

## Εκπαιδευτικό υλικό για την πανδημία - Covid19 για παιδιά με Αυτισμό.

Επιμέλεια : Ζαχαριά Δήμητρα, Νευροψυχολόγος

Το εκπαιδευτικό υλικό που ακολουθεί αποτελείται από κοινωνικές ιστορίες και οπτικά βοηθήματα-καρτέλες που έχουν ως στόχο τη διευκόλυνση της κατανόησης και της επικοινωνίας των παιδιών στο φάσμα του αυτισμού.

Οι «Κοινωνικές Ιστορίες» (Social Stories) αποτελούν μια μέθοδο που βοηθά το παιδί να κατανοήσει το νόημα των πραγμάτων καθώς και τι πρέπει να κάνει σε συγκεκριμένες κοινωνικές περιστάσεις. Η συγκεκριμένη μέθοδος συνίσταται στη δημιουργία σύντομων ιστοριών που περιγράφουν την τρέχουσα κοινωνική κατάσταση και περιλαμβάνουν κατάλληλες πράξεις και εκφράσεις (Attwood, 1998).

Οι κοινωνικές ιστορίες αποτελούνται από Οπτικά Βοηθήματα (Visual Supports). Τα οπτικά βοηθήματα είναι εικόνες, φωτογραφίες, φυσικά αντικείμενα ή σπανιότερα έντυπες λέξεις, που βοηθούν στην επικοινωνία των παιδιών με δυσκολίες στο λόγο. Χρησιμοποιούνται, κυρίως, στην επικοινωνία με παιδιά με Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή, καθώς επιτρέπουν στους γονείς και τους θεραπευτές να επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά με το παιδί, αλλά και στο παιδί να μπορεί να εκφράσει (μέσα από τις εικόνες) τις ανάγκες του.

Τα οπτικά βοηθήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε απλούς πίνακες του κανόνα ΠΡΩΤΑ-ΜΕΤΑ (π.χ. ΠΡΩΤΑ πλύνουμε τα χέρια, ΜΕΤΑ παίζουμε το παιχνίδι), λίστα με βήματα (π.χ. βήματα για να πλύνουμε τα χέρια μας). Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ολόκληρα ή να κοπούν σε μικρότερες κάρτες για μεμονωμένη χρήση.

Το παρακάτω υλικό χωρίζεται σε 3 ενότητες. Η πρώτη ενότητα αφορά στη διαχείριση της πανδημίας και περιλαμβάνει 2 υποενότητες. Η δεύτερη αναφέρεται στα 3 πιο συνήθη συναισθήματα που προκαλεί ο μακροπρόθεσμος εγκλεισμός. Τέλος, η τρίτη ενότητα αφορά στη διαχείριση των εκρήξεων που συχνά εμφανίζονται.

### Ενότητα 1 : Διαχείριση της πανδημίας

- **Πλένω τα χεριά μου σχολαστικά.** Σε αυτή την ενότητα θα βρείτε μια καρτέλα που θα σας βοηθήσει να εξηγήσετε τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει το παιδί.
- **Κρατάω 2 μέτρα απόσταση.**
- **Δεν ακουμπώ τη μύτη μου.** Στην ενότητα αυτή θα βρείτε μια κοινωνική ιστορία που αφορά τη συνήθεια που έχουν τα παιδιά να βάζουν το χέρι στη μύτη. Η παρούσα ενότητα παρουσιάζεται δεδομένης της αναγκαιότητας λόγω πανδημίας να μην αγγίζουμε τη μύτη μας.
- **Δεν νοιώθω καλά - νοιώθω "άρρωστος".** Στην ενότητα που ακολουθεί θα βρείτε μια καρτέλα με τα συμπτώματα της κοινής γρίπης και τους πόνους σε διάφορα μέρη του σώματος καθώς και μια κοινωνική ιστορία για τη διαχείριση της αρρώστιας. Η κοινωνική ιστορία βοηθά το παιδί να κατανοεί σε ποια σημεία του σώματός του πονάει και το ενθαρρύνει να δηλώνει την ανάγκη του μέσα από προτεινόμενες εκφράσεις προς πρόσωπα του οικείου περιβάλλοντος του.

### Ενότητα 2 : Συναισθήματα

Ζαχαριά Δήμητρα - Νευροψυχολόγος

Στην παρούσα ενότητα θα βρείτε κάρτες που αφορούν στα 3 βασικά συναισθήματα. **(Θυμός, άγχος/στενοχώρια)** τα οποία μπορεί να βιώνει το παιδί μέσα στο σπίτι κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού ή της τηλε-εκπαίδευσης, ώστε να μπορέσετε να το βοηθήσετε να μάθει να τα αναγνωρίζει και να τα διαχειρίζεται.

Επίσης θα βρείτε κάρτες που αφορούν στους βασικούς κανόνες τηλε-εκπαίδευσης για να φτιάξετε τη δική σας κοινωνική ιστορία ώστε να βοηθήσετε το παιδί να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες εκπαίδευσης.

Ζαχαριά Δήμητρα - Νευροψυχολόγος

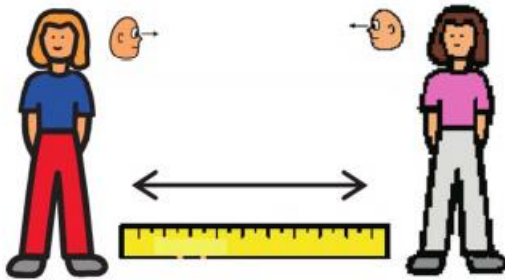
# Διαχείριση της πανδημίας

Πλένω τα χεριά μου σχολαστικά.



# Κρατάω 2 μέτρα απόσταση.

Ανάμεσα σε αγνώστους



Ανάμεσα σε φίλους



Ανάμεσα στην οικογένεια

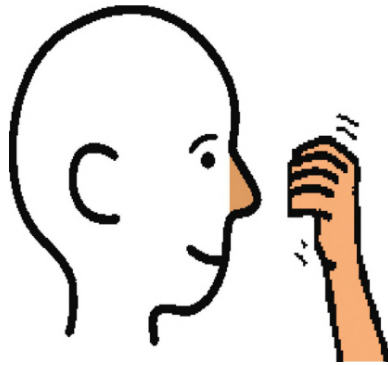


**Δεν ακουμπώ τη Μύτη μου.**

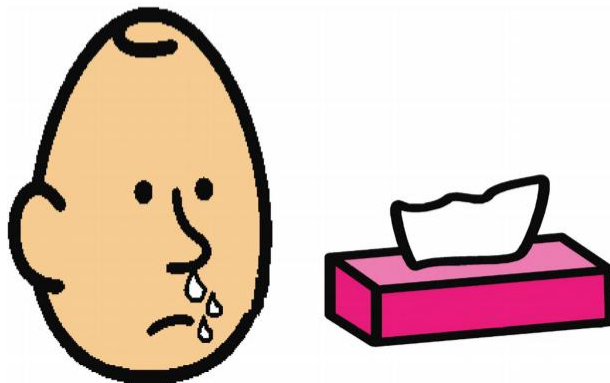
***Όταν σκαλίζεις τη μύτη σου είναι αηδία!!!!!!***



Μερικές φορές,  
η μύτη μου  
με φαγουρίζει και  
θέλω να την ξύσω.



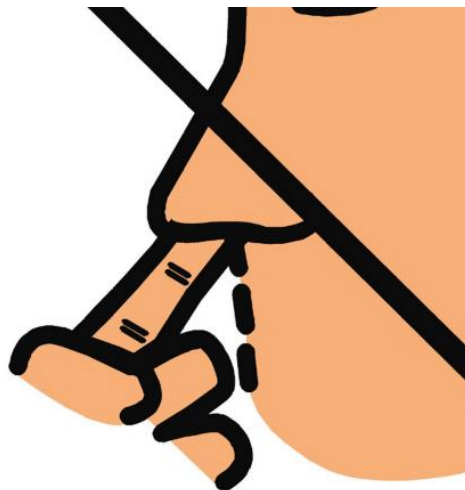
Μερικές φορές,  
η μύτη μου  
“τρέχει” και πρέπει να  
τη σκουπίσω με ένα  
χαρτομάντηλο.



**Αν θέλω να αγγίξω τη μύτη μου πρέπει πρώτα να πλύνω τα χεριά μου!!!!**








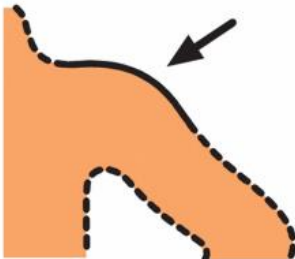



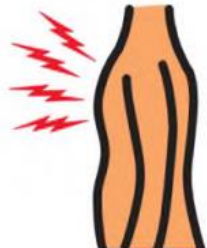


**Δεν πρέπει να σκαλίζω τη μύτη μου λόγω της πανδημίας!!**



Ενότητα 2 Δεν Νοιώθω καλά!! Νοιώθω άρρωστος/η.





<p>πονόλαιμος</p> 	<p>πονοκέφαλος</p> 	<p>κοιλόπυονος</p> 
<p>“τρέχει” η μύτη</p> 	<p>βήχας</p> 	<p>πόνος στον ώμο</p> 
<p>πόνος στο πόδι</p> 	<p>πόνος στο χέρι</p> 	<p>πόνος στην πλάτη</p> 
<p>πόνος στο στήθος</p> 	<p>γιατρός</p> 	<p>φάρμακο</p> 

Όταν με πονάει το κεφάλι μου, έχω πονοκέφαλο.

Μπορώ να πω στη μαμά: « Μαμά με πονάει το κεφάλι μου».



Όταν με πονάει ο λαιμός μου, έχω πονόλαιμο. Με πονάει όταν καταπίνω.

Θα πω στη μαμά: «Έχω πονόλαιμο!!».



Όταν με πονάει η κοιλιά μου, έχω πονόκοιλο. Νοιώθω πως θέλω να κάνω εμετό.

Θα πω στη μαμά: «Πονάει η κοιλιά μου».



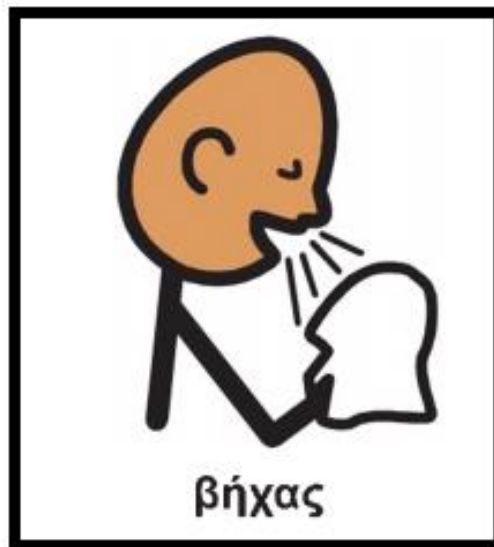
Όταν έχω συνάχι, τρέχει η μύτη μου. Φοβάμαι πως δεν θα σταματήσει να τρέχει.

Θα πω στη μαμά: «Τρέχει η μύτη μου».

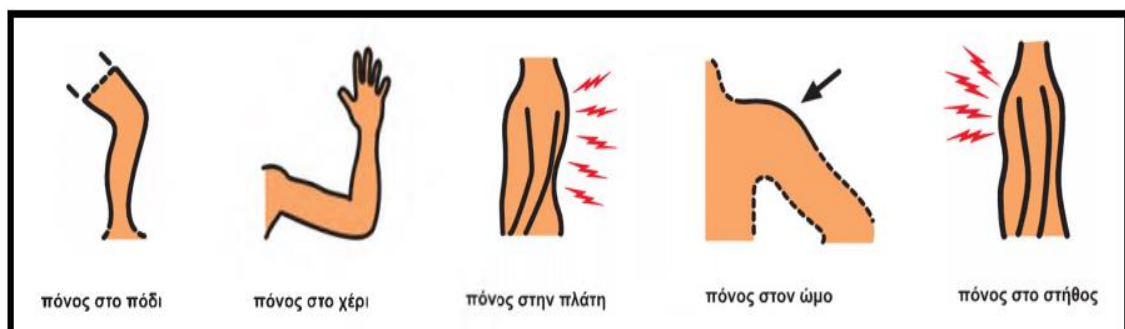


Μερικές φορές έχω βήχα. Πολλές φορές είναι δυνατός και με πονάει το στήθος μου.

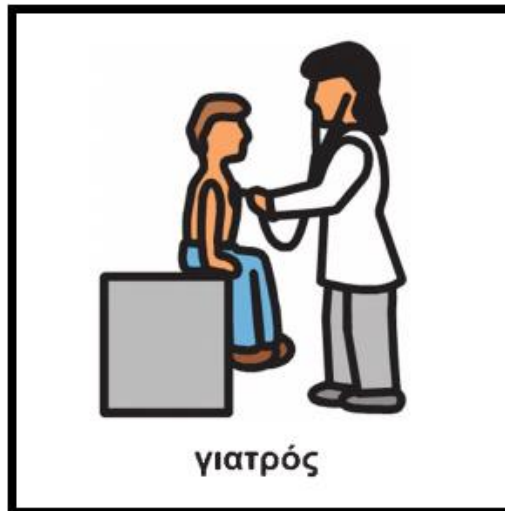
Θα πω στη μαμά: «Έχω βήχα και πονάω».



Μερικές φορές πονάω κάπου. Όταν πονάει ένα μέλος του σώματος μου, μπορώ να πω στη μαμά: «Με πονάει κάποιο μέλος του σώματος μου».



*Κάποιες φορές, όταν δεν νοιώθω καλά, οι γονείς μου με πηγαίνουν στον γιατρό.*



*Μερικές φορές, πρέπει να πάρω φάρμακο.*

*Πρέπει να πάρω το φάρμακο που μου δίνουν οι γονείς μου γιατί έτσι θα νοιώσω καλύτερα.*



Η μαμά είναι πολύ χαρούμενη όταν εγώ παίρνω το φάρμακο που είπε ο γιατρός.

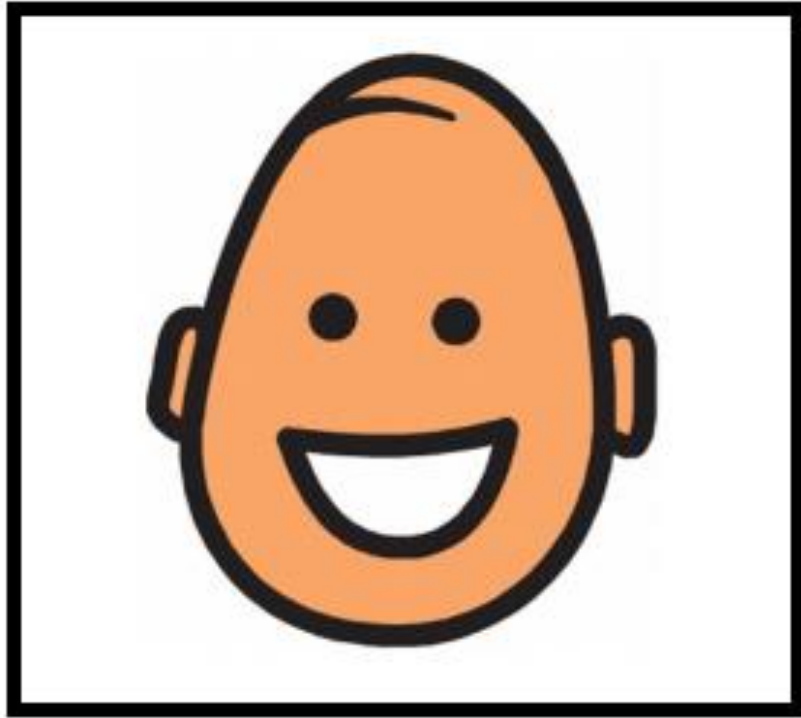


Δεν πρέπει ποτέ να παίρνω φάρμακα μόνος/η μου.

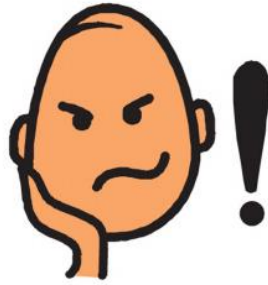


Πρέπει πάντα να μιλάω σε κάποιον όταν δεν νοιώθω καλά.

Αυτό με βοηθάει να παραμένω υγιής.



## Ο Θυμός και η διαχείριση του.



Μερικές φορές,  
είμαι πολύ  
θυμωμένος/θυμωμένη.



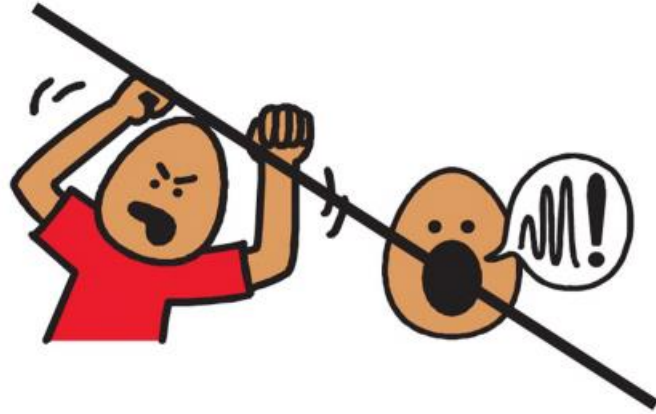


Μερικές φορές,  
είμαι πολύ  
θυμωμένος/θυμωμένη.



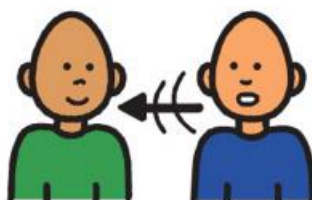
Μπορεί να νοιώθω θυμωμένος/θυμωμένη, όταν  
κάνω ένα λάθος, όταν δεν μπορώ να κάνω  
κάτι μόνος μου/μόνη μου ή όταν ένας  
ενήλικας μου λέει: "Όχι!"

Δεν πειράζει να νοιώθω θυμωμένος/θυμωμένη  
όταν έχω ένα πρόβλημα!



Μερικές φορές, όταν νοιώθω θυμωμένος/  
θυμωμένη, χτυπάω τα πόδια μου  
στο πάτωμα ή φωνάζω δυνατά.  
Μπορεί να σπρώχνω τους άλλους  
ή να πετάω κάτω πράγματα.  
Αυτό σημαίνει ότι "έχω νεύρα".  
Τα νεύρα δε με βοηθούν να λύσω το  
πρόβλημα που έχω. Μπορεί να πονέσω  
τον εαυτό μου ή τους άλλους.

Τα νεύρα  
δε με βοηθούν  
να λύσω ένα πρόβλημα



Τα νεύρα δε με βοηθούν να λύσω τα προβλήματά μου. Εάν έχω ένα πρόβλημα, μπορώ να σταματήσω και να πάρω μια βαθιά ανάσα ή να ζητήσω βοήθεια. Μπορώ να πω αυτό που νοιώθω εκείνη τη στιγμή εάν αναστατωθώ από κάτι ή με κάποιον. Μπορώ να πω "Θύμωσα" ή "Στεναχωρέθηκα...". Με αυτό τον τρόπο, μπορώ να παραμείνω ήρεμος/ήρεμη.



Όταν λέω αυτό που νοιώθω, μπορώ να  
λύνω τα προβλήματα που έχω με ασφάλεια.  
Δεν πληγώνω τον εαυτό μου,  
ούτε και τους άλλους.  
Τα νεύρα δε με βοηθούν  
να λύνω τα προβλήματά μου.

## Οι κανόνες του Θυμού

Δεν πειράζει να θυμώνω, αλλά.....



1. Δεν πρέπει να χτυπάω τους άλλους.



Αυτό πονάει!

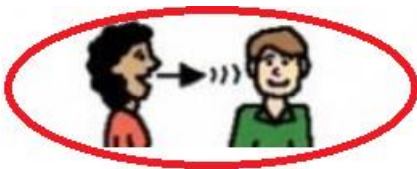
2. Δεν πρέπει να κάνω κακό στον εαυτό μου



3. Δεν πρέπει να καταστρέφω πράγματα



Πες πως νοιώθεις....





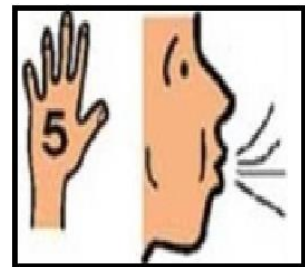
## Βήματα για να ηρεμήσω

1. Λέω: « Κουράστηκα! »

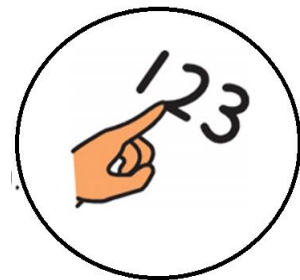
Ζητώ διάλειμμα: « Να κάνω ένα διάλειμμα ».

Διαλειμμα

2. Παίρνω 5 βαθιές ανάσες.



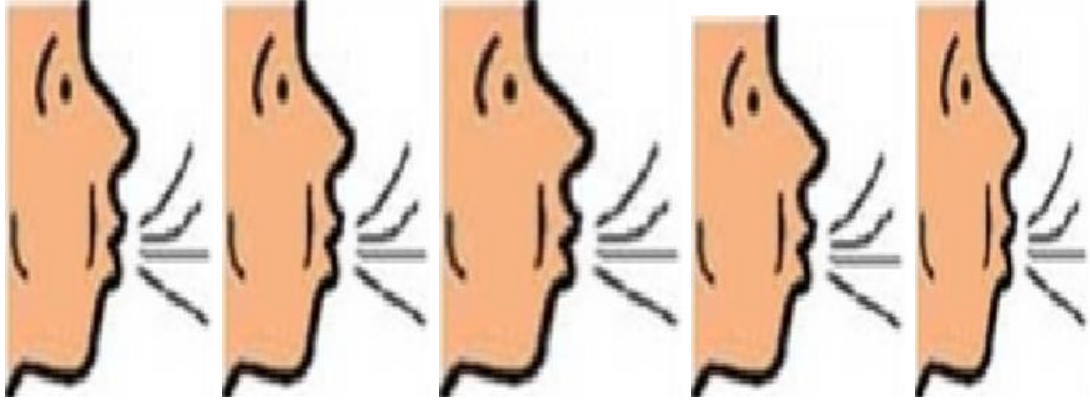
3. Μετρώ αργά μέχρι το 10.



4. Επιλέγω να κάνω κάτι που μου αρέσει.



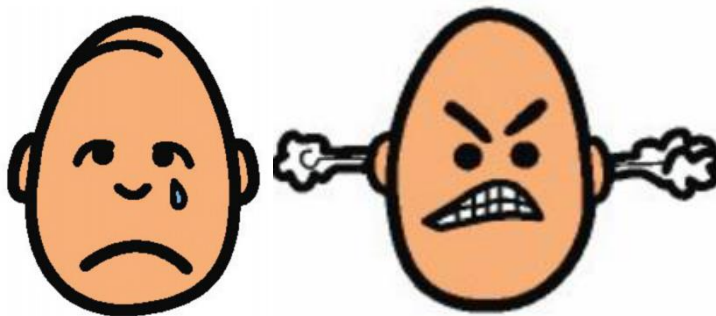
Παίρνω  βαθιές ανάσες.



Μετρώ μέχρι το **10**.



Λέω πως νοιώθω: «Στεναχωρήθηκα!» ή «Θύμωσα!!»



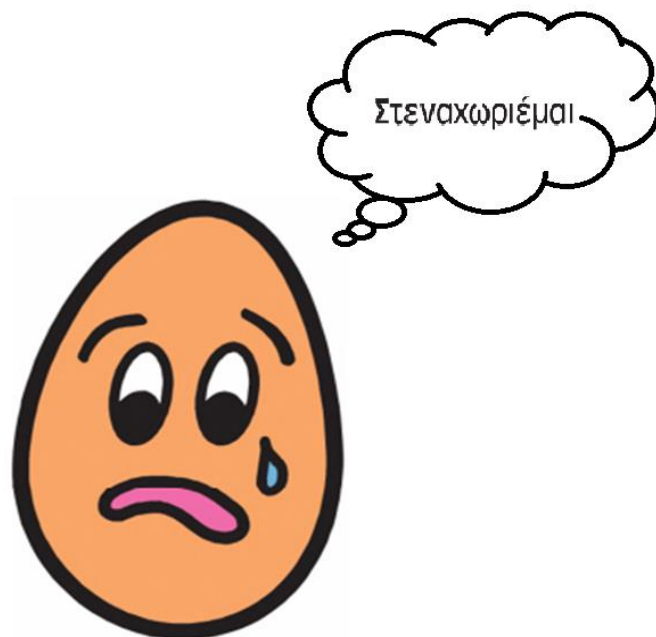
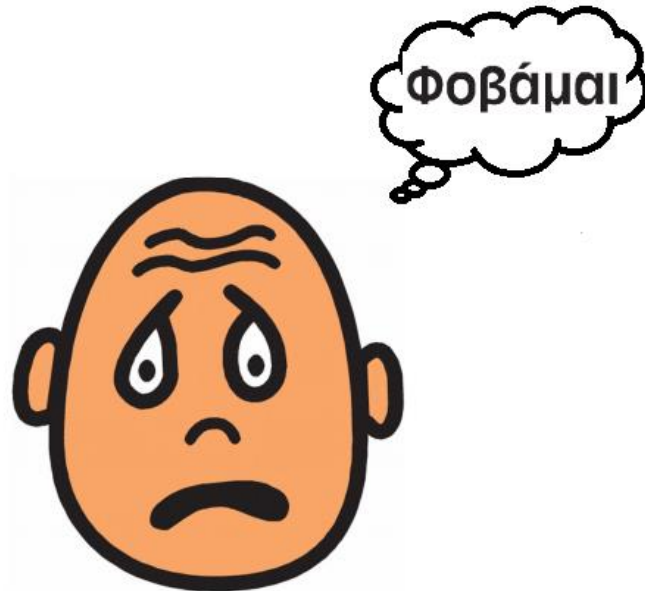




## Νοιώθω άγχος όταν...



Όταν δεν καταλαβαίνω τι πρέπει να κάνω.....



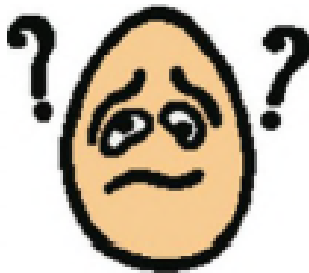
**Όταν δεν γνωρίζω μια απάντηση ή δεν ξέρω τι πρέπει να κάνω...**

*Δεν βιάζομαι. Παίρνω χρόνο για να σκεφτώ.*



*Ζητάω βοήθεια.*

*Μπορώ να πω στη δασκάλα μου: «Θέλω βοήθεια» «Μπερδεύτηκα!».*



## Τα βήματα της τηλεεκπαίδευσης

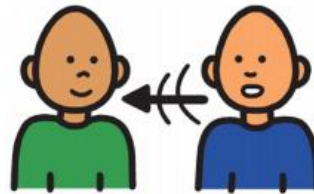
Παρατηρώ προσεκτικά το δάσκαλο ή τη δασκάλα μου



Ακούω προσεκτικά τη δασκάλα μου.



Δεν διακόπτω.



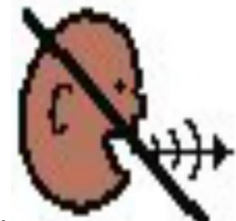
Σηκώνω το χέρι μου όταν θέλω να μιλήσω ή να ρωτήσω κάτι.



Κάνω ησυχία....

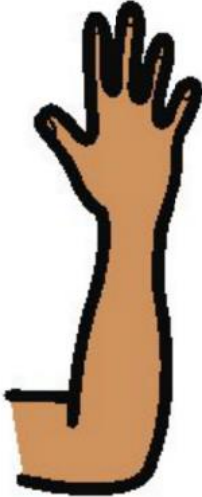


.....δεν κάνω ήχους με το στόμα....

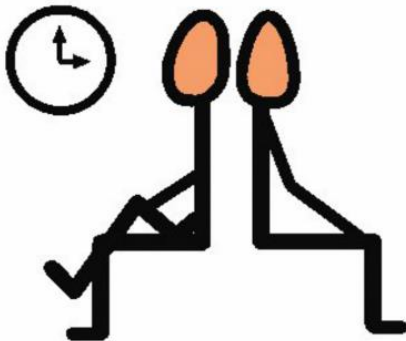


## Όταν θέλω να μιλήσω.....

Σηκώνω το χέρι μου.



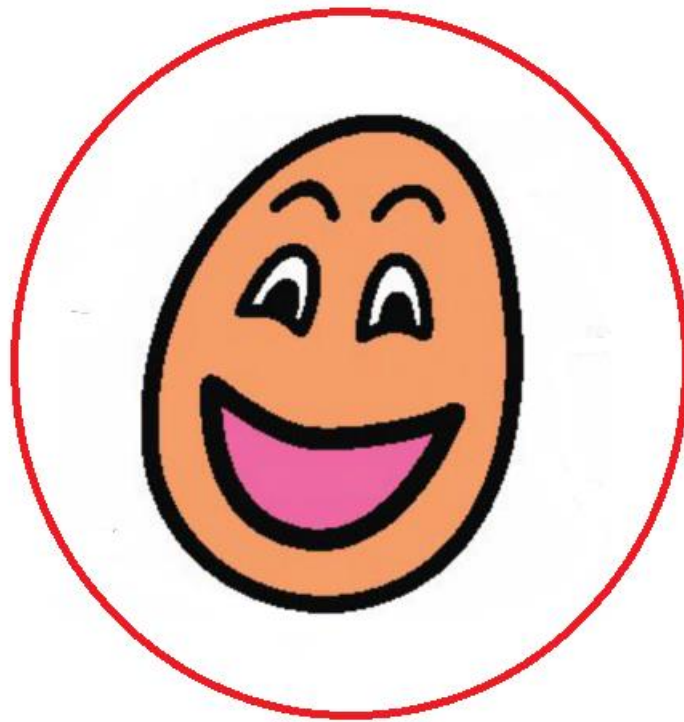
Μπορεί να χρειαστεί να περιμένω τη σειρά μου..



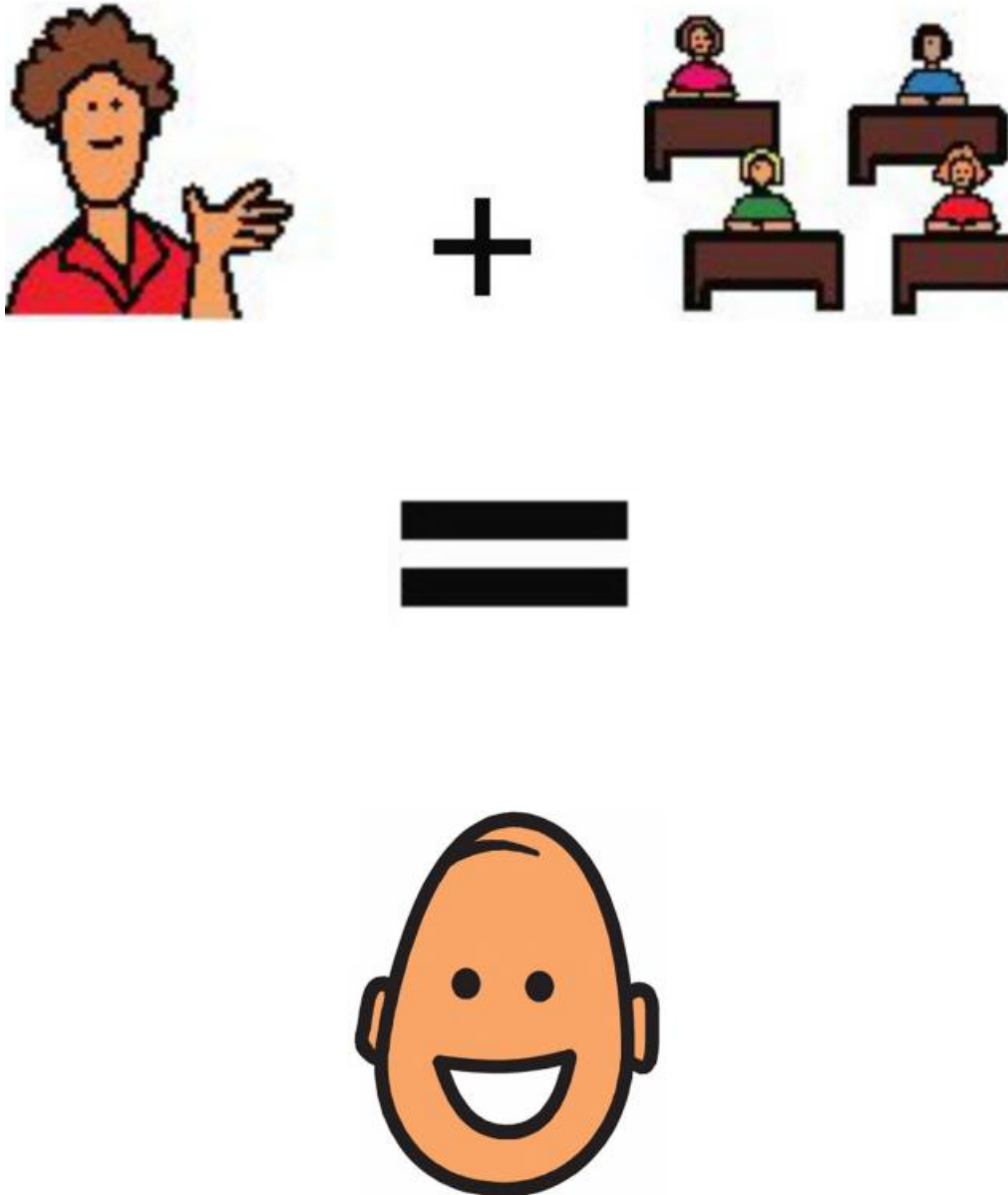
Εάν όλοι οι μαθητές μιλάμε μαζί, η δασκάλα δεν μπορεί να ακούσει. Είναι σημαντικό να μιλάει ένας μαθητής κάθε φορά.



Η/Ο δασκάλα/ος μου είναι πολύ χαρούμενη/ος όταν όλοι οι μαθητές σηκώνουν το Χέρι τους και περιμένουν τη σειρά τους για να μιλήσουν.



Η/Ο δασκάλα/ος και οι συμμαθητές μου είναι πολύ χαρούμενοι όταν κάνω ησυχία.





## Βιβλιογραφία

- Attwood, T. (1998), Παιδιά με ιδιαιτερότητες στη γλωσσική ανάπτυξη και την κοινωνική αλληλεπίδραση (τίτλος πρωτοτύπου: *Asperger's Syndrome: Guide for Parents and Professionals*), μετάφραση: Ειρήνη Μιχαλέτου, Αφροδίτη Κορογιαννάκη (2005), Αθήνα, Σαββάλας.
- Βάσεις δεδομένων on-line - [www.noesi.gr](http://www.noesi.gr)
- Οπτικοποιημένες καρτέλες πηγή: Στα παρακάτω links θα βρείτε δωρεάν οπτικά βοηθήματα, καθώς και 2 εφαρμογές (1 on-line και 1 για να κατεβάσετε στον υπολογιστή σας) ώστε να δημιουργήσετε τους δικούς σας πίνακες με οπτικά βοηθήματα.
- Οπτικά Βοηθήματα:
- <https://visuals.autism.net/>
- <http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/index.htm>
- <http://www.practicalautismresources.com/printables>  
<http://www.visuals2go.com/home/free-resources/>  
<https://www.iidc.indiana.edu/pages/visualsupports>  
<http://s86.photobucket.com/user/gavpedz/library/pecs?sort=3&page=1>
- [www.namatapaideias.blogspot.com](http://www.namatapaideias.blogspot.com)
- [www.perieidikisagoqis.com](http://www.perieidikisagoqis.com)
- [www.donnasito.gr](http://www.donnasito.gr)
- Εφαρμογές:
- <https://connectability.ca/visuals-engine/>
- <https://www.pictoselector.eu/>