



UNC Frank Porter Graham
Child Development Institute
Autism Team

Υποστηρίζοντας Άτομα με Αυτισμό σε Περίοδο Αβεβαιότητας

Kara Hume, Ph.D., UNC School of Education, & UNC FPG Autism Team:
Victoria Waters, Ann Sam, Jessica Steinbrenner, Yolanda Perkins, Becky Dees, Brianne Tomaszewski, Lindsay Rentschler, Susan Szendrey, Nancy McIntyre, Mary White, Sallie Nowell, & Sam Odom

Μέρος του περιεχομένου έχει προσαρμοστεί από Hume, Regan, Megronigle, & Rhinehalt, 2016

Όλα τα παιδιά και οι νεαροί ενήλικες χρειάζονται υποστήριξη από τους φροντιστές τους σε περιόδους άγχους και αβεβαιότητας, όπως αυτή που αντιμετωπίζουμε τώρα με την εξάπλωση του κορονοϊού (COVID-19). Η αντιμετώπιση άγνωστων συνθηκών και του κλεισίματος του σχολείου, οι απότομες αλλαγές στην καθημερινότητα, η απώλεια της επαφής με τους δασκάλους και τους φίλους και ο φόβος για τη μετάδοση του ιού, μας επιβαρύνουν όλους. Οι φροντιστές παίζουν σημαντικό ρόλο βοηθώντας τα παιδιά και τους νεαρούς να κατανοήσουν τις αλλαγές και να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους. Τα άτομα με αυτισμό ενδέχεται να χρειαστούν επιπρόσθετη υποστήριξη για να επεξεργαστούν τις πληροφορίες και να προσαρμοστούν στις πολλές αλλαγές. Αυτός ο πληθυσμός είναι πιθανό να αντιμετωπίσει πρόσθετες προκλήσεις που σχετίζονται με την αντίληψη, την επικοινωνία, τη δυσκολία κατανόησης της αφηρημένης γλώσσας, την επιμονή στη

7 Στρατηγικές για την Υποστήριξη Ατόμων με ΔΑΦ σε Περίοδο Αβεβαιότητας



Ενισχύστε την κατανόηση



Προσφέρετε ευκαιρίες για έκφραση



Δώστε προτεραιότητα σε ικανότητες διαχείρισης και ηρεμίας



Διατηρήστε τις υπάρχουσες ρουτίνες



Δημιουργήστε νέες ρουτίνες



Ενισχύστε την επικοινωνία (από απόσταση)



Προσέξτε πιθανές αλλαγές στη συμπεριφορά

ρουτίνα και μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης άγχους και κατάθλιψης - όλα αυτά μπορεί να επιδεινωθούν κατά τη διάρκεια αυτής της αγχωτικής περιόδου. Οι ακόλουθες **7 στρατηγικές υποστήριξης** έχουν σχεδιαστεί για να καλύψουν τις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων με αυτισμό κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου αβεβαιότητας. Επιπλέον, περιλαμβάνονται παραδείγματα και πηγές για να βοηθήσουν τις οικογένειές τους να εφαρμόσουν αυτές τις στρατηγικές γρήγορα και εύκολα. Τα υλικά αντιπροσωπεύουν σκόπιμα μια ποικιλία από υφές / σχέδια / πολυπλοκότητα για να υποδείξουν το εύρος των πραγμάτων που μπορεί να είναι σημαντικότερα ανάμεσα σε διάφορες ηλικίες και ικανότητες και να δείξουν πόσα μπορούν να δημιουργηθούν με ελάχιστα υλικά από τους φροντιστές τους. Ενδέχεται να είναι απαραίτητες συγκεκριμένες προσαρμογές και προσθήκες για την καλύτερη κάλυψη των προσωπικών αναγκών των παιδιών και των εφήβων. Οι συγκεκριμένες στρατηγικές προορίζονται να αποτελέσουν μια λίστα ή μια «εργαλειοθήκη» ιδεών που μπορεί να φανούν χρήσιμες – οι φροντιστές μπορούν να ασχολούνται με μία ιδέα κάθε φορά και βρίσκουν τρόπους να την κάνουν περισσότερο λειτουργική για το παιδί ή τα παιδιά τους με αυτισμό και την οικογένειά τους. Μπορούν, επίσης, να ξεκινήσουν με μια στρατηγική που έχουν χρησιμοποιήσει και στο παρελθόν ή να βρουν μια μέθοδο για την αντιμετώπιση του ζητήματος που προκαλεί το περισσότερο άγχος. Εξετάστε το ενδεχόμενο να εμπλέξετε το άτομο με αυτισμό στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σχετικά με τις μεθόδους που θα ήταν περισσότερο βοηθητικές για τον ίδιο.

Πίνακας Περιεχομένων

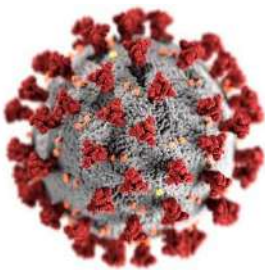
Υποστηρίζοντας την Κατανόηση	5
COVID-19.....	7
Κορονοϊός – COVID-19.....	8
Χαιρετώντας τους Ανθρώπους.....	9
Δίνοντας Χώρο στους Ανθρώπους	10
Δίνοντας Χώρο στους Ανθρώπους όταν Συζητάμε	11
Πλύσιμο Χεριών	12
Πλύσιμο Χεριών.....	13
Πλύσιμο Χεριών.....	14
Εφαρμογές για τη Δημιουργία Οπτικών Προγραμμάτων και Κοινωνικών Ιστοριών.....	15
Πρότυπο Ημερολογίου	16
Παράδειγμα Αντίστροφης Μέτρησης	17
Χρήση Post-it για Οπτικοποίηση Χρόνου.....	18
Εφαρμογές Μέτρησης Χρόνου.....	19
Προσφέροντας Ευκαιρίες Έκφρασης	20
Επικοινωνιακά Εργαλεία	21
Δραστηριότητες Έκφρασης	22
Δώστε Προτεραιότητα στις Στρατηγικές Ηρεμίας και Αντιμετώπισης	23
Τεχνικές Ηρεμίας	25
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟΝ COVID.....	26
Αυτοδιαχείριση.....	27
Πίνακας Επιλογών Δραστηριοτήτων Άθλησης	28
Δραστηριότητες Άθλησης.....	29
Εφαρμογές Mindfulness.....	30
Διατηρήστε τις Ρουτίνες.....	31
Τεχνικές για την Ανάπτυξη μιας Ανάλυσης Εργασίας	33
Πώς να Αδειάσετε ένα Πλυντήριο Πιάτων	34
Πώς να Φτιάξετε ένα Κολατσιό	35
Δείγμα Ανάλυσης Εργασίας	36

Πώς να Χτίσετε Νέες Ρουτίνες	37
Παράδειγμα Καθημερινού Προγράμματος	40
Καθημερινό Πρόγραμμα	41
Παράδειγμα Καθημερινού Προγράμματος	42
Καθημερινό Πρόγραμμα Χρησιμοποιώντας Αυτοκόλλητα Σημειώματα	43
Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα	44
Δραστηριότητες Εντός και Εκτός Σπιτιού	45
Εβδομαδιαίες Επιλογές και Στόχοι	46
Εκπαιδευτικοί Φορείς για Παιδιά	47
Φορείς Δράσεων για Παιδιά	48
Εκπαιδευτικοί Φορείς και Φορείς Δράσεων για Εφήβους	49
Επιπλέον / Συμπληρωματικοί Φορείς Δραστηριοτήτων	50
Πώς να Κάνετε τη Μετάβαση των Παιδιών από τις Οθόνες σε άλλες Δραστηριότητες	51
Προάγετε Επαφές (από Απόσταση)	52
Κάνοντας Κλήσεις με το FaceTime	53
Marco Polo για Βιντεοκλήσεις	54
Εφαρμογές για Βιντοκλήσεις	55
Αναγνωρίστε τις Αλλαγές στη Συμπεριφορά	56
Πίνακας Crisis Supports	57
Υποστηρίζοντας Άτομα με Αυτισμό σε Περιόδους Αβεβαιότητας	58
Βιβλιογραφία	59
Ευχαριστίες	60
Προτεινόμενα	60



Υποστηρίζοντας την Κατανόηση

Τα άτομα με αυτισμό ενδέχεται να παρουσιάζουν ποικίλα επίπεδα κατανόησης σχετικά με τη νόσο COVID-19, πώς αυτή εξαπλώνεται και πώς μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο έκθεσης. Παρακάτω ακολουθούν διάφορες στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παροχή περισσότερων πληροφοριών σχετικά με αυτήν την περίπλοκη κατάσταση.



Περιγράψτε τον ιό και την τρέχουσα κατάσταση (π.χ κλείσιμο καταστημάτων, κοινωνική αποστασιοποίηση) με απλή γλώσσα και όρους και αποφύγετε αφηρημένες διατυπώσεις. Η κατανόηση

των αφηρημένων φράσεων και των μεταφορών όπως είναι το «έχει τις μαύρες του», «κόλλησε τον ιό» και «έχει παγώσει από το φόβο του», μπορεί να είναι δυσνόητη για άτομα με αυτισμό και μπορεί να προκαλέσει σύγχυση (Lipsky, 2013). Συνιστάται η χρήση ευθείας και ξεκάθαρης γλώσσας. Αν και ακούγονται σκληρές προτάσεις, όπως «Ο κορονοϊός είναι ένας τύπος μικροβίου. Αυτά τα μικρόβια είναι πολύ μικροσκοπικά και όταν μπαίνουν μέσα στο σώμα μας μπορεί να μας κάνουν να αρρωστήσουμε», μπορεί να είναι ευκολότερο να τις κατανοήσουν τα άτομα με αυτισμό. Για περισσότερες πληροφορίες στην αγγλική γλώσσα:

<https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>.

Χρησιμοποιήστε την **κοινωνική ιστορία** που αποσαφηνίζει μια κατάσταση και πιθανώς προσφέρει απαντήσεις μέσω της χρήσης προσαρμοσμένου κειμένου, φωτογραφιών ή της τεχνολογίας (Wongetal, 2014). Τα άτομα στο

φάσμα του αυτισμού επωφελούνται από τη λήψη πληροφοριών σε πολλές μορφές, καθώς συχνά παρουσιάζουν ελλείμματα γλωσσικής αντίληψης (Modyet al., 2013). Έχουν αναπτυχθεί αρκετά παραδείγματα κοινωνικών ιστοριών για να δώσουν στα άτομα περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την COVID-19, να τους βοηθήσουν να καταλάβουν πώς να μειώσουν τον κίνδυνο, να προσφέρουν επίγνωση για το πώς μπορεί να αισθάνονται και να διαβεβαιώσουν ότι όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Η ανάγνωση των ιστοριών αυτών προς ή μαζί με το άτομο με αυτισμό τακτικά σε διάστημα αρκετών ημερών είναι βοηθητική. Επανεξετάστε και προσαρμόστε τα τις ιστορίες ανάλογα με τις ανάγκες, καθώς αλλάζουν οι συνθήκες.



Παρέχετε **οπτικά βοηθήματα** για να προσφέρετε καθοδήγηση σχετικά με συγκεκριμένες ενέργειες και συμπεριφορές που αφορούν στον κορονοϊό. Οι «κανόνες» σχετικά με το πώς χαιρετίζουμε



τους ανθρώπους, (π.χ όχι πια χειραψίες), πώς αλληλεπιδρούμε με ανθρώπους, ακόμη και με μέλη της οικογένειας (π.χ κοινωνική απόσταση) και πόσο συχνά/κάθε πότε πλένουμε τα χέρια μας (π.χ κάθε φορά που μπαίνουμε στο σπίτι) αλλάζουν. Χρησιμοποιώντας οπτικά βοηθήματα για την ανάλυση των βημάτων αυτών των ενεργειών μπορεί να είναι χρήσιμα, καθώς τα άτομα με αυτισμό μπορεί να ανταποκρίνονται καλύτερα σε μια πιο ρητή και συγκεκριμένη εξήγηση. Παρέχονται, στη συνέχεια, διάφορα παραδείγματα.

μηνιαίου, εβδομαδιαίου ή ημερήσιου ημερολογίου μπορεί να συμβάλει στην παρακολούθηση του διαθέσιμου χρόνου εκτός σχολείου ή σε μια κατάσταση καραντίνας. Αν και δεν είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε ακριβώς το πότε λήγει η μέρα, σηματοδοτώντας στο ημερολόγιο αγαπημένες δραστηριότητες, όπως τηλεοπτικές εκπομπές, συναντήσεις στο διαδίκτυο ή βραδιές παιχνιδιού μπορεί να αποδειχθεί μια χρήσιμη στρατηγική.



Η παροχή **οπτικών βοηθημάτων για το πως περνά ο χρόνος** μπορεί να φανεί, επίσης, χρήσιμη. Ορισμένα άτομα με αυτισμό ενδέχεται να αντιμετωπίζουν πρόβλημα με την αντίληψη του χρόνου, μια άυλη έννοια και η χρήση ενός

Πηγές (αγγλική γλώσσα):

[Κοινωνική ιστορία COVID-19](#)

[Κοινωνική ιστορία: Κορονοϊός](#)

[Κοινωνική ιστορία: Χαιρετισμός ανθρώπων](#)

[Κοινωνική ιστορία: Δίνοντας στους ανθρώπους χώρο \(κοινωνική απόσταση\)](#)

[Κοινωνική ιστορία: Δίνοντας στους ανθρώπους χώρο όταν μιλούν](#)

[Οπτικό πρόγραμμα: Πλύσιμο χεριών \(με clipart\)](#)

[Οπτικό πρόγραμμα: Πλύσιμο χεριών \(με φωτογραφίες\)](#)

[Ανάλυση βημάτων: Πλύσιμο χεριών](#)

[Εφαρμογές δημιουργίας οπτικών βοηθημάτων και κοινωνικών αφηγημάτων](#)

[Οπτικό βοήθημα: Ημερολόγιο](#)

[Οπτικό βοήθημα: Παράδειγμα αντίστροφης μέτρησης](#)

[Οπτικό βοήθημα: Χρονοδιακόπτης \(με τη χρήση χαρτιού Post-It\)](#)

[Εφαρμογές χρονομέτρου](#)

COVID-19



Αυτή τη στιγμή, πολλοί άνθρωποι αρρωσταίνουν από έναν ιό.



Οι γιατροί και οι αρχηγοί των χωρών, εργάζονται σκληρά για να διατηρήσουν όλους μας υγιείς.



Πρέπει να βοηθήσω ώστε να διατηρήσω τον εαυτό μου ασφαλή και υγιή.



Το σχολείο είναι κλειστό ώστε οι μαθητές και οι δάσκαλοι να μπορούν να παραμείνουν υγιείς.



Όσο το σχολείο είναι κλειστό, είναι σημαντικό για όλους να μείνουν στο σπίτι και να μην επισκέπτονται άλλους ανθρώπους.



Όσο βρίσκομαι σπίτι, μπορώ να παίξω, να ξεφυλλίσω βιβλία και να μάθω.

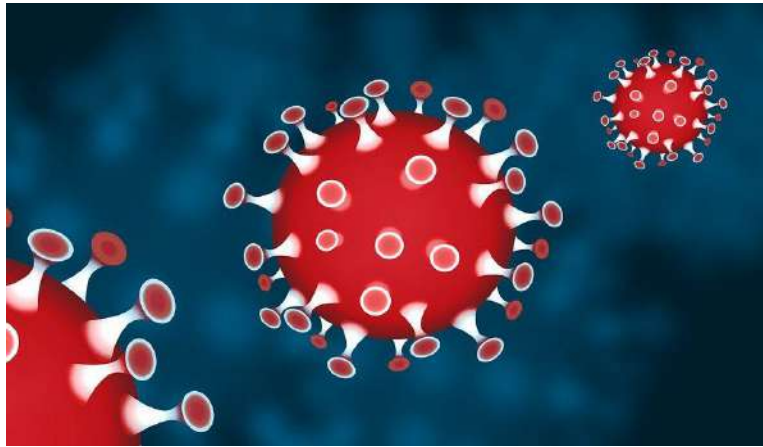


Πρέπει, επίσης, να πλένω πολύ συχνά τα χέρια μου με σαπούνι και νερό.



Αυτό θα βοηθήσει στη διατήρηση της δικής μου υγείας και της οικογένειάς μου.

Κορονοϊός – COVID-19



Αυτή τη στιγμή, υπάρχει ένας ιός που κάνει τους ανθρώπους να αρρωσταίνουν. Επειδή εξαπλώνεται πολύ γρήγορα, πολλά σχολεία και χώροι εργασίας έχουν κλείσει. Είναι σημαντικό να διατηρώ τον εαυτό μου και τους άλλους υγιείς αυτή τη στιγμή, επομένως πρέπει να αλλάξω μερικές από τις συνήθειές μου. Μένοντας στο σπίτι και μακριά από άλλους ανθρώπους θα συμβάλει στη διατήρηση της υγείας μου και των άλλων. Πρέπει επίσης να πλένω τα χέρια μου συχνά και να μην κάνω χειραψίες με άλλους. Οι γιατροί και οι αρχηγοί των χωρών κάνουν ότι μπορούν για να φροντίσουν τους άρρωστους. Εάν ανησυχώ για τον ιό, μπορώ να μιλήσω με τους γονείς μου. Θα κάνω το καλύτερο δυνατό για να παραμείνω υγιής.

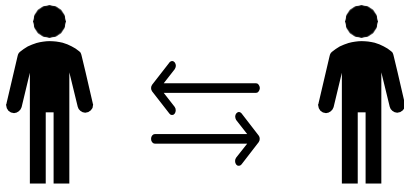
Χαιρετώντας τους Ανθρώπους

Όταν γνωρίζω νέους ανθρώπους, μου αρέσει να τους σφίγγω το χέρι. Όταν συναντώ ανθρώπους που γνωρίζω, μου αρέσει να τους αγκαλιάζω. Σε μερικούς ανθρώπους δεν αρέσει να τους αγγίζουν όταν συναντούν άλλους. Μπορεί να αισθάνονται άρρωστοι και δε θα ήθελαν να μεταφέρουν μικρόβια. Ίσως να μην αισθάνονται άνετα με το άγγιγμα άλλων ανθρώπων. Όταν συναντώ ανθρώπους στο δρόμο, πρέπει να τους ρωτώ αν δέχονται μια χειραψία ή μια αγκαλιά. Αν πουν όχι, μπορώ απλά να χαιρετήσω με το χέρι μου και να πω «γεια». Ρωτώντας πριν από μια χειραψία ή μια αγκαλιά, κάνει όλους τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο άνετα.



Δίνοντας Χώρο στους Ανθρώπους

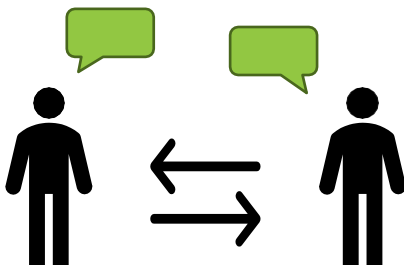
Όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται τον προσωπικό τους χώρο



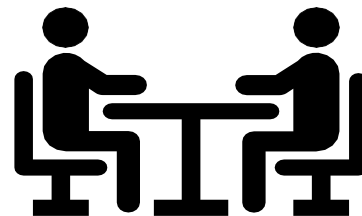
Η πολύ κοντινή απόσταση μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν άβολα



Όταν μιλάω σε ανθρώπους, πρέπει να τους δίνω χώρο



Όταν κάθομαι μαζί με άλλους ανθρώπους, πρέπει να τους δίνω χώρο



Δίνοντας στους ανθρώπους προσωπικό χώρο, τους κρατά χαρούμενους και υγιείς



Δίνοντας Χώρο στους Ανθρώπους όταν Συζητάμε

Μου αρέσει να μιλάω με τους φίλους και την οικογένειά μου. Μερικές φορές στέκομαι ή κάθομαι πολύ κοντά τους όταν μιλάω. Όταν το κάνω αυτό, το άλλο άτομο μπορεί να αισθάνεται ενόχληση ή λιγότερη ασφάλεια. Οι άνθρωποι θέλουν να έχουν λίγο χώρο όταν συνομιλούν με άλλους. Όταν μιλάω με τους φίλους και την οικογένειά μου, μπορώ να σταθώ ή να καθίσω τουλάχιστον ένα μέτρο μακριά τους. Δίνοντας στους ανθρώπους χώρο όταν μιλάω, τους κάνω χαρούμενους.



Πλύσιμο Χεριών



Βήμα 1^ο.

Ανοίγω τη βρύση στο χλιαρό νερό



Βήμα 2^ο.

Βρέχω τα χέρια μου



Βήμα 3^ο.

Βάζω σαπούνι



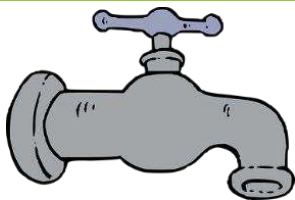
Βήμα 4^ο.

Τρίβω τα χέρια μου για 20 δευτερόλεπτα



Βήμα 5^ο.

Ξεπλένω τα χέρια μου



Βήμα 6^ο.

Κλείνω τη βρύση



Βήμα 7^ο.

Στεγνώνω τα χέρια μου

Πλύσιμο Χεριών



Βήμα 1°.

Ανοίγω τη βρύση στο χλιαρό νερό



Βήμα 2°.

Βρέχω τα χέρια μου



Βήμα 3°.

Βάζω σαπούνι



Βήμα 4°.

Τρίβω τα χέρια μου για 20 δευτερόλεπτα



Βήμα 5°.

Ξεπλένω τα χέρια μου



Βήμα 6°.

Κλείνω τη βρύση



Βήμα 7°.

Στεγνώνω τα χέρια μου

Πλύσιμο Χεριών

1. Ανοίγω τη βρύση στο χλιαρό νερό
2. Βρέχω τα χέρια μου
3. Βάζω σαπούνι
4. Τρίβω τα χέρια μου για 20 δευτερόλεπτα
5. Ξεπλένω τα χέρια μου
6. Κλείνω τη βρύση
7. Στεγνώνω τα χέρια μου

Εφαρμογές για τη Δημιουργία Οπτικών Προγραμμάτων και Κοινωνικών Ιστοριών



First Then Visual
Schedule

\$9.99



Pictello

\$18.99



iPrompts

\$9.99



iCreate

Δωρεάν
(in-app \$)



Social Story
Creator & Library

Δωρεάν
(in-app \$)



First Then

Δωρεάν

Πρότυπο Ημερολογίου

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ

Παράδειγμα Αντίστροφης Μέτρησης



5



4



3



2



1



Κλείνω

Χρήση Post-it για Οπτικοποίηση Χρόνου



Εφαρμογές Μέτρησης Χρόνου



Childrens
Countdown
Timer

Δωρεάν
(in-app \$)



Visual Timer

Δωρεάν
(in-app \$)



Stopwatch Timer

Δωρεάν
(in-app \$)



Kids Timer+

\$0.99



Stopwatch &
Timer+

\$4.49



Tabata Timer

\$2.00



Προσφέροντας Ευκαιρίες Έκφρασης

Τα παιδιά και οι νεαροί ενήλικες πιθανότητα θα έχουν δυσκολία να εκφράσουν το πώς αισθάνονται για τις απροσδόκητες αυτές αλλαγές. Ο φόβος, η απογοήτευση και η ανησυχία μπορεί να εκφραστούν μέσω προκλητικών συμπεριφορών, όπως εκνευρισμός, άρνηση συμμετοχής σε οικογενειακές δραστηριότητες ή απόσυρση. Για άτομα με αυτισμό, αυτές οι δυσκολίες επικοινωνίας μπορεί να συνδυάζονται με καθυστέρηση στην εκφραστική επικοινωνία, περιορισμένες λεκτικές ή μη λεκτικές δεξιότητες και / ή ελλείμματα κοινωνικής επικοινωνίας.

Εξετάστε το ενδεχόμενο να παρέχετε πολλές ευκαιρίες στα μέλη της οικογένειας να εκφράσουν τα συναισθήματά τους όπως μπορούν — αυτό μπορεί να γίνει μέσω οικογενειακών και ατομικών συζητήσεων, δραστηριοτήτων γραφής, δημιουργίας ταινιών ή παιχνιδιού. Τα συναισθήματα και οι ανάγκες μπορούν να εκφράζονται μέσω εναλλακτικών μορφών επικοινωνίας, όπως η χρήση επαυξητικής και εναλλακτικής επικοινωνίας (π.χ. iPad, εικόνες). Ακόμα, μπορούν να εκφραστούν με τη μουσική, το χορό, τη γιόγκα και με διάφορες άλλες μορφές εικαστικής τέχνης.

Επιπλέον, μια αύξηση των προκλητικών συμπεριφορών μπορεί να είναι μια έκφραση άγχους ή φόβου.

Εξετάστε εάν οι στρατηγικές υποστήριξης που ισχύουν είναι επαρκείς (βλ. στρατηγική 3 για στρατηγικές αντιμετώπισης και ηρεμίας).

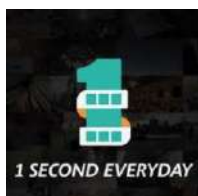
Παρέχονται διάφορα παραδείγματα που μπορούν να υποστηρίξουν την εκφραστική επικοινωνία.



Πηγές:

[Communication Tools](#)
[Expression Activities](#)

Επικοινωνιακά Εργαλεία



1 Second Everyday

Βίντεο Ημερολόγιο
(ΔΩΡΕΑΝ)
(in-app \$)



Pinterest

Ιδέες για ημερολόγια
(ΔΩΡΕΑΝ)



Zine Making 101

(ΔΩΡΕΑΝ)



StoryboardThat

Online Comic Maker
\$7.99-\$9.99 το μήνα



LiveJournal

Βίντεο Ημερολόγιο
(ΔΩΡΕΑΝ) -\$19.95



Journey

Βίντεο Ημερολόγιο
\$4.99

Δραστηριότητες Έκφρασης

Περιοδικό



Δημιουργήστε μια καθημερινή ρουτίνα



Δημιουργήστε περιοδικό με κουκίδες:

- Γράψτε μία γραμμή την ημέρα
- Ενσωματώστε εικόνες
- Συμπεριλάβετε τρόπους ηρεμίας
- Συμπεριλάβετε πράγματα που σας ευχαριστούν
- Παρακολουθήστε τη διάθεσή σας
- Τραβήξτε καθημερινά διασκεδαστικές φωτογραφίες και περιγράψτε τι συμβαίνει



Δημιουργήστε Βίντεο - Εφημερίδα:

- Μαγνητοσκοπήστε 1 δευτερόλεπτο καθημερινά
- Πάρτε συνέντευξη, συζητήστε για τα σχέδια ή τη διάθεσή σας...

Τέχνη



Δημιουργήστε ένα Zine (προφέρεται Ζιν):

- Ένα μείγμα κολάζ, τέχνης και λέξεων
- Επισκεφτείτε το Zine Making 101, για ιδέες και συμβουλές
- Μοιραστείτε ότι γνωρίζετε για τα αγαπημένα σας θέματα
- Δημιουργήστε ένα «Πώς να»



Δημιουργήστε ένα μυθιστόρημα ή ένα κόμικ:

- Τι σας λείπει;
- Για τι ανησυχείτε;
- Ποιες είναι οι ελπίδες σας;



Δώστε Προτεραιότητα στις Στρατηγικές Ηρεμίας και Αντιμετώπισης

Η υποστήριξη ατόμων με αυτισμό στην εκμάθηση δεξιοτήτων, αυτοδιαχείρισης και αυτο-φροντίδας, αποτελεί προτεραιότητα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου αβεβαιότητας.

Στην ιδανική περίπτωση, τα άτομα με αυτισμό έχουν κάποιες **στρατηγικές αντιμετώπισης και ηρεμίας για τις στιγμές που νιώθουν ανήσυχοι**. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν να κάθονται σε μια κουνιστή καρέκλα, να ακούν μουσική με



ακουστικά, να παίρνουν βαθιές αναπνοές, να παρακολουθούν κάποιο βίντεο, να κάνουν σύντομη έντονη άσκηση ή να ασχολούνται με μια

αγαπημένη δραστηριότητα. Εάν οι στρατηγικές αντιμετώπισης και ηρεμίας δεν αποτελούν ακόμη μέρος της ρουτίνας τους, οι φροντιστές μπορούν να δώσουν προτεραιότητα στη διδασκαλία αυτών των δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου αβεβαιότητας.

- Επιλέξτε στρατηγικά τις ώρες της ημέρας, που το άτομο με αυτισμό είναι ήρεμο για να ξεκινήσετε τη διδασκαλία των δεξιοτήτων.

- Δημιουργήστε μια συγκεκριμένη οπτική ρουτίνα για να υποστηρίξετε τη χρήση αυτών των στρατηγικών.

- Πολλές δωρεάν εφαρμογές είναι διαθέσιμες για στρατηγικές ηρεμίας και καθοδηγημένους διαλογισμούς όπως οι: Calm, Headspace, Breathe2Relax, Pacifica και RainRain. Παρέχονται διάφορα παραδείγματα ηρεμιστικών



ρουτινών και συστημάτων αυτοδιαχείρισης.

- Βεβαιωθείτε ότι το άτομο με αυτισμό έχει άφθονη πρόσβαση σε αυτές τις ηρεμιστικές δραστηριότητες.

- Οι δραστηριότητες αντιμετώπισης / ηρεμίας μπορεί να προγραμματίζονται τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας στις πρώτες εβδομάδες της περιόδου αλλαγών. Εάν είναι απαραίτητο, οι φροντιστές μπορούν να παρουσιάσουν και να διδάξουν

ένα **σχέδιο αυτοδιαχείρισης**, που βοηθά τα άτομα να παρακολουθούν τις εκδηλώσεις άγχους τους και να προσδιορίζουν πότε είναι απαραίτητες οι ηρεμιστικές στρατηγικές.

Τα συναισθήματα σου είναι σημαντικά



Η **σωματική δραστηριότητα** είναι μια αποδεδειγμένη στρατηγική για τη μείωση των



συμπτωμάτων του άγχους στον ευρύτερο πληθυσμό, καθώς και στα άτομα με αυτισμό.

Σκεφτείτε να δημιουργήσετε ή να προσθέσετε βασικές ρουτίνες άσκησης για την οικογένεια, όπως να φοράτε

FitBit και να μετράτε καθημερινά βήματα, μια

νυχτερινή βόλτα ή μια προπόνηση μέσω διαδικτύου / εφαρμογών. Πολλοί ιστότοποι προσφέρουν δωρεάν πρόσβαση κατά τη διάρκεια

αυτής της περιόδου, όπως η εφαρμογή γιόγκα Down Dog το Nike Run Club και το Facebook Live από το Planet Fitness.

Πηγές:

[Self-Management Calming Routine](#)

[Self-Management: FACE COVID](#)

[Self-Management: Reinforcement](#)

[Inside and Outside Exercise Activities](#)

[Choice Board](#)

[Exercise Activities](#)

[Mindfulness Apps](#)

Τεχνικές Ηρεμίας

1. Πάρτε 4 βαθιές αναπνοές



2. Σφίξτε τις γροθιές σας 4 φορές.



3. Μετρήστε ως το 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Πολύ ωραία!



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟΝ COVID



Επικεντρωθείτε σε αυτό που μπορείτε να ελέγξετε

Πείτε στον εαυτό σας «Μπορώ να ελέγξω αυτό που κάνω εδώ και τώρα».



Αναγνωρίστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας

Σιωπηλά και ευγενικά αναγνωρίστε οποιεσδήποτε σκέψεις και συναισθήματα.



Επιστρέψτε στο σώμα σας

Τεντώστε αργά τα χέρια ή το λαιμό σας, σηκώστε τους ώμους σας, πάρτε αργές, βαθιές αναπνοές.



Συμμετέχετε σε αυτό που κάνετε

Παρατηρήστε 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε, 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε, 1 πράγμα που μπορείτε να μυρίσετε και το τι κάνετε τώρα.

Επαναλάβετε τα παραπάνω 2 έως 3 φορές



Δεσμευτείτε για δράση

Τι μπορείτε να κάνετε αυτήν την εβδομάδα για να βοηθήσετε τον εαυτό σας; Ή άλλους; Γράψτε τα στο πρόγραμμά σας.



Ανοιχτείτε

Αναγνωρίστε ότι τα συναισθήματά σας είναι φυσιολογικά και ότι είναι εντάξει να αισθάνεστε έτσι.



Αξίες

Πώς θέλετε να αντιμετωπίσετε τον εαυτό σας; Τους άλλους; Οι αξίες περιλαμβάνουν την αγάπη, το χιούμορ, την καλοσύνη, την ειλικρίνεια...



Προσδιορίστε πόρους

Προσδιορίστε από «Ποιον» και «Πού» θα λάβετε βοήθεια και υποστήριξη.



Απολύμανση και απόσταση

Πλύνετε τα χέρια σας και κρατήστε κοινωνικές αποστάσεις.

(Adapted from Rush Harris, 'The Happiness Trap' and 'I'm Learning ACT')

Αυτοδιαχείριση

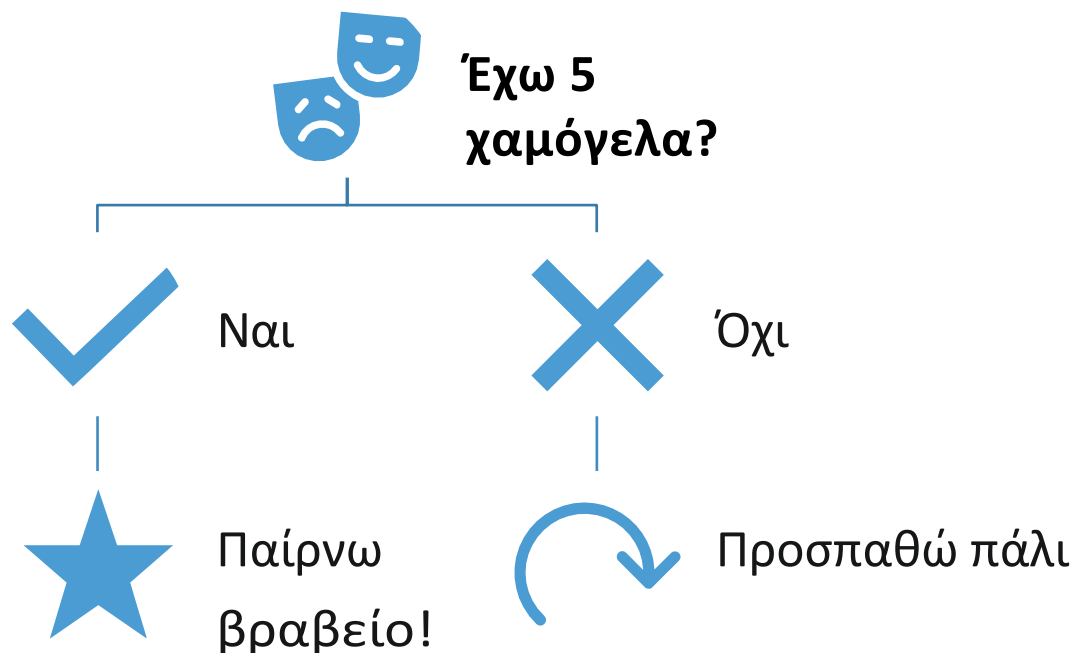
Οδηγίες:

Στο τέλος καθενός από τα 5-χρονοκά διαστήματα, κυκλώστε εάν εξασκήσατε την συμπεριφορά/δεξιότητα που στοχεύετε. Μετά το πέμπτο ή το τελευταίο χρονικό διάστημα, προσδιορίστε εάν θα λάβετε επιβράβευση

Στόχος (Συμπεριφορά/ δεξιότητα):

1 	2 	3 	4 	5 
---	---	---	--	---

Πόσες χαρούμενες φατσούλες έχω?



Θα πάρω βραβείο?

(Adapted from AFIRM Module: Self-Management)

Πίνακας Επιλογών Δραστηριοτήτων Άθλησης



Εσωτερικού Χώρου



Εξωτερικού Χώρου



Σηκώστε βάρη



Παίξτε μπάλα



Χορέψτε



Κάντε κηπουρική



Ανεβείτε σκαλιά



Περπατήστε



Κάντε Γιόγκα



Κάντε μια βόλτα στη φύση

Δραστηριότητες Άθλησης



Εσωτερικού Χώρου



Εξωτερικού Χώρου



Χρησιμοποιήστε είδη διατροφής (π.χ κουτιά) ή συσκευασίες καθαριστικών ως βάρη



Πηγαίνετε για περπάτημα ή κάντε ποδήλατο

Μάθετε ένα χορό από το Youtube, το Tik Tok, το Instagram ή το Go Noodle... ή αυτοσχεδιάστε με τα αγαπημένα σας τραγούδια



Κάντε εργασίες κηπουρικής



Κάντε «βαριές» δουλειές όπως να μεταφέρετε βαριά αντικείμενα πάνω και κάτω από τις σκάλες



Κάντε παρακολούθηση ζώων



Δοκιμάστε γιόγκα ή στάσεις ζώων όπως βάδισμα σαν καβούρι, σαν αρκούδα ή άλματα βατράχων



Παίξτε μπάλα ή σχοινάκι

Εφαρμογές Mindfulness



Breathe, Think, Do with Sesame

Δωρεάν



Calm

Δωρεάν
(in-app \$)



Daniel Tiger's Grr-ific Feelings

\$2.99



Headspace

Δωρεάν
(in-app \$)



HelloMind

Δωρεάν
(in-app \$)



Mindfulness for Children App

\$5.99



Διατηρήστε τις Ρουτίνες

Ενώ είναι σημαντικό να δημιουργήσεις χρόνο και χώρο για όλα τα μέλη της οικογένειας για να επεξεργαστούν την αβεβαιότητα, **τα άτομα με αυτισμό ανταπεξέρχονται καλύτερα όταν οι καθημερινές ρουτίνες δε διακόπτονται**. Οι ρουτίνες παρέχουν αυξανόμενη άνεση στα άτομα με αυτισμό (Faherty, 2008) και τους επιτρέπουν να εκφράσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους σε σχέση με τις αλλαγές. Π.χ αντί να παραλείψεις μία ταινία ένα βράδυ Παρασκευής επειδή θα αυξηθεί ο χρόνος έκθεσης στην οθόνη είναι προτιμότερο να διαλέξεις μία ταινία που θα διευκολύνει μία συζήτηση γύρω από τις αλλαγές, την απώλεια ή τα σχετικά συναισθήματα (πχ.: Inside Out, Finding Dory). Συνδυάζοντας το άγχος από τις αλλαγές που επιβλήθηκαν λόγω του κορονοϊού με την προσθήκη των αλλαγών της ρουτίνας, ειδικά εάν οι καινούργιες δραστηριότητες είναι νεφελώδεις ή χωρίς δομή θα μπορούσε να παρατείνει τη διαδικασία προσαρμογής (Lipski, 2013). Σημαντικές ρουτίνες που πρέπει να διατηρηθούν συμπεριλαμβάνουν:

Ρουτίνες ύπνου και ξυπνήματος: Η διατήρηση της φυσικής υγείας είναι το κλειδί για όλα τα μέλη της



οικογένειας και η εξασφάλιση του σωστού ύπνου είναι σημαντικός παράγοντας. Οι διαταραχές ύπνου είναι πιο συνηθισμένες σε άτομα με αυτισμό, επομένως μεγαλύτερη

προσοχή απαιτείται για να διατηρηθεί η υγιεινή ενός καλού ύπνου και η διατήρηση της ρουτίνας σε σχέση με τον ύπνο και το ξύπνημα (δείτε περισσότερα:

<https://www.autismspeaks.org/sleep>).

Δουλειές σπιτιού / δραστηριότητες καθημερινής ζωής: Η συμμετοχή σε δομημένες εργασίες και ρουτίνες ενός σπιτιού είναι μια προτεινόμενη στρατηγική με στόχο να υποστηρίξει τα παιδιά και τους νέους να ανταπεξέλθουν στο



άγχος που δημιούργησε ο κορονοϊός. Τα άτομα με αυτισμό ίσως χρειάζονται παραπάνω υποστήριξη, όπως μία **ανάλυση των εργασιών** (οπτικό πρόγραμμα), έτσι ώστε να μπορούν να συμμετέχουν και να ολοκληρώνουν αυτές τις εργασίες. Μερικά παραδείγματα δίνονται με την ανάρτηση ενός πίνακα που μπορεί να



χρησιμοποιηθεί για μία ποικιλία καθημερινών εργασιών. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον κορονοϊό, επισκεφθείτε:

<https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak factsheet 1.pdf>.

Μπορούμε να επεκταθούμε στη χρήση ενός **οπτικού προγράμματος** και να χρησιμοποιήσουμε ένα ακόμα κατά τη διάρκεια της ημέρας με σκοπό να διευκολύνουμε τη συμμετοχή και να μειώσουμε το άγχος.

Πολλοί φροντιστές χρησιμοποιούν ως οπτικά προγράμματα μία σελίδα ημερολογίου πάνω στο ψυγείο, μία λίστα με τις τοποθεσίες των εργασιών ή μία φωτογραφία του θεραπευτή

που πρόκειται να έρθει. Το στυλ και το μήκος των προγραμμάτων μπορεί να ποικίλει αναλόγως τις ανάγκες του ατόμου και πολλά παραδείγματα περιλαμβάνονται.

Πηγές:

[Tips for Creating Task Analyses](#)

[Task Analysis: Unload the Dishwasher Task](#)

[Analysis: Make a Snack](#)

[Task Analysis Template](#)

Τεχνικές για την Ανάπτυξη μιας Αναλυτικής Εργασίας

1. Διαλέξτε μία εργασία με συγκεκριμένη αρχή και τέλος (π.χ στρώσιμο τραπέζιου, στρώσιμο κρεβατιού, ντύσιμο).
2. Γράψτε όλα τα βήματα που χρειάζονται για να γίνει η συγκεκριμένη εργασία όσο την κάνετε ή όσο παρακολουθείτε κάποιον ενήλικα να την κάνει.
3. Δώστε αυτά τα βήματα σε κάποιον άλλο ώστε να τα ακολουθήσει και βεβαιωθείτε ότι είναι ξεκάθαρα.
4. Γράψτε τα τελικά βήματα σε ένα χαρτί για να διδάξετε την εργασία στον γιο ή την κόρη σας.
5. Εάν χρειάζεται ζωγραφίστε ή τραβήξτε φωτογραφίες κάθε βήματος που θα χρησιμοποιηθεί ως οπτική αναφορά στο παιδί.
6. Διδάξτε την εργασία με τέτοια στρατηγική που να ταιριάζει στο παιδί σας καλύτερα. Κάποιοι μαθητές που εύκολα απογοητεύονται μπορεί να λειτουργήσουν καλύτερα με την τεχνική από το περισσότερο στο λιγότερο, στην οποία παρέχετε μεγαλύτερη βοήθεια, ενώ άλλοι μπορεί να ανεξαρτητοποιηθούν στη δραστηριότητα πιο γρήγορα, χρησιμοποιώντας την τεχνική από το λιγότερο στο περισσότερο.

Από το περισσότερο στο λιγότερο	Από το λιγότερο στο περισσότερο
Ολόκληρο το σώμα	Οπτικό βοήθημα
Ένα τμήμα του σώματος	Λεκτικό βοήθημα
Χρήση μοντέλου	Χειρονομίες
Χειρονομίες	Χρήση μοντέλου
Λεκτικό βοήθημα	Ένα τμήμα του σώματος
Οπτικό βοήθημα	Ολόκληρο το σώμα

Πώς να Αδειάσετε ένα Πλυντήριο Πιάτων

Βήματα Στόχοι	Ημερομηνία				
1. Άνοιξε το πλυντήριο					
2. Τράβα το ράφι					
3. Βγάλε τα πιάτα ένα ένα					
4. Βάλε τα πιάτα στο αντίστοιχο ντουλάπι ένα ένα					
5. Βγάλε τις κατσαρόλες / τηγάνια					
6. Βάλε τις κατσαρόλες / τηγάνια στο αντίστοιχο ντουλάπι					
7. Βγάλε το καλάθι με τα μαχαιροπίρουνα					
8. Βάλε το καλάθι πάνω στον πάγκο δίπλα στο αντίστοιχο συρτάρι					
9. Βάλε κάθε μαχαιροπίρουνο στην αντίστοιχη θέση στο συρτάρι					
10. Ξαναβάλε το καλάθι με τα μαχαιροπίρουνα στο πλυντήριο					
11. Σπρώξε το κάτω ράφι του πλυντηρίου					
12. Τράβηξε το πάνω ράφι του πλυντηρίου					
13. Πάρε τα ποτήρια ένα ένα					
14. Βάλε τα ποτήρια στο αντίστοιχο ντουλάπι ένα ένα					
15. Βάλε τα ποτήρια στο αντίστοιχο ντουλάπι ένα ένα					
16. Βάλε τις κούπες στο αντίστοιχο ντουλάπι μία μία					
17. Πάρε οτιδήποτε άλλο ένα ένα					
18. Τοποθέτησέ το στο αντίστοιχο ντουλάπι					
19. Σπρώξε το πάνω ράφι του πλυντηρίου					
20. Κλείσε το πλυντήριο					
	#/#				
	%				

Πώς να Φτιάξετε ένα Κολατσιό

Βήματα Στόχοι	Ημερομηνία				
1. Πήγαινε στην κουζίνα					
2. Πάρε ένα πιάτο από το ντουλάπι					
3. Βάλε το πιάτο πάνω στον πάγκο					
4. Πάρε μία μπανάνα από το καλάθι					
5. Βάλε την μπανάνα στο πιάτο					
6. Πάρε το κουτί με τα κράκερ από το ντουλάπι					
7. Άνοιξε το κουτί					
8. Βάλε λίγα κράκερ στο πιάτο					
9. Κλείσε το κουτί					
10. Βάλε το κουτί στο ντουλάπι					
11. Πάρε ένα φλιτζάνι					
12. Γέμισε το φλιτζάνι με νερό					
13. Βάλε το φλιτζάνι με το νερό στο τραπέζι					
14. Πάρε μια χαρτοπετσέτα					
15. Βάλε την πετσέτα και το πιάτο στο τραπέζι					
16. Κάθισε και φάε					
	#/#				
	%				

Δείγμα Ανάλυσης Εργασίας

Βήματα Στόχοι	Ημερομηνία					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
		#/#				
		%				



Πώς να Χτίσετε Νέες Ρουτίνες

Ίσως χρειάζεται να δημιουργήσουμε **καινούριες ρουτίνες** αυτή την εποχή, καθώς υπάρχουν πολλές νέες απαιτήσεις π.χ. σχολείο από το σπίτι για πρώτη φορά, εργασία από το σπίτι ή όχι, φροντίδα πολλών παιδιών ή άλλων μελών της οικογένειας. Κάποιες νέες ρουτίνες που μπορεί να βοηθήσουν είναι οι παρακάτω:

Σταδιακή απομάκρυνση από τις οθόνες: Για πολλούς λόγους, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που προαναφέρονται, τα παιδιά και οι νεαροί έφηβοι μπορεί να έχουν πρόσβαση σε οθόνες για περισσότερη ώρα της ημέρας αυτή την εποχή.



Η σταδιακή απομάκρυνση από μία συσκευή, ειδικά μετά από μία περίοδο εκτεταμένης χρήσης, μπορεί να παρουσιάσει δυσκολίες για πολλά παιδιά και νεαρούς ενήλικες. Όμως η άκαμπτη συμπεριφορά και η έλλειψη ευελιξίας που συχνά χαρακτηρίζει τα άτομα με αυτισμό μπορεί να κάνει αυτή την απομάκρυνση προβληματική. Η καθιέρωση μιας σαφούς, συνεχούς και σταθερής ρουτίνας για αυτήν τη μετάβαση θα προετοιμάσει καλύτερα το άτομο για τη μετάβαση και θα προσφέρει βοήθεια.

- **Χρήση οπτικού χρονόμετρου.**

Μπορεί να βοηθήσει άτομα με αυτισμό να «δουν» πόσος χρόνος απομένει στην οθόνη πριν από την απομάκρυνση τους από τη συσκευή. Οι σχετιζόμενες με το χρόνο προτάσεις είναι αρκετά αφηρημένες (πχ. «Έχεις λίγα λεπτά») και συχνά μπορεί να ερμηνευθούν κυριολεκτικά (πχ. «Μισό λεπτό», «Πρέπει να φύγουμε σε ένα λεπτό») μπορεί να



δημιουργήσει σύγχυση, ειδικά εάν η έννοια του χρόνου δεν έχει κατακτηθεί. Το να παρουσιάσεις όμως πληροφορίες σχετικά με το χρόνο οπτικά, μπορεί να βοηθήσουν τις παραπάνω προτάσεις να αποκτήσουν νόημα. Ένα παράδειγμα είναι η εφαρμογή Time Timer TM (<https://www.timetimer.com/collection/s/applications>), που οπτικοποιεί το τέλος με κόκκινο χρώμα, το οποίο εξαφανίζεται όταν τελειώσει ο χρόνος.

- Μία άλλη οπτική στρατηγική για να χρησιμοποιήσετε είναι η **οπτική αντίστροφη μέτρηση**. Όπως το χρονόμετρο έτσι και η οπτική αντίστροφη μέτρηση επιτρέπει στο άτομο να δει πόσος χρόνος έχει απομείνει για τη δραστηριότητά του.



Η διαφορά βρίσκεται στο ότι η οπτική αντίστροφη μέτρηση δεν έχει συγκεκριμένο χρόνο. Αυτό το εργαλείο είναι ωφέλιμο εάν ο χρόνος της μετάβασης χρειάζεται ευελιξία, (π.χ αν ο φροντιστής θέλει το παιδί να είναι απασχολημένο στη συσκευή κατά τη διάρκεια ενός τηλεφωνήματος που δε ξέρει πότε θα τελειώσει). Η αντίστροφη μέτρηση μπορεί να δημιουργηθεί με αριθμημένα ή χρωματιστά τετραγωνάκια ή αυτοκόλλητα σημειώματα ή οποιοδήποτε σχήμα ή στυλ

που έχει νόημα για το άτομο. Καθώς η μετάβαση πλησιάζει ο φροντιστής μπορεί να τραβήξει ή να διαγράψει το επάνω κομμάτι (π.χ το 5ο), έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να δει ότι απόμειναν 4 κομμάτια). Ο φροντιστής αποφασίζει πόσο γρήγορα ή αργά να μετακινήσει τα εναπομείναντα κομμάτια ανάλογα από το πότε θα συμβεί η μετάβαση. Δύο λεπτά μπορεί να περάσουν ανάμεσα στην απομάκρυνση του 3ου και 2ου, ενώ περισσότερος χρόνος μπορεί να μεσολαβήσει πριν το τελευταίο νούμερο απομακρυνθεί. Μόλις το τελικό τετραγωνάκι μετακινηθεί, το άτομο μαθαίνει ότι είναι η ώρα για τη μετάβαση. Δίνονται αρκετά παραδείγματα και αυτά μπορεί να χρησιμοποιηθούν για οποιαδήποτε μετάβαση.



Προσφορά Επιλογών. Σε μία περίοδο κρίσης, όταν οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν ότι έχουν χάσει



τον έλεγχο, το να μπορείς να προσφέρεις επιλογές αυξάνει την αίσθηση της αυτονομίας και του κινήτρου. Η δημιουργία ευκαιριών κατά τη διάρκεια της ημέρας όπου τα μέλη μίας οικογένειας εκφράζουν

την άποψη τους για το τι και πότε συμβαίνει κάτι μπορεί να αποτελέσει ένα εξάισιο εργαλείο επικοινωνίας και μία στρατηγική μείωσης του άγχους. Οι επιλογές μπορεί να συμπεριλαμβάνουν: τη διαδρομή της νυχτερινής βόλτας, την επιλογή των γευμάτων, τη σειρά των δραστηριοτήτων της μέρας και τις προτιμήσεις για δραστηριότητες. Μερικά παραδείγματα παρέχονται για χρήση κατά τη διάρκεια της ημέρας και ανάλογα την ηλικία.

Δημιουργία χώρου εργασίας με λίστα του τι πρέπει να κάνουμε.

Για πρώτη φορά πολλά παιδιά και νεαροί έφηβοι θα πρέπει να ολοκληρώσουν τη σχολική δουλειά στο περιβάλλον του σπιτιού τους. Τα άτομα με αυτισμό μπορεί να έχουν δυσκολία να μεταφέρουν τις στρατηγικές και τις δεξιότητες που χρησιμοποιούσαν στο σχολικό περιβάλλον και να τις προσαρμόσουν στο σπίτι τους (π.χ οργάνωση υλικού, να συγκεντρωθούν στις εργασίες, να υποβάλουν τις εργασίες διαδικτυακά). Επομένως, θα βοηθούσε η δημιουργία ενός χώρου εργασίας έτσι ώστε να είναι ξεκάθαρες οι προσδοκίες και να μειωθεί η απόσπαση της προσοχής. Ένας τέτοιος χώρος θα μπορούσε να είναι ένα κομμάτι της τραπεζαρίας οριοθετημένος με κάποιο χρωματιστό χαλί και να κοιτάει μακριά από την τηλεόραση και το παράθυρο. Εάν περισσότερα παιδιά δουλεύουν στον ίδιο χώρο σκεφτείτε να προσθέσετε ένα μικρό οπτικό διαχωριστικό μεταξύ τους (πχ. ένα ανοιχτό ντοσιέ). Οι φροντιστές μπορούν να



δημιουργήσουν μία οπτική λίστα με τα πράγματα που πρέπει να γίνουν με διάφορους τρόπους – α) να τοποθετήσουν αυτή τη λίστα συμπληρωμένη στα αριστερά του παιδιού



και στα δεξιά ένα καλαθάκι ώστε το παιδί να πετάει το χαρτάκι όταν τελειώνει κάθε εργασία, ή β) να γράψουν σε ένα αυτοκόλλητο χαρτί μία σύντομη λίστα με τις δραστηριότητες που πρέπει να ολοκληρωθούν σε μια συνεδρία. Κάθε εργασία που τελειώνει σβήνεται.

Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να δημιουργήσουν μόνοι τους τις δικές τους λίστες αλλά ίσως χρειαστούν αρχικά κάποια βοήθεια

για να δημιουργήσουν το χώρο εργασίας και για να ξεκινήσουν αυτές τις ρουτίνες.

Πηγές:

[Visual Support: Example of a Daily Schedule](#)

[Visual Support: Daily Schedule Template](#)

[Visual Support: Example of a Daily Schedule \(Using Stickie Notes\)](#) [Visual Support: Daily Schedule Template \(Using Stickie Notes\)](#) [Visual Support: Weekly Schedule Template](#)

[Visual Support: Choice Board of Inside and Outside Activities](#) [Visual Support: Weekly Choices and Goals Template](#) [Educational Resources for Kids](#)

[Movement Resources for Kids](#)

[Educational and Movement Resources for Teenagers](#)

[Additional Activity Resources](#)

[How to Transition Off Screens](#)

Παράδειγμα Καθημερινού Προγράμματος

Εργασίες	Τελείωσαν
 <p>Ξύπνημα</p>	
 <p>Πλύσιμο Δοντιών</p>	
 <p>Ντύσιμο</p>	
 <p>Πρωινό</p>	
 <p>Διάβασμα (30 λεπτά)</p>	
 <p>Άθληση (30 λεπτά)</p>	

*Σημείωση: Icons from Microsoft Word Icons (Insert tab)

Καθημερινό Πρόγραμμα

Εργασίες	Τελείωσαν

Παράδειγμα Καθημερινού Προγράμματος

Εργασία	Να Γίνει	Τελείωσε
 <p>Διάβασμα (45 λεπτά)</p>		
 <p>Υπολογιστής (30 λεπτά)</p>		
 <p>Μεσημεριανό</p>		
 <p>Βόλτα το σκύλο</p>		
 <p>Ολοκλήρωση σχολικών εργασιών</p>		
 <p>Κολατσιό</p>		

Καθημερινό Πρόγραμμα Χρησιμοποιώντας Αυτοκόλλητα για Σημειώματα

Εργασία	Να Γίνει	Τελείωσε

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα

Εργασία	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ

Δραστηριότητες Εντός και Εκτός Σπιτιού



Εσωτερικού Χώρου



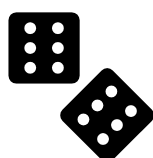
Εξωτερικού Χώρου



Διάβασμα βιβλίων



Μπάλα



Επιτραπέζια παιχνίδια



Κηπουρική



Σχέδιο ή ζωγραφική



Πήγαινε μια βόλτα



Παιχνίδι στον Η/Υ



Πήγαινε σε μία εξερεύνηση της φύσης

Εβδομαδιαίες Επιλογές και Στόχοι



Ένα πράγμα που θέλω να διαβάσω για διασκέδαση αυτήν την εβδομάδα είναι:



Μια δραστηριότητα που θέλω να κάνω εκτός σπιτιού αυτήν την εβδομάδα είναι:



Ένα παιχνίδι που θέλω να παίξουμε οικογενειακώς αυτήν την εβδομάδα είναι:



Ένας τρόπος για να γυμναστώ αυτήν την εβδομάδα είναι:



Ένας τρόπος για να βοηθήσω τους άλλους αυτήν την εβδομάδα είναι:



Ένα πράγμα που θέλω να κάνω με _____ (μέλος οικογένειας) αυτήν την εβδομάδα είναι:



Μία ταινία ή εκπομπή που θέλω να παρακολουθήσω αυτήν την εβδομάδα είναι:



Ένα πράγμα για το οποίο θέλω να μάθω σχετικά αυτήν την εβδομάδα είναι:

(Adapted from Danielle Berman, Durham, NC)

Εκπαιδευτικοί Φορείς για Παιδιά



[Starfall](#)



[MathGames](#)



[Scholastic](#)



[NASA's Kid Club](#)



[PBS Kids Games](#)



[The Weather Channel: America's Science Classroom](#)



[National Geographic Kids](#)



[Google Arts & Culture](#)

Φορείς Δράσεων για Παιδιά



[Yoga](#)



[GoNoodle](#)



[The Learning Station](#)



[Active for Life](#)

Εκπαιδευτικοί Φορείς και Φορείς Δράσεων για Εφήβους

Εκπαιδευτικά

Μετακίνηση



[Khan Academy](#)
Δωρεάν διαδικτυακά σεμινάρια, μαθήματα και πρακτική



[Yoga with Adriene](#)



[Scratch](#)
Προγραμμάτισε τα δικά σου κόμικς και ιστορίες



[Born to Move](#)



[TEDEd](#)
Βίντεο για τομείς που σε ενδιαφέρουν



The Fitologists
74.8K subscribers

[The Fitologists](#)



[Smithsonian Teen Tribune](#)

Άρθρα για σημαντικά θέματα

Επιπλέον / Συμπληρωματικοί Φορείς Δραστηριοτήτων



[Time to learn about space!](#)

[Boredom Busters: 110 Fun At-Home Activities for Families & Kids](#)



Family Implemented
TEACCH for Toddlers
TEACCH strategies that fit into your day

[Early Learning Activities & Visual Supports](#)



circuitime

[Kids Classes from Home](#)

Πώς να Κάνετε τη Μετάβαση των Παιδιών από τις Οθόνες σε άλλες Δραστηριότητες

1. Όσο περισσότερο μπορείτε, οργανώστε «ώρα οθόνης» στο ημερήσιο πρόγραμμα. Φροντίστε η διάρκεια να είναι ανάλογη της ηλικίας του παιδιού.
2. Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο ή ρολόι για να γνωρίζει το παιδί πόσο χρόνο οθόνης έχει, έτσι ώστε να ξέρει τι να περιμένει.
3. Προσπαθήστε να αποφύγετε η ώρα οθόνης να είναι πριν από μη επιθυμητές/ προτιμητέες δραστηριότητες. Για παράδειγμα ίσως είναι ευκολότερο να κάνετε τη μετάβαση του παιδιού από την οθόνη στο κολατσιό, από ότι θα είναι η μετάβαση από την οθόνη σε μια σχολική δραστηριότητα.



Πρώτα



Μετά





Προάγετε Επαφές (από Απόσταση)

Τα άτομα με αυτισμό είναι πιο επιρρεπή στην κοινωνική απομόνωση και μοναξιά, και αυτό μπορεί να επιδεινωθεί στις συνθήκες της καραντίνας. Η θετική κοινωνική στήριξη είναι σημαντική στη διάρκεια αυτής της περιόδου και τα άτομα με αυτισμό μπορεί να χρειάζονται πιο ξεκάθαρη βοήθεια για να είμαστε σίγουροι ότι συνεχίζουν τις κοινωνικές επαφές. Οι φροντιστές ίσως χρειαστεί **να επιβεβαιώνουν ότι η κοινωνική επαφή** συνεχίζεται μέσα από γραπτά ή άμεσα μηνύματα και/ή να εξασφαλίζουν ευκαιρίες για καθημερινή κοινωνική επαφή με την οικογένεια, τους φίλους, τους γείτονες, τους δασκάλους ή άλλους μέσα από το FaceTime, What's App, Google Hangout, Marco Polo ή άλλες εφαρμογές. Προγραμματίζοντας συγκεκριμένη ώρα για να συνδεθεί το άτομο με άλλους μέσα από online πλατφόρμες, έτσι ώστε να παραστεί σε θρησκευτικές λειτουργίες, να παίξει σκάκι, να συμμετέχει σε παιχνίδια που προάγουν την κοινωνική σχέση, να ολοκληρώσει τη σχολική εργασία ή να είναι εικονικά εθελοντής, είναι τρόποι να προαχθεί με ασφάλεια η κοινωνική αλληλεπίδραση και να αποφευχθεί η απομόνωση. Πολλά παραδείγματα προσφέρουν υποστήριξη σχετικά με τη χρήση εφαρμογών που προάγουν συνδεσιμότητα με άλλα άτομα.

Πηγές:

[Task Analysis: Calling with FaceTime](#)

[Task Analysis: Marco Polo for Video Chats](#)

[Video Chat Apps](#)

Κάνοντας Κλήσεις με το FaceTime

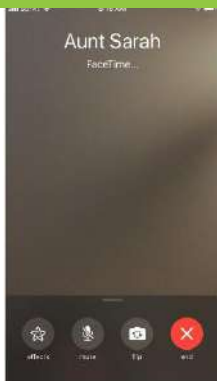


1. Διάλεξε την εφαρμογή του FaceTime.

2. Διάλεξε ποιόν θα καλέσεις.



3. Περίμενε να απαντήσουν.

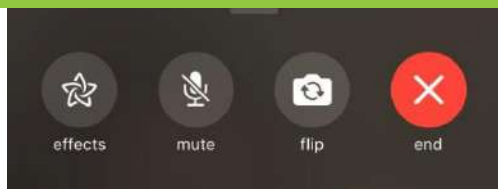


4. Μίλα μαζί τους. Μπορείς να κάνεις ερωτήσεις όπως:

- Τι εκπομπές έχεις παρακολουθήσει;
- Έχεις παίξει διασκεδαστικά παιχνίδια μέσα στο σπίτι;
- Ποια βιβλία διαβάζεις;



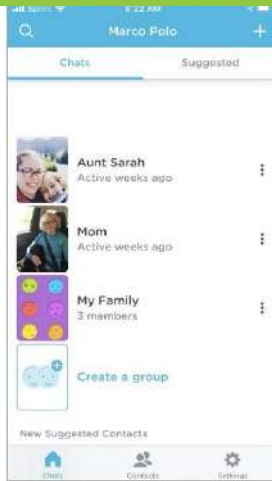
5. Πες «γεια». Ύστερα τερμάτισε την κλήση.



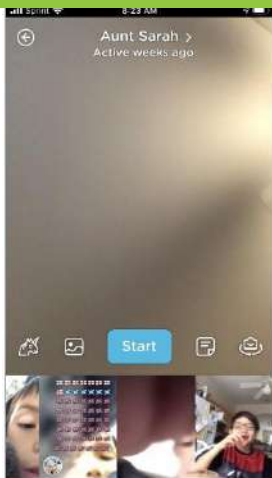
Marco Polo για Βιντεοκλήσεις



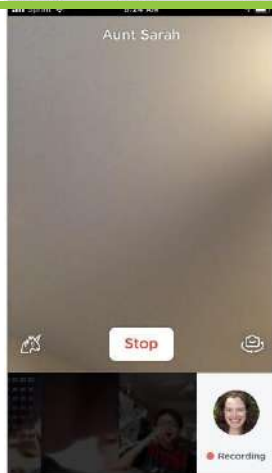
1. Άνοιξε την εφαρμογή Marco Polo.



2. Διάλεξε σε ποιον θα στείλεις βίντεο.



3. Πάτα «Έναρξη» και φτιάξε το βίντεό σου.



5. Πάτα «Τερματισμός» όταν ολοκληρώσεις το βίντεο και στείλε το.

Εφαρμογές για Βιντεοκλήσεις



FaceTime

Δωρεάν
(Apple)



WhatsApp

Δωρεάν



Skype

Δωρεάν



Marco Polo

Δωρεάν



Facebook
Messenger

Δωρεάν



Zoom

Δωρεάν



Google Hangouts

Δωρεάν



Αναγνωρίστε τις Αλλαγές στη Συμπεριφορά

Όπως περιγράφεται στην ενότητα «**Προάγετε επαφές**», τα άτομα με αυτισμό μπορεί να μην είναι σε θέση να εκφράσουν προφορικά το φόβο, την απογοήτευσή τους και το άγχος τους για τις πολλές αλλαγές ή / και την υγεία τους, οπότε αυτές οι εκφράσεις μπορούν να δηλωθούν με άλλα μέσα. Οι φροντιστές πρέπει να γνωρίζουν τη συμπεριφορά των ατόμων με αυτισμό κατά τη διάρκεια αυτών των απρόσμενων καιρών και **να είναι προσεκτικοί για σημάδια άγχους και κατάθλιψης.**

Τα σημάδια αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν μια αλλαγή στον τρόπο ύπνου ή στη διατροφή, αύξηση στις επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, υπερβολική ανησυχία ή στοχασμό, αυξημένη διέγερση ή ευερεθιστότητα ή μείωση της αυτο-φροντίδας (Hedges, White, & Smith, 2014; 2015). Εάν παρατηρηθούν αυτές οι αλλαγές συμπεριφοράς, μπορεί να απαιτηθεί πρόσθετη υποστήριξη από υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή / και αντίστοιχες κατηγορίες ιατρών όπως οικογενειακό γιατρό, θεραπευτή, ψυχολόγο ή ψυχίατρο. Το άτομο μπορεί να απαιτεί περισσότερη ή διαφορετικούς τύπους υποστήριξης (π.χ. τακτική θεραπεία, τακτική άσκηση, φαρμακευτική αγωγή). Οι περισσότεροι πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας και οι ιατροί προσφέρουν υπηρεσίες μέσω τηλε-υγείας και η νομοθεσία έκτακτης ανάγκης έχει επεκτείνει την ασφαλιστική κάλυψη για αυτές τις επιλογές.

Πηγές:

[Crisis Supports](#)

Crisis Supports

Lifeline Crisis Chat

Provides emotional support, crisis intervention, and suicide prevention services

Crisis Text Line

Text HOME to 741741

National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-8255

IMALIVE

Crisis intervention, and suicide prevention services

Girls & Boys Town National Hotline 1-800-448-3000

American Association of Poison Control Centers 1-800-222-1222

National Alliance on Mental Illness HelpLine
Text NAMI to 741741

Warmlines

Not in a crisis but just want someone to talk to.

Υποστηρίζοντας Άτομα με Αυτισμό σε Περιόδους Αβεβαιότητας



Ο σχεδιασμός ενός μαθήματος μέσω της πανδημίας COVID-19 είναι μια δοκιμαστική εμπειρία για όλους. Οι φροντιστές που υποστηρίζουν άτομα με αυτισμό κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου αντιμετωπίζουν επιπλέον προκλήσεις. Αυτές οι 7 στρατηγικές και τα σχετικά μέσα και παραδείγματα θα επιτρέψουν σε άτομα με αυτισμό να κατανοήσουν καλύτερα το COVID-19, να αντιμετωπίσουν τις πολλές αλλαγές που σχετίζονται με το COVID-19 και να εξασκήσουν επικοινωνιακές, κοινωνικές και προσαρμοστικές δεξιότητες που μπορεί να μειώσουν μερικές από τις προκλήσεις κατά τη διάρκεια αυτής της πολύ απρόσμενης περιόδου.

Ως φροντιστές, είναι εύκολο να επικεντρωθούμε στο πώς αυτή η απρόσμενη περίοδος επηρεάζει το παιδί(ή τα παιδιά) στο σπίτι, ειδικά σε άτομα με πρόσθετες ανάγκες, αλλά αυτή η πανδημία έχει σημαντικό αντίκτυπο σε όλα τα μέλη της οικογένειας. Ενθαρρύνουμε τους φροντιστές να δώσουν προτεραιότητα στη δική τους αυτοφροντίδα με οποιοδήποτε τρόπο - διαλογισμό, επαφή με άλλους γονείς που κατανοούν την κατάσταση, βλέποντας ένα αγαπημένο έργο / παράσταση, απολαμβάνοντας ένα γεύμα μόνοι τους, κάνοντας γυμναστική ή απολαμβάνοντας ένα μπάνιο για πολλή ώρα. Οι φροντιστές μαζί με το άτομο με αυτισμό, έρχονται σε επαφή με ένα πρωτοφανές γεγονός, χωρίς να είναι ξεκάθαρο πότε θα τελειώσει αυτό, που απαιτεί συνεχείς πράξεις καλοσύνης προς τον εαυτό και αυτοσυντήρησης. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον αυτισμό, τις στρατηγικές σε αυτό το άρθρο και άλλες πρακτικές που βασίζονται σε στοιχεία, επισκεφθείτε τις δωρεάν, διαδραστικές ηλεκτρονικές ενότητες: <https://afirm.fpg.unc.edu/afirmmodules>



Ενισχύστε την κατανόηση



Προσφέρετε ευκαιρίες για έκφραση



Δώστε προτεραιότητα σε ικανότητες διαχείρισης και ηρεμίας



Διατηρήστε τις υπάρχουσες ρουτίνες



Δημιουργήστε νέες ρουτίνες



Ενισχύστε την επικοινωνία (από απόσταση)



Προσέξτε πιθανές αλλαγές στη συμπεριφορά

Βιβλιογραφία

- Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). [Depression in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). [Anxiety in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hume, K., Regan, T., Megronigle, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.
- Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.
- Mody, M., Manoach, D. S., Guenther, F. H., Kenet, T., Bruno, K. A., McDougle, C. J., & Stigler, K. A. (2013). Speech and language in autism spectrum disorder: a view through the lens of behavior and brain imaging. *Neuropsychiatry*, 3(2), 223-232.
- NationalChildTraumaticChildStressNetwork. (2020). *Parent/caregiverguidetohelping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* At https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf
- Ten Tips for Talking about COVID with your Kids: <https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>
- Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., ... Schultz, T. R. (2014). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder. Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Evidence-Based Practice Review Group.

Ευχαριστίες

Η έρευνα που αναφέρεται εδώ υποστηρίχθηκε από το Ινστιτούτο Επιστημών Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας των ΗΠΑ μέσω του Grant R324B160038 που απονεμήθηκε στο Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας στο Chapel Hill. Οι απόψεις που εκφράζονται αντιπροσωπεύουν τις απόψεις των συγγραφέων και δεν αντιπροσωπεύουν το Υπουργείο Παιδείας των ΗΠΑ.

Προτεινόμενα

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>

Η μετάφραση και προσαρμογή του πρωτότυπου κειμένου έχει πραγματοποιηθεί από τα μέλη της Ομάδας Ειδικού Ενδιαφέροντος για τον Αυτισμό - ΟΕΕ Αυτισμού του Συλλόγου Επιστημόνων Λογοπαθολόγων - Λογοθεραπευτών Ελλάδος (Σ.Ε.Λ.Λ.Ε.): Gata E., Eleutherakos D., Kollia A., Psychogiou V., Routsis X., Sfakianaki M., Feidantsi M.

