς το παιχνίδι μπορεί να γίνει ένα ισχυρό εργαλείο μάθησης και επικοινωνίας για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας με αυτισμό. Εξηγεί ότι οι απλές στιγμές συμμετοχού παιχνιδιού δημιουργούν κοινή προσοχή, μίμηση και σύνδεση. Οι γονείς μαθαίνουν πρακτικές, καθημερινές στρατηγικές, όπως η χρήση οπτικών βοηθημάτων, η παρακολούθηση του ρυθμού του παιδιού, η χρήση απλής γλώσσας και η δημιουργία ευκαιριών επικοινωνίας. Το κεφάλαιο περιγράφει επίσης πώς η αφήγηση ιστοριών, η μουσική και το αισθητηριακό παιχνίδι ενισχύουν την αλληλεπίδραση. Η ασφαλής και ουσιαστική χρήση της τεχνολογίας ενθαρρύνεται μέσω του κοινού παιχνιδιού και των σύντομων ρουτινών. Συνολικά, το

κεφάλαιο παρέχει στις οικογένειες χρήσιμες και εύκολες στην εφαρμογή στρατηγικές που ενισχύουν την επικοινωνία, τη μάθηση και τη συναισθηματική ευημερία στο σπίτι.

Αναφορές

Kasari, C., Freeman, S., & Paparella, T. (2006). Joint attention and symbolic play in young children with autism: A randomized controlled intervention study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47*(6), 611–620.

Prizant, B. (2015). *Uniquely human: A different way of seeing autism*. Simon & Schuster.

Sussman, F. (2012). *More than words: A parent's guide to building interaction and communication in children with autism spectrum disorder*. The Hanen Centre.

World Health Organization. (2021). *Autism spectrum disorders: Key facts*. WHO.

Κεφάλαιο 5: Δημιουργία Συνδέσεων — Οικογένεια, Κοινότητα και Ευημερία

Η συνεργασία και η επικοινωνία μεταξύ γονέων, εκπαιδευτικών, θεραπειών/-τριών και της κοινότητας δημιουργούν ένα ενιαίο σύστημα υποστήριξης που βελτιώνει άμεσα τα αποτελέσματα για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας με αυτισμό. Όταν οι οικογένειες και οι εκπαιδευτικοί μοιράζονται τακτικά τις παρατηρήσεις τους σχετικά με τα δυνατά σημεία, τις προκλήσεις, τις αισθητηριακές ανάγκες και τις επιτυχημένες στρατηγικές ενός παιδιού, αναπτύσσουν μια κοινή κατανόηση που επιτρέπει τον συντονισμό των παρεμβάσεων στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητα. Αυτή η σταθερότητα βοηθά τα παιδιά να γενικεύουν τις δεξιότητές τους πιο γρήγορα, μειώνει το άγχος μέσω προβλέψιμων προσεγγίσεων και διασφαλίζει ότι οι επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές ενισχύονται όπου κι αν μαθαίνει και παίζει το παιδί. Η ισχυρή επικοινωνία βελτιώνει συν τοις άλλοις την αυτοπεποίθηση των γονέων και την ικανότητα των εκπαιδευτικών, μειώνει τις συγκρούσεις και δημιουργεί την αμοιβαία εμπιστοσύνη που απαιτείται για την αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων. Πέρα από την τάξη, η συμμετοχή της ευρύτερης κοινότητας μέσω προγραμμάτων και δραστηριοτήτων ένταξης παρέχει στα παιδιά με αυτισμό φυσικές ευκαιρίες να εξασκήσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, να αναπτύξουν σχέσεις και να συμμετάσχουν ουσιαστικά στη γειτονιά τους, κάτι που οι έρευνες αναγνωρίζουν ως απαραίτητο για την ολοκληρωμένη ανάπτυξη και την επιτυχία στο σχολείο (Syeda & Bruck, 2022).

Στρατηγικές επικοινωνίας μεταξύ εκπαιδευτικών και γονέων

Τα συνεπή και δομημένα συστήματα επικοινωνίας διασφαλίζουν την ανταλλαγή σημαντικών πληροφοριών σχετικά με τις ανάγκες, την πρόοδο και τις αποτελεσματικές στρατηγικές του παιδιού σας μεταξύ του σπιτιού και του σχολείου (Entrust Disability Services, 2025). Μερικές επιτυχημένες στρατηγικές επικοινωνίας είναι οι εξής:

- **Ημερολόγιο επικοινωνίας** – Γράψτε σύντομες σημειώσεις σχετικά με τον ύπνο, τη διάθεση, τις επιτυχίες ή τις προκλήσεις του παιδιού σας.
- **Μηνιαίες συναντήσεις ομάδας** – Λάβετε μέρος σε 10-20λεπτες συνεδρίες με εκπαιδευτικούς και θεραπευτές/-τριες για την αξιολόγηση της προόδου του.
- **Βιντεοκλήσεις** – Προγραμματίστε διαδικτυακές συναντήσεις για πολυάσχολες οικογένειες που δεν μπορούν να παρευρεθούν σε αυτές δια ζώσης.

Τι να μοιράζεστε

Από το σπίτι στο σχολείο (Hays, 2005· Entrust Disability Services, 2025):

- Δυσκολίες ή επιτυχίες στην πρωινή ρουτίνα·
- Αλλαγές στον ύπνο, τη διατροφή ή τη φαρμακευτική αγωγή·
- Αισθητηριακές ευαισθησίες που παρατηρούνται στο σπίτι·
- Ειδικά ενδιαφέροντα που δίνουν κίνητρο για μάθηση·
- Επιτυχημένες στρατηγικές ηρεμίας.

Από το σχολείο στο σπίτι (Hays, 2005· Entrust Disability Services, 2025):

- Νέες δεξιότητες που εμφανίζονται στην τάξη·
- Παρατηρήσεις σχετικά με την αλληλεπίδραση με συμμαθητές/-τριες·
- Παράγοντες που προκαλούν κρίσεις ή άγχος·
- Δραστηριότητες που είχαν θετικά αποτελέσματα·
- Επικείμενες αλλαγές στη ρουτίνα.

Παραδείγματα Επικοινωνίας: Από το σπίτι στο σχολείο

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: KA220-SCH-B925D639

Λιγότερο αποτελεσματικές	Πιο αποτελεσματικές
«Ήταν κακός/-κιά σήμερα το πρωί».	«Είχε μια κρίση στο πρωινό, επειδή άλλαξε η ρουτίνα του/της. Ίσως χρειαστεί επιπλέον προειδοποιήσεις για τις μεταβάσεις σήμερα». (Entrust Disability Services)
«Έχει πάλι εμμονή με τα τρένα».	«Τα τρένα του/της δίνουν μεγάλο κίνητρο αυτή την εβδομάδα. Θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως επιβράβευση για την ολοκλήρωση των εργασιών του/της!»
«Πέρασε καλά;»	«Πώς τα πήγε κατά τη διάρκεια του κύκλου; Είχε αλληλεπίδραση με τους/τις συμμαθητές/-τριές του/της; Λειτουργήσε το πρόγραμμα αισθητηριακών διαλειμμάτων;»

Δείγμα ημερολογίου επικοινωνίας

Αυτό το ημερολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κοινόχρηστο έγγραφο μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικών, ώστε να καταγράφουν σύντομα τις παρατηρήσεις τους από το σπίτι και το σχολείο για καλύτερη παρακολούθηση.

Ημερομηνία	Σημείωση από το σπίτι	Σημείωση από το σχολείο
π.χ. Δευτέρα 11/2025	Δύσκολο πρωινό λόγω κακού ύπνου. Ίσως χρειαστεί χρόνο να ηρεμήσει.	Χρησιμοποίησε δύο φορές τη γωνιά ηρεμίας. Ήταν υπέροχος/-χη κατά τη διάρκεια του μαθήματος μουσικής!
π.χ. Τρίτη 11/2025	Έχει εμμονή με τα τρένα αυτή την εβδομάδα, κάτι που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κίνητρο.	Χρησιμοποίησα παζλ με τα τρένα ως επιβράβευση. Ολοκλήρωσε 3 εργασίες μόνος/-νη του/της!

Υποστήριξη του Παιδιού σας σε Δραστηριότητες στην Κοινότητα και το Παιχνίδι

Ως γονείς, θέλετε το παιδί σας να αισθάνεται ασφαλές, σίγουρο και αποδεκτό όταν εξερευνά νέα μέρη και δραστηριότητες. Για τα παιδιά με αυτισμό, οι προβλέψιμες ρουτίνες, τα μικρότερα περιβάλλοντα και η προσεκτική προετοιμασία μπορούν να κάνουν τη συμμετοχή πολύ πιο ευχάριστη. Ακολουθούν μερικές πρακτικές, φιλικές προς την οικογένεια στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε τις εξόδους στην κοινότητα, τις επισκέψεις σε παιδικές χαρές και τις ομαδικές δραστηριότητες με τρόπους που θα οδηγήσουν σε επιτυχία με την πάροδο του χρόνου (Safety Tips for Community Activities | Marcus Autism Center, n.d.).

Στρατηγικές για την Παιδική Χαρά

Γνώριμα πρόσωπα

- Συντονίστε τις επισκέψεις με μία ή δύο οικογένειες που το παιδί σας γνωρίζει ήδη.

- Επιλέξτε συνομήλικα παιδιά που είναι υπομονετικά, ήρεμα και άνετα με το παράλληλο ή ήπιο παιχνίδι.
- Δημιουργήστε ρουτίνες γύρω από σταθερές εβδομαδιαίες συναντήσεις.

Ώρες εκτός αιχμής

- Πηγαίνετε σε ώρες με λιγότερο κόσμο, όπως τις πρωινές ώρες των καθημερινών ή τα απογεύματα.
- Αποφύγετε τις ώρες υψηλής διέγερσης (π.χ. Σαββατοκύριακα, μετά το σχολάσμα, ζεστές μεσημεριανές ώρες).

Εξοπλισμός φιλικός προς τις αισθήσεις

- Αναζητήστε χώρους με κούνιες, άμμο, παιχνίδια με νερό ή κατασκευές αναρρίχησης που προτιμά το παιδί σας.
- Ξεκινήστε με το αγαπημένο του παιχνίδι για να το βοηθήσετε να προσαρμοστεί.
- Αποφύγετε τον εξοπλισμό που τείνει να είναι πολυσύχναστος ή απρόβλεπτος (π.χ. μεγάλες τσουλήθρες).

Παράλληλο παιχνίδι

- Αφήστε το παιδί σας να παίζει κοντά σε συνομήλικα παιδιά χωρίς να περιμένετε να αλληλεπιδράσει μαζί τους.
- Δώστε το καλό παράδειγμα με απλές προσκλήσεις όπως «Ας παίξουμε ο/η ένας/μία δίπλα στον/στην άλλο/-λη».

Φέρτε αντικείμενα που το κάνουν να νιώθει άνετα.

- Βάλτε στην τσάντα ένα αγαπημένο του παιχνίδι, σνακ, ένα αισθητηριακό εργαλείο, ακουστικά με ακύρωση θορύβου

Προγράμματα Ένταξης και Πόροι

Στον παρακάτω πίνακα, θα βρείτε ιδέες για διαφορετικούς τύπους προγραμμάτων και δραστηριοτήτων που μπορείτε να αναζητήσετε στην κοινότητά σας και που συχνά είναι φιλικά προς τα άτομα με αυτισμό και υποστηρικτικά για το παιδί σας.

Τύποι προγραμμάτων ένταξης

Τύπος προγράμματος	Παραδείγματα
Εκδηλώσεις κοινότητας φιλικές προς τα άτομα με αυτισμό	• Μουσεία, θέατρα, ζωολογικοί κήποι και ενυδρεία που προσφέρουν ώρες φιλικές προς τις αισθήσεις. • Λιγότερος κόσμος, χαμηλωμένα φώτα και διαθέσιμες αίθουσες ηρεμίας.
Προσαρμοσμένα προγράμματα αναψυχής	Τα τμήματα δημοτικών πάρκων συχνά διοργανώνουν αθλητικές δραστηριότητες, μαθήματα κολύμβησης ή κίνησης για όλους/-λες.

Ομάδες κοινωνικών δεξιοτήτων	Ομάδες υπό την καθοδήγηση θεραπειών/-τριών που εστιάζουν στο παιχνίδι, την εναλλαγή ρόλων, την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση με συνομήλικα άτομα.
Αθλητικά σωματεία για άτομα με ειδικές ανάγκες	Ποδόσφαιρο, χορός, κολύμβηση και γυμναστική – προγράμματα σχεδιασμένα γύρω από τις ατομικές ανάγκες του κάθε παιδιού.

Προετοιμασία της Κοινότητας

Όταν το παιδί σας ξεκινά μια νέα δραστηριότητα ή εισέρχεται σε ένα νέο περιβάλλον, η ενημέρωση των ενηλίκων και των συνομηλίκων γύρω του μπορεί να κάνει τη διαφορά. Η προετοιμασία του περιβάλλοντος δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ομαλότερες μεταβάσεις, καλύτερη επικοινωνία και πιο θετικές εμπειρίες για το παιδί σας. Οι παρακάτω στρατηγικές μπορούν να σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε υποστηρικτικές συνεργασίες οπουδήποτε και αν πηγαίνει το παιδί σας (Autism speaks toolkit, 2024).

Ενημερώστε τους/τις εκπαιδευτικούς: Μοιραστείτε μια σύντομη σελίδα «Σχετικά με το Παιδί Μου» με τα δυνατά του σημεία, τους παράγοντες που το αναστατώνουν (triggers), τις προτιμώμενες μορφές υποστήριξης και τις επικοινωνιακές του ανάγκες.

Ζητήστε προσαρμογές: Ρωτήστε για πιο ήσυχους χώρους αναμονής, οπτικά προγράμματα, δυνατότητες ευέλικτης συμμετοχής ή τροποποιημένες εργασίες.

Εφαρμόστε το σύστημα «φίλων» (buddy system): Ταιριάξτε το παιδί σας με έναν/μια υποστηρικτικό/-κή συνομήλικο/-κη ή ένα αδελφάκι για ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και παροχή καθοδήγησης.

Πρότυπο Φόρμας «Σχετικά με το Παιδί Μου»

Μπορείτε να το προσαρμόσετε στο παιδί σας, να το εκτυπώσετε ή να το μοιραστείτε με εκπαιδευτικούς, προπονητές/-τριες, φροντιστές/-στριες ή υπεύθυνους/-νες δραστηριοτήτων.

Σχετικά με το Παιδί Μου

Όνομα Παιδιού: _____

Προτιμώμενο Όνομα/Υποκοριστικό: _____

Ηλικία: _____

Κύρια Γλώσσα/ Γλώσσες: _____

Επικοινωνία

Το παιδί μου επικοινωνεί με (επιλέξτε όλα όσα ισχύουν):

☐ Ομιλία

☐ Χειρονομίες

☐ Εικόνες/Οπτικά βοηθήματα

☐ Νοηματική γλώσσα

☐ Άλλο: _____

Χρήσιμες συμβουλές επικοινωνίας:

Δυνατά Σημεία και Ενδιαφέροντα

Το παιδί μου αγαπά:

Θέματα, παιχνίδια ή δραστηριότητες που το παρακινούν:

Τι Βοηθά το Παιδί Μου να Πετύχει

Οπτικά βοηθήματα (π.χ. πρόγραμμα με εικόνες, πρώτα/μετά):

Αισθητηριακές υποστηρικτικές τεχνικές (π.χ. διαλείμματα, ακουστικά, κίνηση):

Στρατηγικές ηρεμίας που προτιμά:

Πιθανοί Παράγοντες Αναστάτωσης ή Προκλήσεις

Πράγματα που μπορεί να καταβάλλουν ή να αναστατώσουν το παιδί μου:

Συμπεριφορές που μπορεί να παρατηρήσετε όταν είναι αγχωμένο:

Πώς Μπορείτε να Βοηθήσετε

Τι μπορούν να κάνουν οι ενήλικες για να υποστηρίξουν το παιδί μου σε αυτό το περιβάλλον:

Θέματα ασφάλειας ή Έκτακτης Ανάγκης

Σημαντικές σημειώσεις (π.χ. περιπλάνηση, αλλεργίες, πληροφορίες για το ιατρικό του ιστορικό):

Στοιχεία Επικοινωνίας Γονέα/Κηδεμόνα

Ονοματεπώνυμο: _____

Τηλέφωνο: _____

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email): _____

Πρόσθετοι Πόροι

Autism speaks: School Community Toolkit - Οδηγός που παρέχει πληροφορίες για χρήση σε συνεργασία με γονείς/φροντιστές/-στριες και σχολεία για την υποστήριξη μαθητών/-τριών με αυτισμό.

https://link.assetfile.io/3cjm9loGkp7caJcw01GYkC/SS_2024_SCHOOL_COMMUNITY_TOOL_KIT.pdf

Collaboration between parents and school staff in mainstream secondary - Πρόκειται για ένα άρθρο της Εθνικής Εταιρείας Αυτισμού σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς και το σχολικό προσωπικό μπορούν να συνεργαστούν προληπτικά για να υποστηρίξουν τους/τις μαθητές/-τριες με αυτισμό. <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/schools-parents>

Research on Parent-Teacher Collaboration for Autism - Αυτή η σελίδα συνοψίζει έρευνα που δείχνει ότι όταν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί συνεργάζονται αποτελεσματικά για τα παιδιά με αυτισμό, υπάρχουν μεγάλα οφέλη σε ακαδημαϊκά, κοινωνικά και συμπεριφορικά αποτελέσματα. Ωστόσο, εμπόδια του πραγματικού κόσμου —όπως ο χρόνος, η επικοινωνία και οι πόροι— δυσκολεύουν αυτή τη διαδικασία, και εργαλεία όπως η εφαρμογή Guiding Growth μπορούν να βοηθήσουν στη γεφύρωση αυτών των κενών. <https://guidinggrowth.app/research-on-parent-teacher-collaboration-for-autism/>

Αναφορές

Autism speaks (2024) School Community Tool Kit <https://www.autismspeaks.org/tool-kit/school-community-tool-kit>

Entrust Disability Services. (2025). *Parent-teacher collaboration strategies for supporting children with autism in school* - Entrust Disability Services. <https://www.entrustdisabilityservices.ca/insights/parent-teacher-collaboration-supporting-children-autism-school/>

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: KA220-SCH-B925D639



Hays '05, Amber, "Parent-Teacher Collaboration for Students with Autism Spectrum Disorders: The Role of Teacher Training" (2005). Honors Projects. 9.
https://digitalcommons.iwu.edu/psych_honproj/9

Safety tips for community activities | Marcus Autism Center. (n.d.). Marcus Autism Center.
<https://www.marcus.org/autism-resources/autism-tips-and-resources/safety-tips-for-community-activities>

Syeda N. and Bruck S. (2022) We Are on the Same Page! Strengthening Parent– Teacher Partnerships Through Autism-Focused Training Workshops School Community Journal, 2022, Vol. 32, No. 1
Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <http://www.schoolcommunitynetwork.org/SCJ.aspx>

