

Πως μπορείτε να δουλέψετε τις δεξιότητες του παιδιού που βρίσκεται στο φάσμα του αυτισμού κατά τη διάρκεια της αποχής από τις θεραπείες και τη καθημερινή ρουτίνα λόγω της πανδημίας του Covid-19.

Είτε θέλουμε να το πιστέψουμε είτε όχι, ο κοροναϊός είναι εδώ και τα παιδιά θα είναι εκτός σχολείου και θεραπείας για αρκετές εβδομάδες. Για τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού, αυτή η ξαφνική και απότομη αλλαγή είναι δύσκολη.

Το να εξηγήσετε στο παιδί γιατί δεν μπορεί να πάει στο σχολείο αφού δεν είναι σε επίσημες διακοπές όπως το Πάσχα ή το καλοκαίρι μπορεί να είναι περίπλοκο και να του δημιουργήσει σύγχυση. Κάτι ακόμη που προσθέτει μπέρδεμα στο παιδί είναι ότι σταμάτησε να πηγαίνει στα αγαπημένα του μέρη μέσα στην κοινότητα.

Κατά τη διάρκεια αυτής της ξαφνικής και δυσάρεστης αλλαγής, παρακαλώ κρατήστε μερικά πράγματα στο μυαλό σας.

1. Τα παιδιά μας αισθάνονται πιο έντονα το μη λεκτικό άγχος και το άγχος του κόσμου γύρω τους, οπότε όταν αλληλεπιδράτε με το παιδί σας, είναι απαραίτητο να παραμείνετε ήρεμοι και θετικοί.
2. Το να είστε στο σπίτι με το παιδί σου 24 ώρες την ημέρα προϋποθέτει πολλή υπομονή, δημιουργικότητα, επινοητικότητα και θετικότητα. Κάνετε ό, τι πρέπει να κάνετε για να φροντίσετε τον εαυτό σας, είτε αυτό είναι να ξυπνήσετε νωρίς για να κάνετε μια βόλτα γύρω από το τετράγωνο του σπιτιού, για να πιείτε το επιπλέον φλιτζάνι καφέ που χρειάζεστε ή για να παρακολουθήσετε κάτι που σας ενδιαφέρει ενώ το παιδί σας κοιμάται. Ο τρόπος που σκέφτεστε και οι αλληλεπιδράσεις σας με το παιδί θα επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο το παιδί θα προσαρμοστεί σε αυτή τη σημαντική αλλαγή.

Είναι απαραίτητο να δημιουργήσετε ένα ημερήσιο πρόγραμμα

Το πρώτο πράγμα που συστήνεται ιδιαίτερα για κάθε οικογένεια είναι να δημιουργήσει ένα ημερήσιο πρόγραμμα. Υπάρχουν πολλά πρότυπα δείγματα που μπορείτε να βρείτε στο ίντερνετ τα οποία μπορείτε να τροποποιήσετε για να ταιριάζουν στον τρόπο ζωής σας. Εάν το παιδί σας μπορεί να συμμετάσχει στη δημιουργία του ημερήσιου πλάνου, επιτρέψτε του να προσθέσει τις ιδέες του. Η γνώμη του είναι πολύτιμη. Κατά τη δημιουργία ενός πλάνου, μην προγραμματίζετε μια δραστηριότητα για περισσότερο από 45 λεπτά.

Παρέχετε πολλές αισθητηριακές και αισθητικοκινητικές δραστηριότητες σαν διαλείμματα για να δίνετε τη δυνατότητα στο παιδί για κίνηση. Προσθέστε δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης όπως το ντύσιμο, το μπάνιο, το βούρτσισμα των δοντιών, την τουαλέτα, τα γεύματα, κλπ. Επίσης, προσθέστε γρίφους και σπαζοκεφαλίες. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, το παιδί είναι αποδεκτό να μπορεί να παρακολουθεί κάποιες εκπομπές στην τηλεόραση και να χρησιμοποιεί τους τρόπους του για να αυτορυθμιστεί. Αυτός ο χρόνος επιτρέπει τόσο σε εσάς όσο και στο παιδί να κάνετε ένα διάλειμμα μεταξύ σας και να αποσυμπιέξετε. Για να βοηθήσετε τη μετάβαση του παιδιού σας από μια δραστηριότητα σε άλλη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το χρονόμετρο του κινητού σας.

Η χρήση ενός χρονομέτρου είναι πάντα χρήσιμη επειδή επιτρέπει στο παιδί να γνωρίζει πότε τελειώνει η κάθε δραστηριότητα. Θα ήταν βοηθητικό να δώσετε μια προφορική προειδοποίηση πριν λήξει ο χρόνος. Για παράδειγμα, «Σε δύο λεπτά, όταν το χρονόμετρο χτυπήσει, θα καθαρίσουμε και θα αρχίσουμε να ζωγραφίζουμε».

Μπορείτε να τραγουδήσετε ένα μεταβατικό τραγούδι κατά τη διάρκεια της μετάβασης που σας αρέσει.

Αφού δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα/πλάνο, προσπαθήστε να μείνετε σταθεροί σε αυτό! Στα παιδιά με αυτισμό, αρέσει η επαναληπτικότητα και η ρουτίνα. Ακόμα κι αν

έχετε βαρεθεί με το πρόγραμμα που δημιουργείτε, που πιθανά μοιάζει πολύ από μέρα σε μέρα, το παιδί σας σίγουρα δε βαρέθηκε, εμπιστευτείτε το. Η επαναληπτικότητα και η ρουτίνα όχι μόνο θα κρατά το παιδί ήρεμο, αλλά θα σας βοηθήσει να παραμείνετε δομημένοι.

Η δημιουργία ενός προγράμματος «homeschool» μπορεί να σας φορτίσει αρκετά.

Προτείνεται να ανατρέξετε στους στόχους των προγραμμάτων εξατομικευμένης παρέμβασης του παιδιού σας και να βρείτε φύλλα εργασίας ή δραστηριότητες στο διαδίκτυο για να βοηθήσετε στην συντήρηση αυτών των στόχων. Επίσης, μπορείτε να δημιουργήσετε έναν προσωπικό στόχο που θα θέλατε να κάνει το παιδί σας τις επόμενες δύο έως τρεις εβδομάδες. Εάν ο στόχος είναι το παιδί σας να μάθει να γράφει το όνομά του ή να μάθει να ντυθεί, θα εκπλαγείτε με αυτό που μπορεί να μάθει με τη βοήθειά σας στο σπίτι.

Δεδομένου ότι υπάρχουν τόσες πολλές δραστηριότητες για να διαλέξετε, παρακάτω υπάρχει ένας κατάλογος που ίσως είναι επωφελής. Αυτές οι δραστηριότητες χωρίζονται σε πέντε κατηγορίες: αισθητηριακές, κινητικές, λεπτής κινητικότητας, παιχνίδια και δεξιότητες αυτοφροντίδας. Το σημαντικό είναι πως για αυτές τις δραστηριότητες δεν χρειάζεται να αγοράσετε ακριβό υλικό για την υλοποίησή τους. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να βρείτε απλά αντικείμενα στο σπίτι σας. Το θετικό από αυτή τη δυσκολία του κοινωνικού αποκλεισμού είναι πως ο δεσμός σας με το παιδί θα γίνει πιο ισχυρός.

#### 1. Αισθητηριακό παιχνίδι

Το αισθητηριακό παιχνίδι είναι υπέροχο γιατί ενθαρρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν όλες τις αισθήσεις τους: όραση, αφή, γεύση, οσμή και ακοή. Ορισμένες ιδέες για αισθητηριακό παιχνίδι είναι : οι φούσκες όπου μπορείτε να του ζητάτε να τις κυνηγάει και να τις σκάει ή να βάλετε αφρό ξυρίσματος σε ένα τραπέζι και το παιδί να σχεδιάζει ή γράφει γράμματα και αριθμούς.

Υπάρχουν τόσες πολλές συνταγές στο διαδίκτυο που εξηγούν πώς μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας slime, άμμο, ζύμη κλπ. Τώρα είναι η ιδανική στιγμή για να τα φτιάξετε μαζί και να παίξετε. Γεμίστε ένα βάζο με τα μπαλάκια που φουσκώνουν από το νερό και κρύψτε ό, τι θέλει το παιδί και στη συνέχεια ζητήστε του να το βρει. Κάθε εβδομάδα μπορείτε να αλλάζετε το γέμισμα του βάζου με άλλα αντικείμενα όπως: σχισμένο χαρτί, ζυμαρικά, όσπρια κτλ.

#### 2. Δραστηριότητες αδρού κινητικού παιχνιδιού

Οι δραστηριότητες αδρού κινητικού παιχνιδιού έχουν στόχο την ενδυνάμωση του κορμού αφού ενώ παίζετε ενισχύετε τον συντονισμό των άνω και κάτω άκρων όπως και την ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων του σώματος. Ένα ωραίο παιχνίδι είναι να κόψετε πολύχρωμες πατούσες στο μέγεθος του ποδιού του παιδιού σας και να τις κολλήσετε στο πάτωμα δημιουργώντας διαδρόμους να περπατά πάνω σε αυτές ή να προσπαθεί να μετακινηθεί στο χώρο χωρίς να τις αποχωριστεί από τα πόδια του.

Επίσης μπορείτε να δημιουργήσετε δρόμους με εμπόδια μέσα ή και έξω από το σπίτι ( στο μπαλκόνι ή τον κήπο). Μερικές ιδέες για δρόμους εμποδίων είναι :

Ζητήστε στο παιδί σας :

- Να περπατήσει πάνω σε χαρτοταινία που έχετε κολλήσει στο πάτωμα
- Να βάζει καλάθια σε αυτοσχέδιες μπασκέτες
- Να περάσει κάτω από αυτοσχέδιες γέφυρες σε διαφορετικές στάσεις όπως : έρπιν, μπουσούλημα

Ζητήστε στο παιδί σας:

- Να κάνει μία διαδρομή πηδώντας σαν το βατραχάκι
- Να περπατά σαν τον κάβουρα
- Να παίρνει φόρα και να χτυπάει πάνω σε ένα μεγάλο μαξιλάρι ( πάντα με ασφάλεια

και επιτήρηση)

Μπορείτε επίσης να ζητήσετε στο παιδί να σας βοηθήσει με τις δουλειές του σπιτιού, όπως να μετακινεί καρέκλες ή να μεταφέρει τη λεκάνη με τα ρούχα. Με αυτό τον τρόπο ενισχύετε το παιδί ταυτόχρονα να πάρει αισθητηριακά ερεθίσματα.

### 3. Λεπτές κινητικές δεξιότητες

Οι λεπτές κινητικές δεξιότητες είναι σημαντικές επειδή βοηθούν τις ικανότητες γραφής και αυτοφροντίδας. Ορισμένες ευχάριστες δραστηριότητες είναι να αναζητήσετε μια συνταγή Play-Doh στο Internet, να τη φτιάξετε μαζί και να παίξετε. Μπορείτε να ενισχύσετε τη δύναμη στα δάχτυλα και την παλάμη του παιδιού, φτιάχνοντας με τη πλαστελίνη μικρές μπάλες ή κατασκευάζοντας ζώα, όπως φίδια κτλ. Μια άλλη ιδέα είναι να κρύψετε αντικείμενα μέσα στην πλαστελίνη και να ζητήσετε στο παιδί να τα βρει.

Μια άλλη απλή δραστηριότητα περιλαμβάνει μόνο αυτοκόλλητα και χαρτί.

Τοποθετήστε τελείες σε όλο το χαρτί με ένα στυλό ή μαρκαδόρο. Δώστε στο παιδί τα αυτοκόλλητα (επιλέξτε αγαπημένους χαρακτήρες ή ήρωες) και ζητήστε του να τα τοποθετήσει ακριβώς πάνω από τις τελείες. Μπορείτε αν θέλετε να δώσετε εκπαιδευτικό χαρακτήρα, φτιάχνοντας στο χαρτί σχήματα, γράμματα και αριθμούς με κουκίδες και ζητώντας στο παιδί να τοποθετήσει τα αυτοκόλλητα στις κουκίδες για να δημιουργήσει το σχήμα, το γράμμα και / ή τον αριθμό. Μπορείτε να δείξετε στο παιδί πώς να χρωματίζει μέσα στις γραμμές και πώς να χρησιμοποιεί μια λειτουργική λαβή.

Εκτυπώστε απλά σχέδια για γέμισμα με χρώμα (αυτά που δεν έχουν πολλή λεπτομέρεια) και πυκνώστε τις γραμμές με μαύρο μαρκαδόρο ή ξυλομπογιά. Με αυτόν τον τρόπο κάνετε πιο εύκολο στο παιδί να ξεχωρίσει τα όρια. Στη συνέχεια, σπάστε τις κυρομπογιές ή τις ξυλομπογιές σε μικρά κομμάτια. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύετε το παιδί να χρησιμοποιήσει την κατάλληλη λαβή όταν χρωματίζει. Μπορείτε να αρχίσετε να δουλεύετε τη χρήση ψαλιδιού σε πρώτο χρόνο ζητώντας στο παιδί να κόψει την πλαστελίνη ή την ζύμη που έχετε φτιάξει ή ακόμη και καλαμάκια.

Για να ενθαρρύνετε τη γραφή, μπορείτε να σχεδιάζετε σχήματα, να γράφετε αριθμούς και γράμματα ή να γράφετε το όνομα του παιδιού σας σε ένα κομμάτι χαρτί και να ζητάτε στο παιδί να το χρωματίσει, να γράψει πάνω από το δικό σας ή και να το αντιγράψει. Μια ακόμη ιδέα είναι να φτιάξει το παιδί το δικό του βραχιόλι ή σκουλήκι χρησιμοποιώντας χάντρες, ζυμαρικά ή άλλα αντικείμενα.

### 4. Παιχνίδια

Τα παιχνίδια ενισχύουν την έννοια του «σειρά μου-σειρά σου» όπως και την ακολούθηση συγκεκριμένων κανόνων. Είναι η κατάλληλη περίοδος να παίξετε με το παιδί σας σε συνθήκη 1:1. Όταν έρθει η ώρα να γυρίσει πίσω στο σχολείο θα έχει ενισχύσει τη βασική έννοια του «περιμένω τη σειρά μου» και έτσι θα τον βοηθήσει να παίξει πιο εύκολα με τους συμμαθητές του. Όταν ασχολείστε με αυτή τη δεξιότητα ξεκινήστε από παιχνίδια με απλούς κανόνες που ενισχύουν την εναλλαγή στη σειρά των παικτών. Μπορείτε να ξεκινήσετε με απλά πάζλ.

Μπορείτε να εκτυπώσετε απλά σχέδια για να τα γεμίζετε με χρώμα εναλλάσσοντας τη σειρά σας.

Μία από τις πιο εύκολες ιδέες είναι τα επιτραπέζια παιχνίδια στα οποία απαιτείται εναλλαγή σειράς. Τα παιχνίδια, όπως το “twister” ή αντίστοιχης φύσης, ενισχύουν παράλληλα τις οπτικές και κινητικές δεξιότητες. Ένα άλλο παιχνίδι που μπορείτε να φτιάξετε εύκολα είναι να κόψετε 2 στρογγυλά κομμάτια χαρτόνι σε πράσινο και κόκκινο χρώμα. Σηκώνοντας ψηλά το πράσινο, είναι η σειρά του παιδιού να χορέψει, τραγουδήσει, χοροπηδήσει ή ό,τι άλλο έχετε συμφωνήσει. Σηκώνοντας ψηλά το

κόκκινο σημαίνει πως είναι η ώρα να σταματήσει.

Μπορείτε να παίζετε κνηγητό ή κρυφτό. Μπορείτε να αλλάξετε το ρυθμό που περπατάτε, τρέχετε, μετράτε και να τον αυξάνετε ή μειώνετε προκειμένου να κρατάτε σε μία εγρήγορση το παιδί. Είναι από τις βασικές δεξιότητες που χρειάζονται τα παιδιά, ειδικά την ώρα του διαλείμματος στο σχολείο ή στην παιδική χαρά, αφού είναι από τα συνηθισμένα παιχνίδια που παίζουν. Όταν το παιδί καταφέρει να μάθει και ευχαριστείται να παίζει μαζί σας ένα από αυτά τα απλά παιχνίδια, τότε μπορείτε να παίζετε πιο περίπλοκα, όπως είναι το “SimonSays”.

#### 5. Δεξιότητες αυτοφροντίδας

Οι δεξιότητες αυτοφροντίδας είναι σημαντικές διότι πέραν του ότι βοηθούν το παιδί να γίνει πιο ανεξάρτητο, ενισχύουν την ικανότητα του να επιλύει προβλήματα.

Μπορείτε κάθε εβδομάδα να διαλέγετε 2 δεξιότητες αυτοφροντίδας, τις οποίες θα δουλεύετε με το παιδί. Μόλις αποφασίσετε ποιες δεξιότητες θα δουλέψετε καλό θα είναι να τις σπάσετε σε μικρά βήματα και σε πρώτο χρόνο να τα δείτε και να τα κάνετε μαζί. Για παράδειγμα, αν θέλετε να δουλέψετε την ένδυση με το παιδί δε θα ξεκινήσετε από το βήμα «φοράω τις κάλτσες ή το παντελόνι μου», αλλά από το βήμα «φοράω τη μπλούζα μου». Εφόσον το παιδί έχει καταφέρει να φορά μόνο του τη μπλούζα περνάτε στο βήμα «φοράω το παντελόνι μου», αφού πρώτα το έχετε αφήσει να φορέσει τη μπλούζα του αυτόνομα. Στη συνέχεια θα περάσετε στο βήμα «φοράω τις κάλτσες μου», αφού έχει φορέσει μόνο του τη μπλούζα και το παντελόνι του. Συνεχίστε αυτή την αλυσίδα βημάτων μέχρι το παιδί να μπορεί να βάλει όλα του τα ρούχα.

Άλλες δεξιότητες αυτοφροντίδας είναι : το πλύσιμο χεριών, δοντιών, το δέσιμο των κορδονιών τους, το άνοιγμα/ κλείσιμο του σκεύους του φαγητού για το σχολείο ή της σχολικής τσάντας κτλ. Αν το παιδί χρειάζεται να βλέπει τα βήματα διαδοχικά οπτικά, τότε μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια ή να ψάξετε στο Internet έτοιμα οπτικοποιημένα προγράμματα για τη κάθε μία από αυτές τις δεξιότητες.

Έφτασε η ώρα να σκεφτείτε και να μείνετε στα θετικά αυτού του απρόσμενου διαλείμματος. Τώρα είναι η ώρα να δώσετε χρόνο στη σχέση/σύνδεση μεταξύ σας. Είναι η ώρα να το βοηθήσετε να αναπτύξει δεξιότητες που θα το βοηθήσουν λειτουργικά στην πορεία της ζωής του στο μέλλον. Είναι πολύ σημαντικό στη διαδικασία αυτή που είστε να δίνετε χρόνο στο παιδί με δραστηριότητες που θα είναι ευχάριστες γι' αυτό και θα ενισχύουν και τις γνώσεις και τις δεξιότητες του. Αν το παιδί δεν έχει εστιάσει την προσοχή του σε μία από τις δραστηριότητες που έχετε επιλέξει τότε θα πρέπει να βρείτε μία για την οποία να έχει κίνητρο και να του αρέσει. Διαλέγοντας δραστηριότητες που του αρέσουν και τις προτιμά τότε το παιδί θα μείνει δεσμευμένο σε αυτές για μεγαλύτερη διάρκεια και θα ενισχύσει τη σύνδεση μεταξύ σας. Ο απώτερος στόχος του να εκμεταλλευτείτε λειτουργικά αυτό το απρόσμενο διάλειμμα από τη καθημερινότητα είναι να συνδεθείτε περισσότερο με το παιδί σας αξιοποιώντας το χρόνο σας παίζοντας και μαθαίνοντας ευχάριστα.

Μαυρομύτη Βασιλική  
Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής