



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦ. Δ/ΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
2ο ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (ΚΕΣΥ)  
Γ' ΑΘΗΝΑΣ

Πληροφορίες: Μπουσδούνης Γιάννης  
Δ/ση: Αν. Παπανδρέου 107, 13121 Ίλιον  
Τηλέφωνο : 2102690215  
Ιστότοπος: <http://2kesy-g.att.sch.gr/>  
E-mail: [mail@2kesy-g.att.sch.gr](mailto:mail@2kesy-g.att.sch.gr)

Ίλιον, 24 / 3 / 2020



Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες των μαθητών/μαθητριών των σχολείων αρμοδιότητας 2ου ΚΕΣΥ Γ' Αθήνας, στην παρούσα επιστολή θα βρείτε πληροφορίες και συμβουλές που αφορούν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

### **Γενικές συμβουλές-προτάσεις για μαθητές με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες**

#### **1.Ενημερωθείτε για τα δικαιώματά σας**

Ενημερωθείτε σωστά για τις άδειες ειδικού σκοπού που δικαιούστε. Επίσης, σε συνθήκες απαγόρευσης της κυκλοφορίας, υπάρχει η δυνατότητα σύμφωνα με την περίπτωση 6 «Σωματική άσκηση σε εξωτερικό χώρο ή κίνηση με κατοικίδιο ζώο, ατομικά ή ανά δύο άτομα, τηρώντας στην τελευταία αυτή περίπτωση την αναγκαία απόσταση 1,5 μέτρου» και 4 «Κίνηση για παροχή βοήθειας σε ανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη», να πραγματοποιήσετε μικρές διαδρομές κοντά στο σπίτι σε περίπτωση που υπάρχει ανάγκη για αποφόρτιση του παιδιού. Προσοχή, δεν συνιστώνται οι άσκοπες μετακινήσεις και πρέπει αυστηρά να τηρούνται τα προβλεπόμενα μέτρα ασφαλείας σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών.

**2. Ενημερωθείτε για τις παροχές και την υποστήριξη που παρέχουν οι δομές και φορείς του Δήμου σας** (Κέντρα Κοινότητας, πρόγραμμα Βοήθεια στο Σπίτι, Κοινωνικά Φαρμακεία, Κοινωνικά Συσσίτια κ.α). Άτομα με δυσκολίες στην κίνηση δικαιούνται υποστήριξη για την κάλυψη των καθημερινών τους αναγκών. Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τους κοινωνικούς λειτουργούς του Δήμου σας και να αναζητήσετε πληροφορίες ή υποστήριξη.

### 3. Οργανώστε εναλλακτικό πλάνο δράσης σε περίπτωση που νοσήσετε.

Επικοινωνήστε με συγγενείς, φίλους και άτομα εμπιστοσύνης, ώστε σε περίπτωση ανάγκης να μπορεί να αναλάβει κάποιος την ευθύνη της φροντίδας των παιδιών και ατόμων με αναπηρία.

### 4. Οργανώστε το πρόγραμμα της ημέρας

Καταγράψτε ή και οπτικοποιήστε το πρόγραμμα που θα ακολουθείτε κάθε μέρα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οπτικοποιημένο υλικό από το διαδίκτυο, περιοδικά ή να ζωγραφίσετε μαζί με το παιδί το πρόγραμμά του, ώστε να γνωρίζει τη ρουτίνα που θα ακολουθεί και να μπορέσει να αυτορρυθμιστεί στις νέες συνθήκες. Είναι προτιμότερο να ακολουθηθεί όσο το δυνατόν το καθημερινό πρόγραμμα του παιδιού. Σε περιπτώσεις παρακολούθησης εξωσχολικών δραστηριοτήτων, προσπαθήστε να πραγματοποιείτε την αντίστοιχη δραστηριότητα εντός του σπιτιού. Τα παιδιά χρειάζονται τη συνεχή προσοχή και το ενδιαφέρον σας, γεγονός που είναι δύσκολο όταν υπάρχουν περισσότερα του ενός σε μια οικογένεια ή όταν ο γονέας καλείται να εργαστεί από το σπίτι, αλλά και να τα φροντίσει παράλληλα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι εντάσεις είναι πιθανές και συχνές και λειτουργούν ανασταλτικά σε τέτοιες συνθήκες. Μπορείτε, λοιπόν, για την αποφυγή εντάσεων ανάμεσα σε αδέρφια, ίδιων ή διαφορετικών ηλικιών να:

α) οργανώσετε το πρόγραμμα της οικογένειας σε ένα μεγάλο χαρτόνι όπου θα φαίνονται οι αρμοδιότητες του καθενός. Για παράδειγμα, πρωινό (κοινή δραστηριότητα), επανάληψη στη γλώσσα (για μεγαλύτερο παιδί), ζωγραφική (για μικρότερο). Στη διαμόρφωση του προγράμματος τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά και επιλέγουν τις δραστηριότητές τους.

β) κάνετε τα παιδιά βοηθούς: το κάθε παιδί θα αναλάβει να βοηθήσει εσάς ή το αδερφάκι του σε κάποια δραστηριότητα.

γ) οργανώστε κοινές, ομαδικές δραστηριότητες σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα των παιδιών σας.

δ) Σε περιπτώσεις παιδιών με αναπηρία όπου οι κοινές δραστηριότητες γονέα-παιδιού είναι πιθανόν πιο συχνές, φροντίστε οι γονείς να εναλλάσσετε τους ρόλους σας. Όταν, για παράδειγμα, η μητέρα παίζει με το παιδί με αναπηρία, το άλλο παιδί της οικογένειας μπορεί να ασχοληθεί με μια δραστηριότητα της αρεσκείας του ή με το μπαμπά και αντίστροφα.

### 5. Συνεργασία με φορείς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας

Σε περίπτωση που συνεργάζεστε ήδη με κάποιον επαγγελματία μη διστάσετε να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά αν νιώθετε άγχος, πίεση, έντονη δυσφορία. Είναι δικαίωμά σας να λάβετε υποστήριξη ακόμα και τηλεφωνικά. Αν ακόμα νιώσετε την ανάγκη να μιλήσετε τώρα πρώτη φορά με κάποιον/α επαγγελματία αυτές τις μέρες, αναζητείστε βοήθεια τόσο μέσω των προτεινόμενων τηλεφωνικών γραμμών όσο και μέσω των φορέων ψυχικής υγείας και υποστηρικτικών δομών της περιοχής σας.

### 6. Συνεργασία γονέων μεταξύ τους και των γονέων με τον γιατρό, που παρακολουθεί το παιδί.

Απαραίτητη για την ολόπλευρη υποστήριξη του παιδιού.

### 7. Ισορροπημένη διατροφή

Συνεργαστείτε με τον γιατρό σας ή τους θεραπευτές του παιδιού για την επιλογή της κατάλληλης διατροφής.

### 8. Διοικητικές υπηρεσίες.

Υπάρχει η δυνατότητα για κάλυψη των διοικητικών σας υποχρεώσεων, σε ένα μεγάλο εύρος, απέναντι στο κράτος μέσω του <https://www.gov.gr/> ).

## Συμβουλές - προτάσεις για παιδιά με αυτισμό

1. Προσπαθήστε να τηρείτε τις καθημερινές σας ρουτίνες, όπως σε μια συνηθισμένη σχολική μέρα. Μην χαλάτε τις ρουτίνες που δίνουν νόημα στην καθημερινή τους ζωή.
2. Εμπλέξτε τα παιδιά στο καθημερινό πρόγραμμα του σπιτιού (βοηθάω στην προετοιμασία του πρωινού ή του μεσημεριανού γεύματος, τακτοποιώ τα ρούχα μου κ.ά.) Έτσι τα παιδιά μένουν απασχολημένα με τρόπο που να βελτιώνει τη λειτουργικότητά τους και την εκπαίδευσή τους σε δραστηριότητες καθημερινής ζωής.
3. Φτιάξτε ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων που να αφορά όλη την οικογένεια. Τις ώρες που κάθε γονιός θα ασχολείται με το παιδί, τις ώρες ξεκούρασης και ηρεμίας, τις κοινές ώρες συνεργασίας του ζευγαριού και του ομαδικού παιχνιδιού με τα παιδιά.
4. Προσπαθήστε τα παιδιά να μην απασχολούνται πολλές ώρες με το τάμπλετ, το κινητό ή την τηλεόραση. Συμπεριλάβετε στο πρόγραμμα δραστηριοτήτων τις ώρες που επιτρέπεται να δουν τηλεόραση και συγκεκριμένο χρόνο ενασχόλησης με τάμπλετ ή κινητό.
5. Συμπεριλάβετε στο ημερήσιο πρόγραμμα τις ώρες ελεύθερου παιχνιδιού, αλλά και τις ώρες ομαδικού παιχνιδιού ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας.
6. Αναθέστε αρμοδιότητες και εργασίες σε όλα τα μέλη της οικογένειας.
7. Συμπεριλάβετε στο ημερήσιο πρόγραμμα κινητικές και αισθητηριακές δραστηριότητες, ώστε να έχουν τα παιδιά τη δυνατότητα εκτόνωσης και αποφόρτισης.
8. Πιθανόν να έχετε λάβει ή να λάβετε από τους εκπαιδευτικούς των σχολείων σας, υλικό το οποίο θα χρειαστεί να αξιοποιήσετε μαζί με τα παιδιά σας. Προκειμένου να καταφέρετε να ανταποκριθείτε θα μπορούσατε να ακολουθήσετε τα παρακάτω:

**A) Αρχικά δημιουργώ ένα πρόγραμμα:** το πρόγραμμα είναι βοηθητικό τόσο για σας όσο και για το παιδί, γιατί γνωρίζει τι να περιμένει καθώς σηματοδοτεί την έναρξη και τη λήξη των δραστηριοτήτων. Θα μπορούσατε π.χ να ακολουθήσετε το πρόγραμμα του σχολείου. Ανάλογα με το επίπεδο κάθε παιδιού, μπορεί να είναι φτιαγμένο με εικόνες ή γραπτό.

**B) Βάζω συγκεκριμένους κανόνες για την ώρα της μελέτης:** ανάλογα με τις δυνατότητες του παιδιού θέτω 2 έως το πολύ 5 κανόνες, ώστε να είναι εφικτοί, αναφέροντας με θετικό τρόπο τη συμπεριφορά που θέλω να δω. Γράφω και οπτικοποιώ τους κανόνες έτσι ώστε να υπενθυμίζονται στο παιδί άμεσα.

**Γ) Προσφέρω αμοιβές ως ενίσχυση προκειμένου το παιδί να εμπλακεί στη διαδικασία:** βρείτε αμοιβές που είναι λογικές, έχουν νόημα για το παιδί και μπορούν να δοθούν άμεσα, π.χ μια αγαπημένη του δραστηριότητα ή παιχνίδι.

Στην παρακάτω ηλεκτρονική διεύθυνση

<https://www.youtube.com/watch?v=0Sq2ykmpFnk&feature=youtu.be&app=desktop> μπορείτε να δείτε απλές οδηγίες για την κατασκευή οπτικοποιημένου προγράμματος βήμα-βήμα.

## Συμβουλές - προτάσεις για παιδιά με ΔΕΠ/Υ

1. Αποφόρτιση του παιδιού με δραστηριότητες που το ευχαριστούν, ώστε να μην παρουσιάσει καταθλιπτικά στοιχεία ή άλλες συμπεριφορές που θα αντιμετωπιστούν δύσκολα αυτή την εποχή.
2. Αντιμετώπιση δυσκολιών στον ύπνο με ανάθεση εργασιών που μπορεί να κουράσουν το παιδί, με θετική έννοια π.χ. χορός ακούγοντας την αγαπημένη του μουσική

3. Βάλτε σαφή όρια και κανόνες. Το παιδί έχει ανάγκη να γνωρίζει μέχρι πού μπορεί να φτάσει και ποια θα είναι τα αποτελέσματα της συμπεριφοράς του.
4. Η συνέπεια και η σταθερότητα από μέρους σας στους κανόνες είναι σημαντική.
5. Οι απαιτήσεις σας πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στις δυνατότητες του παιδιού, όχι στις δικές σας.
6. Αναθέστε στο παιδί την τακτοποίηση του δωματίου του.
7. Δημιουργήστε μια λίστα με τις καθημερινές δραστηριότητες, αναπροσαρμοσμένη και βασισμένη στις καινούριες ανάγκες και στην καινούρια πραγματικότητα.
8. Συνεργαστείτε με το παιδί για την επιλογή του καθημερινού φαγητού και, γιατί όχι, με την προετοιμασία του.
9. Επαινείτε τη συγκεκριμένη λειτουργική συμπεριφορά άμεσα.
10. Οι σωματικές τιμωρίες δεν έχουν καμία αποτελεσματικότητα
11. Πρέπει να είστε ακριβείς σε αυτό που ζητάτε από το παιδί. Ποτέ δεν δίνουμε πολύπλοκες οδηγίες. Στα μικρότερα παιδιά μια εντολή τη φορά.

Τελειώνοντας, να σας θυμίσουμε ότι μπορείτε να επικοινωνείτε μαζί μας καθημερινά από 9:00-14:00 στα τηλέφωνα 2102690215 και 2102690834 και στο email: [mail@2kesy-g.att.sch.gr](mailto:mail@2kesy-g.att.sch.gr) , με στόχο την ενημέρωσή σας για την εξέλιξη της μέχρι σήμερα συνεργασίας μαζί μας, αλλά και για να λάβετε υποστήριξη για το τι μπορείτε να κάνετε και πού μπορείτε να απευθυνθείτε για τις παρούσες αναδυόμενες ανάγκες.



**Η Διεπιστημονική ομάδα του 2<sup>ου</sup> ΚΕΖΥ Γ' Αθήνας**