

Επιστροφή στο Σχολείο ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ



ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

Η επιστροφή στο σχολείο μπορεί να είναι μια συναρπαστική περίοδος για πολλά παιδιά, αλλά για τα παιδιά με πρόσθετες ανάγκες, όπως δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας, μπορεί να είναι μια αγχωτική περίοδος. Μετά από ένα καλοκαίρι με άνετα ρούχα και παπούτσια, ήρθε η ώρα να επιστρέψουν στα σχολικά ρούχα και σχολικά παπούτσια, που μπορεί να είναι πολύ άβολα για τα παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας. Υπάρχουν πολλές προκλήσεις στην αρχή μιας

νέας σχολικής χρονιάς, οι οποίες μπορεί να είναι πιο δύσκολες για τα παιδιά με αισθητηριακές δυσκολίες, όπως η προσαρμογή σε ένα νέο σχολικό περιβάλλον ή τάξη.

Σε αυτόν τον οδηγό, έχουμε συμπεριλάβει πρακτικές συμβουλές και προτάσεις για να βοηθήσουμε όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες αισθητηριακής ολοκλήρωσης και επεξεργασίας, να διαχειριστούν καλύτερα τις αισθητηριακές προκλήσεις της επιστροφής στο σχολείο.

Προσαρμογή στις ανάγκες σας

Όλοι έχουμε εξατομικευμένες αισθητηριακές ανάγκες και προτιμήσεις. Όλες οι προτάσεις σε αυτόν τον οδηγό, θα πρέπει να προσαρμοστούν στις αισθητηριακές ανάγκες, τις ικανότητες ή τις προτιμήσεις του παιδιού σας ή τις δικές σας. Παιδιά που ξεκινούν στο νηπιαγωγείο ή στην πρώτη τάξη του δημοτικού, θα έχουν διαφορετικές ανάγκες από τα παιδιά που είναι ήδη στο δημοτικό, καθώς και από αυτά που ξεκινούν στο γυμνάσιο ή στο λύκειο.

Για το λόγο αυτό, στον Οδηγό Αισθητηριακής Επιβίωσης, έχουμε συμπεριλάβει προτάσεις κατάλληλες για ένα εύρος ηλικιακών ομάδων και περιστάσεων.

Τι εννοούμε με τον όρο Αισθητηριακή Ολοκλήρωση;

Η αισθητηριακή ολοκλήρωση είναι ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλός μας λαμβάνει, προσλαμβάνει, επεξεργάζεται και ανταποκρίνεται σε αισθητηριακές πληροφορίες που μπορεί να προέρχονται από το περιβάλλον αλλά και από το σώμα μας. Ο τρόπος, που ο καθένας επεξεργάζεται τις αισθητηριακές πληροφορίες είναι διαφορετικός. Μερικές φορές, οι διαφορές στην αισθητηριακή επεξεργασία μπορεί να δυσκολεύουν ένα άτομο να χειριστεί τις αισθητηριακές πληροφορίες, να τις κατανοήσει και να αντιδράσει κατάλληλα. Διαφορές στην αισθητηριακή ολοκλήρωση, μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόμαστε το χρόνο μας και να καθορίσουν τη διάθεσή μας να συμμετέχουμε σε δραστηριότητες σε καθημερινή βάση.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

4

Επιλέγοντας
σχολικά ρούχα

5

Συμβουλές
για τη φροντίδα
των μαλλιών

6

Σχολικές
Τσάντες

7

Γραφική Ύλη

8

Επιπλέον
Βοηθητικά Υλικά

9

Θυμήσου να
Βάζεις ετικέτες

10

Σχολικά
γεύματα και
φαγητοδοχεία

11

Ρουτίνες πριν
από το σχολείο

12

Ρουτίνες
μετά το σχολείο

13

Συμβουλές για
τη μετακίνηση
από και προς το
σχολείο

14

Εκδηλώσεις
στο σχολείο

15

Συνηγορώντας
για το παιδί σας
με δυσκολίες
αισθητηριακής
επεξεργασίας



ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΣΧΟΛΙΚΑ ΡΟΥΧΑ

Ένα άβολο ρούχο, με ραφές που γρατζουνάνε και με ενοχλητικές ετικέτες, συμβάλει στο να είναι το σχολείο μια δυσάρεστη εμπειρία, για κάθε παιδί με δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία.

Όλο και περισσότεροι κατασκευαστές ρούχων, τείνουν να υιοθετούν κάποιες φιλικές σχεδιαστικές λεπτομέρειες, όπως επίπεδες ραφές, χωρίς ετικέτες, που είναι ιδανικές για παιδιά με δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία. Εάν δε μπορείτε να βρείτε ρούχα χωρίς ραφές και ετικέτες, μια λύση είναι το undercover tape, το οποίο είναι μια υποαλλεργική αυτοκόλλητη ταινία χωρίς

λατέξ, που εμποδίζει τις ενοχλητικές ραφές και ετικέτες να ενοχλούν το δέρμα. Για παιδιά και νέους με δυσκολίες στο συντονισμό, που επηρεάζει την ικανότητά τους να δένουν τα κορδόνια τους, υπάρχει μεγάλη ποικιλία παπουτσιών με βέλκρο, καθώς και παπούτσια χωρίς κορδόνια ως εναλλακτική λύση.

Κατά την επιλογή των σχολικών ρούχων για ένα παιδί με δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία, καλό θα είναι να λάβετε υπόψη τα εξής:

- Το είδος του υφάσματος που χρησιμοποιείται. Τα φυσικά υλικά είναι πιο άνετα και πιο δροσερά από τα συνθετικά υφάσματα.
- Κουμπώματα ρούχων. Για παράδειγμα: Τα φορέματα με φερμουάρ, είναι πιο ευκολοφόρετα από εκείνα

με τα πολλά κουμπιά για τα παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα συντονισμού.

- Άνετα παπούτσια που είναι εύκολα να τα βάζουν και να τα βγάζουν. Να έχετε υπόψη πως τα παιδιά με διαφορές αισθητηριακής επεξεργασίας, μπορεί να μην εκφράσουν πως νιώθουν πόνο και δυσφορία από τα παπούτσια τους. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να έχουμε μετρήσει σωστά τα πόδια των παιδιών για να διασφαλίσουμε ότι τα παπούτσια τους ταιριάζουν σωστά.
- Ένα άνετο, αδιάβροχο μπουφάν με κούμπωμα που να είναι εύκολο για το παιδί να το φορέσει μόνο του.

Τέλος, αγοράστε τα ρούχα του παιδιού σας έγκαιρα, καθώς μπορεί να χρειαστεί να τα πλύνετε πριν τα φορέσει.

Το χτένισμα για το σχολείο, μπορεί να είναι μια ακόμα πρόκληση για παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας, καθώς ίσως να είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στο βούρτσισμα και στο χτένισμα των μαλλιών. Η ευαισθησία στην εισροή απτικών ερεθισμάτων, είναι ένας από τους συνηθέστερους λόγους για τους οποίους τα παιδιά αντιδρούν στο βούρτσισμα και χτένισμα των μαλλιών τους. Μερικά παιδιά με δυσκολίες στην επεξεργασία αισθησιακών ερεθισμάτων, είναι ευαίσθητα στο να γέρνει το κεφάλι τους προς τα πίσω, οπότε να το έχετε υπόψη σας όταν χτενίζετε τα μαλλιά και τα δένετε σε αλογοουρά.

Παιδιά με οσφρητική υπερευαισθησία μπορεί επίσης να είναι ευαίσθητα στη μυρωδιά των προϊόντων που χρησιμοποιούνται για το ξεμπέρδεμα των μαλλιών, για το λόγο αυτό συνιστούμε τη χρήση προϊόντων με φυσικό άρωμα.

Άλλες χρήσιμες συμβουλές:

- Χρησιμοποιήστε μια βούρτσα τύπου Tangle Teezer, που χάρη στον πρωτοποριακό σχεδιασμό της ξεμπερδεύει εύκολα τα μαλλιά.
- Χρησιμοποιήστε απαλά λαστιχάκια μαλλιών και αξεσουάρ. Για παράδειγμα, τα σκράντσις, είναι πιο φιλικά αισθητηριακά από ό,τι τα σφιχτά λαστιχάκια μαλλιών. Αν τα λαστιχάκια είναι πολύ σφιχτά μπορεί να είναι άβολα για άτομα με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας και να είναι επώδυνα όταν το παιδί

γυρίζει ξαφνικά το κεφάλι του ή τεντώνει το λαιμό του.

- Τα τσιμπιδάκια μαλλιών με μαλακή μύτη και τα κλιπς τραβάνε επίσης λιγότερο στο κεφάλι.
- Το χτένισμα «μισά πάνω-μισά κάτω», είναι ιδανικό γιατί κρατάει τα μαλλιά έξω από το πρόσωπο του παιδιού, αλλά χωρίς να τραβάει όπως η αλογοουρά.
- Οι ψείρες είναι κάτι συνηθισμένο για παιδιά που πηγαίνουν σχολείο.

Είναι δυσάρεστο στην αντιμετώπιση και ακόμη περισσότερο για τα παιδιά με δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία.

- Τα σπρέι και τα σαμπουάν πρόληψης για τις ψείρες, ίσως είναι βοηθητικά ,αν πιστεύετε ότι η θεραπεία των ψειρών της κεφαλής θα είναι αισθητηριακή πρόκληση για το παιδί σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ



Όταν αγοράζετε
σχολική τσάντα
λάβετε υπόψη τα
παρακάτω:



Άνετοι ιμάντες για τους ώμους



Ξεχωριστές θήκες για να
διαχωρίζονται τα περιεχόμενα



Χώρος για λήπτοπ και άλλες
ηλεκτρονικές συσκευές



Ειδικές οπές για τα καλώδια
των ακουστικών

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΣΑΝΤΕΣ

Μια σχολική τσάντα που είναι άνετη στη μεταφορά αλλά χωράει και τα απαραίτητα, πρέπει να προτιμηθεί. Τα σακίδια πλάτης είναι γενικά προτιμότερα από τις τσάντες ώμου και πιο άνετα, καθώς το βάρος της τσάντας κατανέμεται εξίσου στους ώμους του παιδιού. Τα σακίδια πλάτης με ροδάκια, μπορεί να είναι χρήσιμα για τα μεγαλύτερα παιδιά που έχουν περισσότερα να μεταφέρουν και αποτρέπουν την καταπόνηση των ώμων και της πλάτης. Ωστόσο, είναι ογκώδη και δυσκολεύουν, όταν περπατάτε μέσα σε πολυσύχναστους διαδρόμους και χρησιμοποιείτε σκάλες.

Ένα σακίδιο πλάτης είναι καταλληλότερο για παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας αν έχει παραγεμισμένους, ρυθμιζόμενους ιμάντες ώμων και μια ζώνη ισχίου, για να παρέχει βαθιά πίεση, καθορισμένες οπές για καλώδια ακουστικών, ένα αισθητηριακό παιχνίδι για μάσημα και υπερμεγέθη φερμουάρ ανοίγματος που βοηθούν το παιδί να ανοίγει και να κλείνει το φερμουάρ ανεξάρτητα.

ΓΡΑΦΙΚΗ ΥΛΗ

Η αγορά γραφικής ύλης, μπορεί να γίνει μια διασκεδαστική δραστηριότητα που θα ενθουσιάσει τα παιδιά και θα τα προετοιμάσει για τη νέα σχολική χρονιά. Μια προσεκτικά επιλεγμένη γραφική ύλη μπορεί να χρησιμεύσει και ως αισθητηριακό σετ ή ως παιχνίδι για τα παιδιά. Για παράδειγμα **κασετίνες pop-it, μολύβια με παιχνίδια στο επάνω μέρος και στυλό τζελ με γκλίτερ**. Τα αρωματικά στυλό ή οι μαρκαδόροι μπορεί να είναι διεγερτικά για τα παιδιά με χαμηλή αισθητηριακή διέγερση. Τα **αισθητηριακά καλύμματα μολυβιών** που το παιδί μπορεί να τα δαγκώνει, ενδείκνυνται για τα παιδιά που τους αρέσει να μασάνε τα μολύβια τους, για να έχουν αισθητηριακή εισροή.

Όταν αγοράζετε φιλική προς τις αισθήσεις γραφική ύλη, σκεφτείτε τα εξής:

- Τα μικρά παιδιά με δυσκολίες στο συντονισμό, συχνά δυσκολεύονται με τη χρήση του κανονικού ψαλιδιού. Ένα **ψαλίδι με ελατήριο** είναι ευκολότερο για τα παιδιά με δυσκολίες συντονισμού ή αδύναμη λαβή.
- Τα **τριγωνικά μολύβια** είναι ιδανικά για παιδιά που μαθαίνουν πώς να να χρησιμοποιούν ένα μολύβι.
- **Κόλλες με διάφορα χρώματα** μπορούν να είναι ένας χρήσιμος οπτικός οδηγός, για να δείχνει στα παιδιά πού έχουν τοποθετήσει την κόλλα, ώστε να κολλάνε στο σωστό σημείο.
- Ένας **χάρακας με λαβή** είναι χρήσιμος για παιδιά με δυσκολίες στον αμφίπλευρο συντονισμό, ώστε να μπορούν να κρατήσουν τον χάρακα σε ευθεία γραμμή όταν τον χρησιμοποιούν.
- **Εργονομικά στυλό** με κατάλληλη λαβή είναι ιδανικά για παιδιά που δυσκολεύονται με τη λαβή του στυλό τους και κουράζονται εύκολα από το γράψιμο.
- Οι μαρκαδόροι είναι προτιμότεροι από τις ξυλομπογιές για τα παιδιά με χαμηλό μυϊκό τόνο, καθώς δε χρειάζεται το παιδί να ασκεί μεγάλη πίεση στο χαρτί για να ζωγραφίσει. Σκεφτείτε να πάρετε **μαρκαδόρους που σβήνουν εύκολα**.





ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ

Εάν το παιδί σας έχει δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας, είναι πιθανό ότι οι Εργοθεραπευτές έχουν ήδη κάνει συστάσεις για συγκεκριμένες προσαρμογές στην τάξη. Αυτή η ενότητα, επομένως, δεν θα αναφερθεί στις εύλογες προσαρμογές, αλλά στην γραφική ύλη που μπορούν να αγοράσουν οι γονείς και η οποία μπορεί να είναι χρήσιμη για τη νέα σχολική χρονιά.

Σε αυτήν περιλαμβάνονται:

- Ακουστικά για υπολογιστή: Για ένα παιδί με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας, το να έχει το δικό του ζευγάρι ακουστικά μπορεί να είναι χρήσιμο ώστε να νιώθει άνετα αλλά και για να είναι σωστά ρυθμισμένα. Συνιστούμε ακουστικά με έλεγχο της έντασης του ήχου για τα μικρότερα παιδιά, ενώ τα ακουστικά ακύρωσης εξωτερικού θορύβου είναι μια εξαιρετική επιλογή για τους εφήβους.
- Οι ωτοασπίδες μείωσης θορύβου είναι χρήσιμες για τα παιδιά που ενοχλούνται από τα θορυβώδη περιβάλλοντα, όπως αυτό του σχολείου.
- Τα οπτικά χρονοδιαγράμματα είναι χρήσιμα για να βοηθούν τα παιδιά να καταλάβουν τι θα περιλαμβάνει η μέρα τους. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τα παιδιά να θυμούνται τι πρέπει να πακετάρουν για το σχολείο. Η χρήση χρωματιστών σημειωμάτων, που μπορούν να κολληθούν στα σχολικά σακίδια βοηθούν ώστε να έχουν γρήγορα αυτές τις πληροφορίες στη διάθεσή τους.
- Μαλακά παιχνίδια που τα παιδιά μπορούν να δαγκώνουν, είναι πολύ αγαπητά από τα παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας, σε όλες τις ηλικίες.

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από τέτοια παιχνίδια που διατίθενται στο διαδίκτυο.

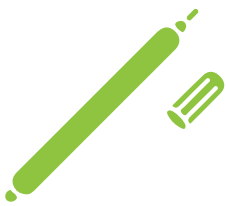


Γιώργος

ΘΥΜΙΣΟΥ ΝΑ ΒΑΖΕΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ

Τα περισσότερα σχολεία απαιτούν τα προσωπικά αντικείμενα, όπως ρούχα, γραφική ύλη, φαγητοδοχεία κ.λπ. να φέρουν ετικέτα. Τα παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας συχνά δυσκολεύονται να οργανώσουν τα προσωπικά τους αντικείμενα, πράγμα που σημαίνει ότι η επισήμανση είναι ακόμη πιο σημαντική.

Όταν βάζετε ετικέτες, λάβετε υπόψη σας τα εξής:



Μαρκαδόροι που φεύγουν με το πλύσιμο, είναι πολύ βοηθητικοί γιατί είναι η πιο εύκολη και γρήγορη λύση για επισήμανση.



Ορισμένες εταιρείες ετικετών σας προσφέρουν τη δυνατότητα να σχεδιάσετε μια ετικέτα με τη δική σας επιλογή χρώματος, γραμματοσειράς και εικόνας. Αυτές οι ετικέτες είναι χρήσιμες για τα παιδιά με δυσκολίες οπτικής διάκρισης, καθώς θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν γρήγορα τη δική τους προσωπική ετικέτα. Τα παιδιά μπορεί επίσης να διασκεδάσουν καθώς επιλέγουν και να σχεδιάζουν τη δική τους ετικέτα για το σχολείο.

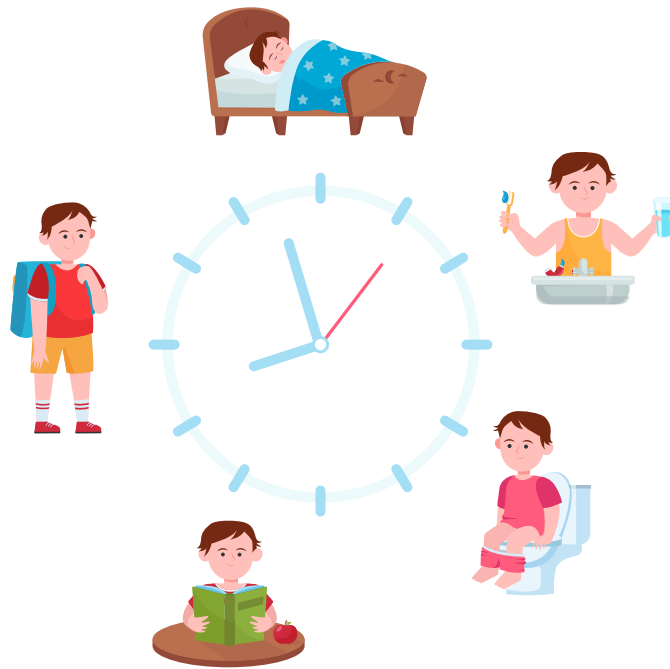


ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΦΑΓΗΤΟΔΟΧΕΙΑ

Είναι ζωτικής σημασίας, να διασφαλίσετε ότι το σχολείο γνωρίζει τις διατροφικές ιδιαιτερότητες και τις αλλεργίες του παιδιού σας. Για τα μικρότερα παιδιά, μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο χρήσης ενός βραχιολιού αναγνώρισης τροφικών αλλεργιών.

Για παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας, που φοιτούν σε σχολείο που τους παρέχει κάποιο γεύμα, θα μπορούσατε να συζητήσετε το προσφερόμενο μενού με το παιδί σας, ώστε να γνωρίζει τι να περιμένει.

- **Συσκευάστε αγαπημένα σνακ:** Για ένα συσκευασμένο μεσημεριανό γεύμα, πάρτε μερικά από τα αγαπημένα σνακ του παιδιού σας, που έχει συνηθίσει να τα τρώει στο σπίτι. Αυτό θα του δημιουργήσει μια αίσθηση οικειότητας και άνεσης όσον αφορά το φαγητό. Ωστόσο, λάβετε υπόψη σας την πολιτική του σχολείου για τα σνακ που επιτρέπονται.
- **Αισθητηριακά σνακ:** Τα τραγανά σνακ, είναι ιδανικά για να βοηθήσουν τα παιδιά να αυτορυθμιστούν.
- **Το σωστό φαγητοδοχείο:** Κάποια από τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχετε υπόψη, είναι ότι το φαγητοδοχείο θα πρέπει να είναι στεγανό για να αποτραπούν διαρροές και ανάλογα με την εποχή, μια τσάντα γεύματος με θερμοπροστασία μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη. Υπάρχει επίσης μια μεγάλη ποικιλία από φαγητοδοχεία που διαχωρίζουν το φαγητό, για παιδιά και νέους που είναι επιλεκτικοί στο φαγητό τους. Πολλά παιδιά προτιμούν ένα φαγητοδοχείο με χωρίσματα γιατί βοηθάει να ξεχωρίζουν τα τρόφιμα για το πρώτο και το δεύτερο διάλειμμα.
- **Για φρούτα:** Το προστατευτικό για μπανάνες είναι ιδανικό για παιδιά που απολαμβάνουν τις μπανάνες αλλά δεν τις τρώνε μαυρισμένες ή σπασμένες για αισθητηριακούς λόγους.
- **Ενυδάτωση:** Διαλέξτε ένα επαναγεμιζόμενο μπουκάλι νερού που είναι εύκολο για το παιδί σας να το ανοίγει και να το ξαναγεμίζει αλλά και να είναι άνετο για να πίνει.



ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τα παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας μπορεί να βιώνουν τον κόσμο αρκετά διαφορετικά. Το σχολείο μπορεί να είναι αγχωτικό και καταπνικτικό για αυτά. Όμως η καθιέρωση σταθερής ρουτίνας μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στο να παρέχει σταθερότητα και να μειώνει το άγχος των παιδιών. Όταν τα παιδιά κατανοούν σαφώς, τι να περιμένουν από την ημέρα τους, τους είναι ευκολότερο να προετοιμαστούν πνευματικά και να αντιμετωπίσουν τις αισθητηριακές προκλήσεις. Με τη σειρά του, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένο άγχος και λιγότερα ξεσπάσματα στο σχολείο και στο σπίτι.

Μερικά από τα οφέλη τήρησης της πρωινής ρουτίνας πριν το σχολείο, είναι:

1. Παροχή μιας αίσθησης προβλεψιμότητας και μείωση της αβεβαιότητας.
2. Βελτίωση της παραγωγικότητας, καθώς τα παιδιά γνωρίζουν τι περιμένουμε από αυτά. Αυτό με τη σειρά του μειώνει το άγχος της λήψης αποφάσεων.
3. Η τήρηση μιας ρουτίνας επιτρέπει στα παιδιά να αναπτύξουν τις δεξιότητες ανεξαρτησίας τους, καθώς είναι ευκολότερο να θέτουν στόχους. Για αυτό η ρουτίνα πρέπει να παραμένει συνεπής.
4. Η ύπαρξη μιας σταθερής ρουτίνας επιτρέπει την καλύτερη διαχείριση του χρόνου, καθώς όλοι εξοικειώνονται με το πόσο χρόνο χρειάζεται μια δραστηριότητα για να ολοκληρωθεί. (π.χ. πλύσιμο δοντιών)

Μερικές ιδέες για να βοηθήσετε τα παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας να αποκτήσουν μια πρωινή ρουτίνα είναι:

1. Ορίστε σταθερή ώρα ύπνου και πρωινού ξυπνήματος. Για τα μικρότερα παιδιά, τα **ρολόγια εκπαίδευσης ύπνου** είναι πολύ χρήσιμα, ενώ είναι πολύ βοηθητικά και για τα μεγαλύτερα παιδιά.
2. Ορίστε σαφείς απαιτήσεις. Δώστε στα παιδιά οδηγίες από το προηγούμενο βράδυ, να ετοιμάσουν τα ρούχα και τη σχολική τσάντα.
3. Τα οπτικά βοηθήματα ή ένα **οπτικό πρόγραμμα** μπορούν να βοηθήσουν, καθώς υπενθυμίζουν στα μικρά παιδιά όλες τις δραστηριότητες που πρέπει να ολοκληρώσουν. Για τους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες, ένας πίνακας, μπορεί να είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να ενθαρρύνει τη σύνταξη λίστας καθηκόντων και τον προγραμματισμό.
4. Φτιάξτε με ευελιξία το πρόγραμμά σας, ώστε αν κάποιος καθυστερήσει μερικά λεπτά, να μην επηρεάσει το υπόλοιπο της ημέρας. Συνιστούμε να αφήνετε περιθώριο τουλάχιστον μισή ώρα επιπλέον κατά την έναρξη της σχολικής χρονιάς, μέχρι να εξοικειωθούν όλοι με το νέο πρόγραμμα.



ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Η νευρική κατάσταση μετά το σχολείο, είναι μια συνηθισμένη κατάσταση για τα παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας. Αυτό συμβαίνει επειδή έχουν «συγκρατηθεί» για πολλές ώρες ή από την προσπάθεια να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της σχολικής ημέρας και συνήθως είναι εξαντλημένα μετά από την αισθητηριακή υπερφόρτωση την ώρα που φτάνουν στο σπίτι.

Ορισμένες ιδέες για ένα πρόγραμμα μετά το σχολείο είναι:

1. Σχεδιάστε μια δραστηριότητα που ανταποκρίνεται στις αισθητηριακές ανάγκες του παιδιού σας μετά το σχολείο. Αυτή μπορεί να είναι μια σωματική δραστηριότητα, όπως το να πηδάει στο τραμπολίνο ή μια χαλαρωτική δραστηριότητα όπως η ακρόαση μουσικής. Πολλά παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας βρίσκουν βοηθητική μια σωματική δραστηριότητα που παρέχει ιδιοδεκτικά ερεθίσματα, όπως αναρρίχηση ή ακόμην και η γιόγκα, για να χαλαρώσουν μετά το σχολείο.
2. Ένας άνετος χώρος είναι βοηθητικός για να χαλαρώσει το παιδί σας μετά από μια κουραστική ημέρα στο σχολείο. Αυτό μπορεί να είναι μια γωνιά ή ένα ήσυχο δωμάτιο.

Μερικά μικρότερα παιδιά απολαμβάνουν μια **μικρή σκηνή**, την οποία μπορούν να προσαρμόσουν με τον τρόπο που προτιμούν. Λούτρινα με βάρος, μαλακά μαξιλάρια και φωτάκια μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία μιας χαλαρωτικής ατμόσφαιρας. Αν έχετε το χώρο, **μια σκεπαστή κούνια ή μια κρεμαστή αιώρα**, είναι επίσης μια εξαιρετική ιδέα για ηρεμία και χαλάρωση.

3. Έχετε έτοιμο ένα σνακ για μετά το σχολείο: Συχνά, τα παιδιά και οι νέοι πεινάνε ή/και είναι αφυδατωμένοι στο τέλος της σχολικής ημέρας, γεγονός που επηρεάζει επίσης την ικανότητά τους να αυτορυθμιστούν. Τα τραγανά σνακ είναι ιδανικά για να βοηθήσουν τα παιδιά στην αυτορρύθμισή τους, γι' αυτό προμηθευτείτε τραγανά σνακ που το παιδί σας απολαμβάνει.
4. Βρείτε χρόνο για να ακούσετε: Αν το παιδί σας είναι κουρασμένο στο τέλος της σχολικής ημέρας και δεν έχει όρεξη να μιλήσει για τη μέρα του, εξηγήστε του ότι είστε κοντά του για να το ακούσετε αργότερα.

Η επίδειξη ενσυναίσθησης και η αναγνώριση των συναισθημάτων τους από εσάς, είναι βασικά στοιχεία για να τα κάνετε να νιώσουν ότι τα συναισθήματά τους είναι σημαντικά.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΑΠΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Η αργοπορία στο σχολείο ή μια άγνωστη διαδρομή προς το σχολείο, μπορεί να είναι μια αγχωτική εμπειρία για τα παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας. Σκεφτείτε προσεκτικά τον τρόπο που θα πάτε στο σχολείο αλλά και τη διαδρομή και υπολογίστε μερικά λεπτά επιπλέον. Είναι βοηθητικό να δοκιμάσετε τη διαδρομή κατά τη διάρκεια των σχολικών διακοπών ώστε αν το παιδί σας ξεκινά σε νέο σχολείο, να είναι εξοικειωμένο με τη διαδρομή. Αυτό μπορεί βοηθήσει να νιώσουν πιο άνετα όταν ξεκινά η νέα σχολική χρονιά.

Εάν είστε τυχεροί και το σχολείο είναι προσβάσιμο με τα πόδια από το σπίτι, η άσκηση αυτή είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βοηθήσετε τα παιδιά και τους νέους, να ξεκινήσουν την ημέρα τους με ένα αίσθημα αυτορρύθμισης. Ομοίως, το να πηγαίνετε στο σχολείο με ποδήλατο, αν το παιδί

σας μπορεί να το κάνει, είναι επίσης μια καλή άσκηση, που παρέχει αιθουσαία αισθητηριακή εισροή.

Για τα παιδιά που θα χρησιμοποιούν το σχολικό λεωφορείο, θα ήταν καλό, να έχετε από πριν επικοινωνήσει με τους συνοδούς για να τους ενημερώσετε αν το παιδί σας έχει ειδικές αισθητηριακές ανάγκες ή επικοινωνιακές προτιμήσεις, τις οποίες πρέπει να γνωρίζουν εκ των προτέρων.

Εάν το παιδί σας θα χρησιμοποιήσει τα μέσα μαζικής μεταφοράς, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε το [Hidden Disabilities Sunflower Lanyard](#). Το Sunflower Lanyard είναι ένας απλός τρόπος, για να μοιραστείτε εθελοντικά ότι έχετε μια αναπηρία ή πάθηση που μπορεί να μην είναι άμεσα εμφανής. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε επιπλέον βοήθεια ή περισσότερο χρόνο σε δημόσιους χώρους.



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους, το παιδί σας θα πρέπει να παρακολουθήσει ή να έχει την ευκαιρία να συμμετάσχει σε εκδηλώσεις και δραστηριότητες στο σχολείο, που μπορεί να αποτελέσουν μια ιδιαίτερη πρόκληση για τα παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας. Μερικές από αυτές περιλαμβάνουν αθλητικές ημέρες, σχολικές εκδρομές ή εκδηλώσεις όπως η σχολική γιορτή. Ο ενθουσιασμός, ο θόρυβος και γενικά οι δραστηριότητες μιας τέτοιας ημέρας, μπορεί να είναι δυσβάσταχτες για τα παιδιά με αισθητηριακές ευαισθησίες.



ΣΥΝΗΓΟΡΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΜΕ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ

Εάν το παιδί σας ξεκινάει το σχολείο για πρώτη φορά, είναι φυσικό ότι εσείς (και το παιδί σας) θα έχετε κάποιες ανησυχίες, για το πώς θα καλυφθούν οι ανάγκες του στο νέο σχολικό περιβάλλον. Εάν το παιδί σας συμμετείχε σε προγράμματα Εργοθεραπείας, Λογοθεραπείας ή Φυσικοθεραπείας και έχουν δοθεί συγκεκριμένες συστάσεις από τους θεραπευτές, είναι σημαντικό να τις γνωστοποιήσετε στο νέο σχολείο του παιδιού ώστε να διασφαλίσετε ότι το παιδί σας θα λάβει την υποστήριξη που χρειάζεται στο σχολείο.

Συνιστούμε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο του σχολείου, να τον ενημερώσετε για τις ανάγκες του παιδιού σας ώστε να διασφαλίσει ότι οι συστάσεις των θεραπειών θα ακολουθηθούν στο σχολικό περιβάλλον. Εάν το παιδί σας, δεν έχει ακόμη αξιολογηθεί από Εργοθεραπευτή, Λογοθεραπευτή ή Φυσικοθεραπευτή και πιστεύετε ότι θα ωφεληθεί από τη συγκεκριμένη αξιολόγηση, οι υπεύθυνοι του σχολείου, μπορούν να κάνουν τις αντίστοιχες παραπομπές.

- Έχετε υπόψη, ότι χρειάζεται λίγος χρόνος από το σχολείο για να ακολουθήσει τις συστάσεις των θεραπειών, όπως και για το παιδί σας να εγκλιματιστεί. Συνήθως, οι δάσκαλοι έρχονται σε επαφή με τους θεραπευτές και συζητούν τις ιδιαιτερότητες και την ανάγκη περαιτέρω προσαρμογών.

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για το πώς οι δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας επηρεάζουν το παιδί σας, μπορείτε να παρακολουθήσετε δωρεάν το διαδικτυακό σεμινάριο: **Κατανόηση Αισθητηριακής Επεξεργασίας και Ενσωμάτωσης στα παιδιά για γονείς και φροντιστές.**

<https://www.sensoryintegrateducation.com/courses/understanding-sensory-processing-and-integration-in-children-a-guide-for-parents-and-carers>

Είναι ένα μάθημα διάρκειας 1 ώρας, που εξηγεί πώς μπορεί να φαίνονται οι δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας στα παιδιά και πώς να τα υποστηρίξετε.



Sensory Integration Education

Sensory Integration Education Copyright 2023

Established in 1994, Sensory Integration Education is a not-for-profit organisation working with allied health professionals, education and health experts, academic researchers and families to improve awareness, understanding and the treatment of sensory integration and sensory processing difficulties.

support@sensoryintegrationeducation.com
www.sensoryintegrationeducation.com

Sensory Integration Education, First Floor, Unit 9 The Old Mill, 61 Reading Road, Pangbourne, RG8 7HY, UK

Amazon Affiliate Links: Links in this guide that link to products sold on Amazon are affiliate links. This means that we may earn a small commission on sales via these links, which contributes to our not-for-profit organisation developing courses and supporting research on sensory integration topics.

Sensory Integration Education, First Floor,
Unit 9 The Old Mill, 61 Reading Road,
Pangbourne, RG8 7HY, UK



ΙΔΡΥΜΑ "Η ΘΕΟΤΟΚΟΣ" / "THEOTOKOS FOUNDATION"

Σπύρου Θεολόγου 2 / 2 Spyrou Theologou st.

131 22 Ίλιον / 131 22 Ilion Greece

Τηλ./Tel. (+30) 210 23 85 416 / Fax. (+30) 210 23 14 888

www.theotokos.gr

Μετάφραση από το Αγγλικό κείμενο:

Ντζελέπη Μαρία, Εργοθεραπεύτρια

Νεκταρία Σηφάκη, Εργοθεραπεύτρια

Επιμέλεια κειμένου:

Δεληκούρα Λάουρα, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια ΠΜΣ «Ειδική Αγωγή-Special Education», ΤΕΑΠΗ


Σχεδιαστική προσαρμογή στα Ελληνικά:


Κοττέα Δέσποινα, Γραφίστρια, Εκπαιδύτρια Ειδικής Αγωγής


Η εκτύπωση έγινε στο τυπογραφείο του Ιδρύματος Θεοτόκος.

Ακολουθήστε μας

 /theotokosfoundation

 /Theotokos_IPAP

 /theotokosfoundation

 theotokos_foundation