



**ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΗΝΩΝ**



**ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ
ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΦΑΣΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ.**

**ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Αθήνα, Απρίλιος 2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
1^η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ ΑΘΗΝΩΝ
«ΠΑΝ. & ΑΓΛΑΪΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ» Ν.Π.Δ.Δ.
ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΥΝΤ. ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Δρ Κ. ΛΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ

ΤΑΧ. ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Γαρέφη 4
11525, Ελληνορώσων, ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ: 210-6773442,-3 ΦΑΞ: 210-6773445
e-mail: ipkathens@aglaiakyriakou.gr

Αθήνα, 6 Απριλίου 2020

Αγαπητοί γονείς,

Ο Απρίλιος έχει καθιερωθεί σε πολλές χώρες ως μήνας αφιερωμένος στην ενημέρωση για τον Αυτισμό. Ο φετινός Απρίλιος είναι διαφορετικός, σκιασμένος από την πανδημία από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2. Μία πρωτόγνωρη παγκόσμια υγειονομική, κοινωνική και οικονομική κρίση, που έχει ως αποτέλεσμα μεγάλες αλλαγές στον τρόπο ζωής, κοινωνική απόσταση ή/και απομόνωση, αβεβαιότητα για το μέλλον, άγχος και φόβο απέναντι σε μια αόρατη απειλή. Η νέα αυτή κατάσταση μπορεί να επιβαρύνει τα παιδιά που παρουσιάζουν Διαταραχή του Φάσματος του Αυτισμού, τα οποία δυσκολεύονται στις κοινωνικές σχέσεις, στις αλλαγές στη ρουτίνα τους, το αβέβαιο και την έλλειψη προβλεψιμότητας. Ταυτόχρονα, η σχολική τους εκπαίδευση και τα θεραπευτικά προγράμματα που παρακολουθούσαν έχουν διακοπεί και τα παιδιά αναγκάζονται να παραμένουν στο σπίτι. Οι γονείς καλούνται να διαχειριστούν αποτελεσματικά τη νέα κατάσταση και τις επιπτώσεις της και να υποστηρίξουν τα παιδιά τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, χωρίς ωστόσο να είναι προετοιμασμένοι γι' αυτό.

Με στόχο την παροχή βοήθειας στις οικογένειες παιδιών με Διαταραχή του Φάσματος του Αυτισμού στην προσπάθειά τους να αντεπεξέλθουν στην κρίσιμη αυτή κατάσταση, και την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας, διαμορφώσαμε τον Οδηγό και την Κοινωνική Ιστορία που ακολουθούν. Πρόκειται για γενικές συμβουλές, που αφορούν παιδιά που βρίσκονται στο Φάσμα του Αυτισμού, και τις οποίες μπορείτε να προσαρμόσετε ανάλογα με τις ανάγκες του δικού σας παιδιού.

Στην ιστοσελίδα του Νοσοκομείου μας στο σύνδεσμο Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων Αθηνών, και στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας μας <https://ipkathens4.wixsite.com/ipka> μπορείτε να βρείτε τον γενικό Οδηγό για Γονείς «*Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά σας για την πανδημία από τον κορωνοϊό και να αντιμετωπίσουμε μαζί την κρίση*» και άλλο σχετικό υλικό.

Η διεπιστημονική ομάδα του ΚΟΚΕΨΥΠΕ Αθηνών παραμένει στη διάθεσή σας για παροχή συμβουλευτικής για την αντιμετώπιση της παρούσας κρίσης με τηλεφωνική επικοινωνία, και σε περίπτωση που χρειαστεί και με συνεδρίες τηλε-ψυχιατρικής μέσω Skype. Μπορείτε να επικοινωνείτε με την Υπηρεσία μας τις εργάσιμες ημέρες, και ώρες 9:00 με 14:00.

Ελπίζοντας ο Οδηγός και η Κοινωνική Ιστορία να σας φανούν χρήσιμα, σας ευχόμαστε Υγεία και Αισιοδοξία.

Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΑ ΛΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Η διαταραχή του φάσματος του αυτισμού (ΔΑΦ) είναι νευροαναπτυξιακή διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από δυσκολίες στη λεκτική επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση, περιορισμένα και επαναλαμβανόμενα ενδιαφέροντα, αισθητηριακές ευαισθησίες, και επαναλαμβανόμενες στερεοτυπικές κινήσεις, με αποτέλεσμα επίπτωση στη λειτουργικότητα του ατόμου. Ονομάζεται διαταραχή φάσματος γιατί ακριβώς υπάρχει μεγάλη ποικιλία στην κλινική εικόνα, δηλαδή τον τύπο και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων που παρουσιάζουν τα άτομα με ΔΑΦ, και μεγάλες διαφορές στη λειτουργικότητά τους. Επομένως, ένα παιδί με ΔΑΦ μπορεί να είναι πολύ διαφορετικό από ένα συνομήλικό με την ίδια διάγνωση.

Μια από τις πιο σημαντικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα παιδιά με ΔΑΦ, είναι η δυσκολία στις λεγόμενες μεταβάσεις και στις αλλαγές στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Το «άγνωστο», το απρόβλεπτο και το διαφορετικό, τους προκαλούν ανησυχία, φόβο και άγχος. Η πανδημία εξαιτίας του κορωνοϊού και οι επακόλουθες δραματικές αλλαγές στην καθημερινότητα αποτελούν μία μετάβαση, που μπορεί να είναι δύσκολη και τρομακτική για τα παιδιά αυτά. Επομένως, η καθησυχαστική στάση των γονέων, η σαφήνεια των παρεχόμενων πληροφοριών, η εγκατάσταση ενός καθημερινού προγράμματος και μιας προβλέψιμης ρουτίνας, είναι τα σημεία-κλειδιά για τη διαχείριση της ανησυχίας και του άγχους των παιδιών με ΔΑΦ.

Στο κείμενο που ακολουθεί μπορείτε να βρείτε συμβουλές και οδηγίες για το πώς να βοηθήσετε το παιδί σας με ΔΑΦ να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση και στις αλλαγές στη ρουτίνα του, με κυριότερη την αναγκαστική παραμονή στο σπίτι. Πρόκειται για γενικές οδηγίες που δεν είναι δυνατόν να εφαρμοστούν αυτούσιες σε όλες τις περιπτώσεις. Ούτε είναι δυνατόν να απαντήσουν σε όλα τα πιθανά ερωτήματα. Εσείς γνωρίζετε καλύτερα απ' όλους το παιδί σας, οπότε μπορείτε να προσαρμόσετε τις οδηγίες ανάλογα με την ηλικία, το αναπτυξιακό επίπεδο, και τη λειτουργικότητά του.

1. Εξηγήστε τι συμβαίνει κάθε φορά, με σαφή και κατανοητό τρόπο.

Πρώτα απ' όλα ελέγξτε τι γνωρίζει το παιδί σας για τον κορωνοϊό και την πανδημία. Στη συνέχεια ενημερώστε το με τρόπο απλό, κατάλληλο για την ηλικία του και το επίπεδο κατανόησης. Αν οι απόψεις του είναι εσφαλμένες, διορθώστε τις και εξηγήστε τι πραγματικά συμβαίνει. Είναι καλό να αποφεύγετε τα αστεία και τις γενικόλογες συζητήσεις για την κατάσταση. Οι πληροφορίες πρέπει να είναι σύντομες και σαφείς. Φροντίστε η ενημέρωση να στηρίζεται στις επίσημες οδηγίες. Τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία και τις δυνατότητές τους, βλέπουν τηλεόραση ή ενημερώνονται από το διαδίκτυο, οπότε είναι σημαντικό να έχουν σταθερή και ορθή πληροφόρηση. Πολλά παιδιά με ΔΑΦ μπορεί να επαναλαμβάνουν τις ερωτήσεις. Οι σταθερές απαντήσεις στα ερωτήματά τους, τα ανακουφίζουν από το άγχος. Μην αφήνετε τα παιδιά να βλέπουν ειδήσεις στην τηλεόραση. Πολλές φορές περιέχουν σκληρές εικόνες που μπορεί να τα τρομάξουν και να τα τραυματίσουν ψυχικά.

Μη δίνετε υποσχέσεις που δεν είναι σίγουρο ότι μπορούν να εκπληρωθούν π.χ. «*κανείς μας δεν θα αρρωστήσει*». Τα παιδιά με ΔΑΦ έχουν συγκεκριμένο τρόπο σκέψης, και η παρούσα κατάσταση και η εξέλιξή της είναι άγνωστη. Εστιαστείτε στο ότι η παραμονή στο σπίτι είναι παροδική, η πανδημία θα περάσει, χωρίς να αναφερθείτε στο πότε, και ότι στη συνέχεια σταδιακά η ζωή σας θα επανέλθει στην προηγούμενη κατάσταση.

Αποφύγετε τις μακροσκελείς επιστημονικές εξηγήσεις και τις ιατρικές αναφορές. Μπορείτε απλά να πείτε ότι πρόκειται για μία λοίμωξη που οφείλεται σ' ένα νέο ιό, ο οποίος εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην Κίνα το 2019 κι από εκεί εξαπλώθηκε σ' ολόκληρη τη γη. Προσαρμόστε τις πληροφορίες που δίνετε ανάλογα με τον τρόπο που κατανοούν καλύτερα τα παιδιά σας. Χρησιμοποιείτε κατάλληλες εικόνες και ιστορίες. Σας επόμενες σελίδες θα βρείτε μία Κοινωνική Ιστορία που μπορεί να σας φανεί χρήσιμη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ολόκληρη την ιστορία ή τα μέρη που θεωρείτε κατάλληλα για το παιδί σας, να την παρουσιάσετε συνεχόμενη ή να την επεξεργαστείτε κατά τμήματα.

Μείνετε ήρεμοι, καθησυχαστικοί και αισιόδοξοι!

2. Δημιουργήστε μια νέα ρουτίνα κι ό,τι αλλάζει... κρατήστε το ίδιο!

Η πανδημία και η αναγκαστική παραμονή στο σπίτι, άλλαξαν από τη μια στιγμή στην άλλη τη ζωή μας. Επιπλέον, σε καταστάσεις κρίσης σαν αυτή που ζούμε, είναι πολύ εύκολο να αλλάξουμε τις ρουτίνες και τους γενικούς κανόνες στο σπίτι, όπως την ώρα ύπνου και αφύπνισης, το χρόνο που περνούν τα παιδιά μπροστά στην οθόνη, τις δραστηριότητες που επιτρέπεται να κάνουν μέσα στο σπίτι, και ο,τιδήποτε άλλο. Προσπαθήστε να κρατήσετε, όσο είναι δυνατό, τον προηγούμενο τρόπο λειτουργίας της οικογένειας. Μην αισθάνεστε άσχημα γι' αυτό που συμβαίνει και για το στρες που βιώνει το παιδί σας με αποτέλεσμα να κάνετε πολλές εξαιρέσεις στους καθημερινούς κανόνες, και να παρέχετε ειδική μεταχείριση για να το διευκολύνετε ή να το ευχαριστήσετε. Οι αλλαγές στον τρόπο συμπεριφοράς σας απέναντι στο παιδί μπορεί να του προκαλέσουν σύγχυση και άγχος.

Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ένα καθημερινό πρόγραμμα, το οποίο θα γνωρίζει το παιδί. Με άλλα λόγια, καθώς έχει χαθεί η ρουτίνα στην οποία είναι συνηθισμένο το παιδί σας, θα χρειαστεί να εγκαταστήσετε μία νέα, όσο γίνεται παρόμοια, ρουτίνα. Προσπαθήστε να διατηρήσετε ένα παρόμοιο ημερήσιο πρόγραμμα με πριν, δηλαδή το πρωί εκπαιδευτικές δραστηριότητες σαν να πήγαινε στο σχολείο, το μεσημέρι φαγητό και μετά ύπνος ή ήρεμος χρόνος, το απόγευμα παιχνίδι, και το βράδυ φαγητό με όλη την οικογένεια και ευχάριστες δραστηριότητες. Είναι βοηθητικό να σχεδιάσετε ένα οπτικοποιημένο πρόγραμμα με την ώρα ή τη διάρκεια κάθε δραστηριότητας, όπου θα συμπεριλαμβάνονται και οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες, και στο οποίο μπορεί να ανατρέχει το παιδί. Και είναι πολύ σημαντικό να το τηρείτε. Η ύπαρξη προγράμματος δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας και το ανακουφίζει από το άγχος. Με τα μεγαλύτερα παιδιά μπορείτε να βάζετε μαζί στόχους και να ελέγχετε την πορεία τους. Διατηρείστε, όσο μπορείτε, μια αίσθηση κανονικότητας μέσα στην παράξενη κατάσταση που ζούμε. Αυτό θα βοηθήσει πολύ το παιδί σας.

Σε ό,τι αφορά το «σχολικό πρόγραμμα» στο σπίτι, μπορείτε τα πρωινά, σε συνεννόηση με τους εκπαιδευτικούς του παιδιού, να δημιουργήσετε μια τροποποιημένη ρουτίνα «σχολικής ημέρας» στο σπίτι, με μαθήματα, δομημένες δραστηριότητες και διαλείμματα. Το πρόγραμμα αυτό καλό είναι να μοιάζει με αυτό του σχολείου, στη σειρά των μαθημάτων και των δραστηριοτήτων. Οι καθημερινές θα είναι ημέρες σχολείου, ενώ τα Σαββατοκύριακα θα είναι οικογενειακές ημέρες ανάπαυσης και ψυχαγωγίας, χωρίς «σχολικό πρόγραμμα». Έτσι η μετάβαση κατά την επιστροφή του παιδιού στο σχολείο, θα είναι πιο εύκολη.

Φροντίστε να μην κατακλύζετε το παιδί σας με ερεθίσματα που μπορεί να το ενοχλούν. Για παράδειγμα, αν το παιδί σας συμμετέχει σε κάποιο διαδικτυακό μάθημα ή πρέπει να ολοκληρώσει κάποια σχολική εργασία στο σπίτι, θα έχει ανάγκη από ένα περιβάλλον χωρίς θορύβους ή πολλά αισθητηριακά ερεθίσματα.

Επαινέστε και επιβραβεύστε το παιδί σας για την προσπάθεια που καταβάλλει!

3. Χρησιμοποιείτε Κοινωνικές Ιστορίες

Οι Κοινωνικές Ιστορίες είναι πολύ βοηθητικές για πολλά παιδιά με ΔΑΦ καθώς συντελούν στη μείωση του άγχους τους. Χρησιμοποιούν σύντομα κείμενα σε συνδυασμό με οπτικό υλικό και μπορούν να χρησιμεύσουν ως πηγή πληροφόρησης και να εξηγήσουν καταστάσεις, ιδίως σε περιόδους μετάβασης και αλλαγών στη ρουτίνα, όπως συμβαίνει με την πανδημία. Πέρα από τις Κοινωνικές Ιστορίες που ήδη έχετε στη διάθεσή σας, π.χ. από τους θεραπευτές και εκπαιδευτικούς του παιδιού σας, κι από όσες υπάρχουν ελεύθερα στο διαδίκτυο, μπορείτε να διαμορφώσετε τις δικές σας ιστορίες ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες και στις ανάγκες του παιδιού σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε τη δική σας Κοινωνική Ιστορία σε σχέση με το φετινό Πάσχα.

4. Φροντίστε για την ευχαρίστηση και την ψυχαγωγία

Προσπαθήστε να αξιοποιήσετε τον πρόσθετο χρόνο που έχετε με το παιδί σας για να κάνετε κάτι διασκεδαστικό μαζί του. Μπορείτε, για παράδειγμα, να παίξετε ένα επιτραπέζιο, να δείτε μαζί παιδικές σειρές ή οικογενειακές ταινίες, να μαγειρέψετε κ.λπ. Είναι μια ευκαιρία για περισσότερη αλληλεπίδραση του παιδιού με ΔΑΦ με τα αδέρφια του. Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας, ιδίως αν είναι μεγαλύτερα, να παίξουν και να ασχοληθούν με τον/την αδελφό/ή τους με ΔΑΦ και βοηθήστε τα να οργανώσουν το παιχνίδι τους. Παράλληλα, η νέα κατάσταση λόγω της πανδημίας προσφέρει περισσότερες ευκαιρίες για κοινές δραστηριότητες μεταξύ των μελών της οικογένειας μέσα στο σπίτι, αλλά και για μια βόλτα εκτός σπιτιού, αν αυτό επιτρέπεται, και μπορεί να βοηθήσει στη σύσφιξη και βελτίωση των οικογενειακών σχέσεων. Γι' αυτό επωφεληθείτε!

Δώστε ιδέες στο παιδί σας και προτείνετε ευχάριστες και δημιουργικές δραστηριότητες ανάλογες με τα ενδιαφέροντά τους. Επιστρατεύστε την ευρηματικότητα και τη φαντασία σας για να το κινητοποιήσετε. Εμπλουτίστε τις δραστηριότητες στις οποίες εμμένει και προσφέρετε με ήπιο τρόπο εναλλακτικές, ώστε να αυξηθεί το ρεπερτόριό του. Μην περιορίζετε στην εκπαίδευση και μην επιμένετε να «δουλεύετε» το παιδί σας ακόμη περισσότερο, γιατί έχετε χρόνο κι αυτό δεν έχει σχολείο ή διέκοψε το θεραπευτικό πρόγραμμα που ακολουθούσε. Όλα τα παιδιά έχουν ανάγκη από παιχνίδι και τώρα στερούνται πολλές από τις ευκαιρίες που είχαν. Επιπλέον, η νέα κατάσταση πιθανόν τα έχει αγχώσει. Γι' αυτό, παίξτε με τα παιδί σας και διασκεδάστε μαζί του!

5. Φροντίστε τη διατροφή, τον ύπνο και την υγιεινή

Εκτός από τη συνήθη καθημερινή υγιεινή, που εξακολουθεί να τηρείται όπως πάντα, εξηγήστε στο παιδί σας τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να εφαρμόζει στην παρούσα περίοδο, εκπαιδεύστε το σε αυτές, και βοηθήστε το να τις εφαρμόζει. Πέρα από την προστασία που προσφέρουν, βοηθούν το παιδί σας να νιώσει ότι μπορεί να ελέγξει την κατάσταση, ελαττώνουν το φόβο του, και το κάνουν να νιώθει πιο δυνατό.

Προσέξτε τη διατροφή του παιδιού σας, αποφύγετε να χρησιμοποιείτε ακατάλληλες τροφές, π.χ. γαριδάκια, πολλά γλυκά κ.λπ., σαν ανακούφιση από το άγχος ή σαν αντάλλαγμα για όσα στερείται στην παρούσα περίοδο. Πολλά παιδιά με ΔΑΦ μπορεί να εμφανίζουν διατροφικούς περιορισμούς, ιδιαιτερότητες και ευαισθησίες. Δεδομένης της δυσκολίας στην καθημερινή προμήθεια τροφίμων, φροντίστε να έχετε στο σπίτι αυτά που προτιμά να τρώει το παιδί σας και αποφύγετε αλλαγές στον τομέα αυτό.

Κρατήστε τις συνθήκες ύπνου που έχει συνηθίσει το παιδί σας, επιτρέποντας λίγο παραπάνω ύπνο, μιας και δεν πηγαίνει σχολείο, χωρίς όμως να διαταράσσετε το πρόγραμμα ύπνου-εγρήγορσης.

Ο επαρκής ύπνος και η υγιεινή διατροφή ενισχύουν την ανοσία του παιδιού!

6. Μη ξεχνάτε τη σωματική άσκηση!

Τα παιδιά έχουν ανάγκη από κίνηση και εκτόνωση. Η αναγκαστική παραμονή στο σπίτι τα περιορίζει, τα εμποδίζει να ασκηθούν, τους δημιουργεί το αίσθημα ότι είναι εγκλωβισμένα, και αυξάνει το άγχος τους. Στα παιδιά με ΔΑΦ μπορεί να υπάρξει αύξηση των στερεοτυπιών, της αναζήτησης αισθητηριακών ερεθισμάτων, και άλλων συμπτωμάτων. Οι κινητικές δραστηριότητες είναι απαραίτητες, είτε μέσα στο σπίτι, είτε στον περιβάλλοντα εξωτερικό χώρο, ανάλογα με τους εκάστοτε περιορισμούς, τους οποίους πάντοτε πρέπει να εξηγείτε στο παιδί σας. Κάνετε τις τροποποιήσεις που χρειάζεται στο σπίτι σας ώστε, για το χρονικό διάστημα που επιλέγετε, να είναι εύκολο το κινητικό παιχνίδι. Διαμορφώστε ένα μικρό πρόγραμμα γυμναστικής, κατά προτίμηση με κάποιο κατάλληλο για παιδιά βίντεο που θα βρείτε στο διαδίκτυο, και γυμναστείτε μαζί με το παιδί σας. Οποιαδήποτε μορφή καθημερινής σωματικής άσκησης είναι πολύ ευεργετική, και για τη σωματική και για την ψυχική υγεία!

7. Συμπεριλάβετε το παιδί σας στις δουλειές του σπιτιού

Μένοντας στο σπίτι έχετε επιπλέον χρόνο και περισσότερες ευκαιρίες να δείξετε στο παιδί σας δεξιότητες ανεξάρτητης καθημερινής διαβίωσης και αυτοεξυπηρέτησης και να το εκπαιδεύσετε με ευχάριστο και συμμετοχικό τρόπο. Προχωρήστε σταδιακά, χωρίς να το κατακλύζετε με πολλές και διαφορετικές δραστηριότητες. Ζητήστε από το παιδί να σας βοηθήσει σε δουλειές στο σπίτι. Είναι μια ευκαιρία όχι μόνον για μάθηση αλλά και για έπαινο και θετική ενίσχυση!

8. Κρατείστε το άγχος μακριά από το παιδί σας

Αν το παιδί σας αισθάνεται το άγχος σας σχετικά με την πανδημία και σας επιπτώσεις της, αναπόφευκτα θα επιβαρυνθεί. Κλείστε τα δελτία ειδήσεων και αποφύγετε τις συζητήσεις σχετικά με τον αριθμό των κρουσμάτων και θυμάτων, την έλλειψη των αντισηπτικών προϊόντων, ή οτιδήποτε άλλο σχετικό μπροστά στα παιδιά. Μην αναφέρετε στατιστικές και αριθμούς. Κάποια παιδιά με ΔΑΦ ασχολούνται ιδιαίτερα με λίστες και αριθμούς και μπορεί να επηρεαστούν πολύ. Εστιαστείτε στα μέτρα πρόληψης και προστασίας.

Αν το παιδί σας ρωτά κάτι, απαντήστε μόνο στην ερώτησή του χωρίς να επεκτείνετε σε λεπτομέρειες. Μια σύντομη ανταπόκριση στην ερώτησή του είναι αρκετή για να ικανοποιήσει το παιδί σας. Αν σας ρωτήσει τι παθαίνει όποιος κολλήσει τον κορωνοϊό, καθησυχάστε το παιδί σας ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που αρρωσταίνουν από αυτόν γίνονται καλά. Αν ανησυχεί για το τι θα συμβεί αν αρρωστήσει κάποιος στην οικογένειά σας, καθησυχάστε το παιδί σας ότι ακολουθώντας τις ιατρικές οδηγίες και εφαρμόζοντας τα κατάλληλα προστατευτικά μέτρα για τους υπόλοιπους, τα πράγματα θα πάνε καλά για όλους.

Μη μοιράζετε τους φόβους σας με το παιδί σας, αποσπάστε την προσοχή του από τα δυσάρεστα ερεθίσματα και καθησυχάστε το. Προσπαθήστε να ελέγξετε το άγχος σας, χρησιμοποιείτε τεχνικές χαλάρωσης. Μπορείτε να συμβουλευτείτε τον σχετικό Οδηγό που είναι αναρτημένος στην ιστοσελίδα του ΚΟΚΕΨΥΠΕ ή οποιοδήποτε άλλο ανάλογο υλικό στο διαδίκτυο. Κάποιες από τις ασκήσεις χαλάρωσης, με τροποποιήσεις για παιδιά με ΔΑΦ, μπορεί να τις κάνετε μαζί με το παιδί σας.

9. Διατηρείστε την επικοινωνία σας με τους άλλους

Οι συνθήκες υποχρεωτικής παραμονής στο σπίτι μπορεί να δημιουργήσουν αίσθημα κοινωνικής απομόνωσης ή αποκλεισμού. Τα παιδιά με ΔΑΦ που έχουν περιορισμένες σχέσεις με συνομηλικούς, επιθυμούν αλλά δεν ξέρουν πώς να επικοινωνήσουν μαζί τους, έχουν ανάγκη εκπαίδευσης σε κοινωνικές δεξιότητες, δυσκολεύονται ακόμη περισσότερο με τους περιορισμούς της πανδημίας. Για κάποια παιδιά με ΔΑΦ που προτιμούν να μένουν μόνα, η παρούσα κατάσταση

μπορεί να επιδεινώσει ακόμη περισσότερο την απομόνωση και τη μοναξιά τους. Φροντίστε να προλάβετε τα παραπάνω, ενθαρρύνοντας το παιδί σας να επικοινωνήσει με τα άτομα που επιθυμεί και με τον τρόπο που του είναι πιο εύκολο, π.χ. με γραπτά μηνύματα ή e-mail, απλή τηλεφωνική επικοινωνία χωρίς εικόνα, βίντεο-κλήση κ.λπ., και δώστε του τα μέσα για να το κάνει.

Η διατήρηση των σχέσεων που έχει αναπτύξει δεν είναι πάντοτε εύκολη, και οι τωρινές συνθήκες μπορεί να επιδράσουν αρνητικά, γι' αυτό παροτρύνετε το παιδί σας να κρατήσει την επικοινωνία με συνομηλίκους. Αν έχετε και άλλα παιδιά, η επαφή με τα αδέρφια γίνεται ακόμη πιο σημαντική για το παιδί σας με ΔΑΦ, γιατί αποτελεί την μοναδική σχέση με συνομηλίκους στην παρούσα περίοδο. Προσέξτε ωστόσο μήπως η ολόημερη επαφή επιτείνει τυχόν προϋπάρχουσα αντιζηλία και αρνητικές συμπεριφορές μεταξύ των παιδιών. Και μην ξεχνάτε τις ανάγκες και των υπόλοιπων παιδιών σας!

Η επικοινωνία με τους παππούδες, κι άλλους συγγενείς με τους οποίους αισθάνεται άνετα μπορεί να είναι πιο εύκολη για το παιδί σας, οπότε χρησιμοποιείτε την και ως μοντέλο εξάσκησης για την επικοινωνία με άτομα που δυσκολεύεται περισσότερο. Επίσης, μπορεί να προσφέρει ευχαρίστηση στο παιδί σας, γι' αυτό μην την παραμελείτε.

10. Μείνετε σε επαφή με άλλους γονείς

Επικοινωνήστε με γονείς παιδιών με ΔΑΦ που γνωρίζετε και διατηρήστε την επαφή με Ομάδες Γονέων, Συλλόγους κ.λπ. στους οποίους συμμετέχετε. Η αλληλοϋποστήριξη είναι πολύ σημαντική, ιδίως σε περιπτώσεις κρίσης, όπως αυτή που διανύουμε. Μπορεί να βρείτε απάντηση από κάποιο άλλο γονέα σε κάποια συγκεκριμένη δυσκολία που παρουσιάζει το παιδί σας, ενώ παράλληλα μπορείτε να βρείτε χρήσιμο υλικό, πληροφορίες σε σχέση με ειδικές ρυθμίσεις και παροχές από το Κράτος κ.λπ.

11. Συμβουλευτείτε τους εκπαιδευτικούς του παιδιού σας

Επικοινωνείτε σταθερά και συστηματικά με τους εκπαιδευτικούς. Γνωρίζουν πολύ καλά το παιδί σας και μπορούν να σας βοηθήσουν να οργανώσετε το καθημερινό του πρόγραμμα, να αντιμετωπίσετε δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν, να προτείνουν δραστηριότητες εκπαιδευτικού και ψυχαγωγικού χαρακτήρα, να διαμορφώσουν ένα εξατομικευμένο «σχολικό πρόγραμμα» στο σπίτι. Ανάλογα με την ηλικία, το είδος εκπαίδευσης που παρακολουθεί, την ιδιαίτερη για κάθε παιδί λειτουργικότητα, και βέβαια τις δυνατότητες του σχολείου, μπορεί να προσφέρεται στο παιδί διδασκαλία εξ αποστάσεως. Βοηθήστε το παιδί σας να προσαρμοστεί στη νέα μορφή εκπαίδευσης και ενθαρρύνετέ το να συμμετέχει. Για πολλά παιδιά με ΔΑΦ η on line εκπαίδευση μπορεί να είναι πιο εύκολη απ' ό,τι η παρακολούθηση στην κανονική τάξη.

12. Συνεχίστε τη συνεργασία με τους θεραπευτές του παιδιού σας

Η αναγκαστική και απροετοίμαστη λόγω των έκτακτων συνθηκών παύση των θεραπειών διαταράσσει τη ρουτίνα των παιδιών με ΔΑΦ, προξενεί αναστάτωση και άγχος, διακόπτει την εκπαίδευσή τους και την εξέλιξη αναδυόμενων δεξιοτήτων, με αποτέλεσμα κάποια από τα παιδιά να παρουσιάσουν παλινδρόμηση. Οι θεραπευτές μπορούν να σας προσφέρουν τροποποιημένες μορφές του προγράμματος που ακολουθεί το παιδί σας, ώστε να το εφαρμόσετε στο σπίτι και να σας καθοδηγήσουν στην υλοποίησή του. Σε αρκετές περιπτώσεις μπορεί να είναι σε θέση να προσφέρουν συνεδρίες μέσω διαδικτύου. Στην παρούσα φάση η συμβουλευτική γονέων είναι πιο απαραίτητη από ποτέ. Μπορεί να γίνει εύκολα μέσω τηλεφώνου ή διαδικτυακά, οπότε μην την παραμελείτε καθώς μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε το άγχος και το στρες. Το παιδί σας, ανάλογα με την ηλικία και τη λειτουργικότητά του, μπορεί να χρειαστεί συνεδρίες ψυχολογικής υποστήριξης ή ψυχοθεραπείας εξ αποστάσεως με εξειδικευμένες τεχνικές ή ακόμη ρύθμιση της φαρμακευτικής αγωγής που ενδεχομένως λαμβάνει.

Η συστηματική συνεργασία σας με τις Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων και τους ψυχιάτρους παιδιού και εφήβου, ψυχολόγους, και ειδικούς ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη στην παρούσα κατάσταση.

13. Παρατηρήστε και εντοπίστε πιθανά σημεία δυσφορίας του παιδιού σας

Οι τωρινές συνθήκες είναι αναμενόμενο να ενοχλούν και να φορτίζουν συναισθηματικά το παιδί σας. Είναι, λοιπόν, πιθανό να εμφανίσει δυσκολίες στον ύπνο, το φαγητό, άγχος, χαμηλή συναισθηματική διάθεση, ευερεθιστότητα, παλινδρόμηση σε προηγούμενες συμπεριφορές που είχε ξεπεράσει, ή και αύξηση των συμπτωμάτων που παρουσίαζε. Αν τα παραπάνω είναι έντονα ή/και επιμένουν, προξενούν μεγάλη δυσφορία, αν το παιδί σας έχει αποδιοργανωθεί από τις αλλαγές, εμφανίζει εμμονή με θέματα που αφορούν τον κορωνοϊό και την πανδημία, και γενικά αν εμφανίζει οποιοδήποτε σύμπτωμα που σας ανησυχεί, επικοινωνήστε αμέσως με τον ψυχίατρο παιδιού και εφήβου ή τον ψυχολόγο που το παρακολουθεί και αναζητήστε ειδική βοήθεια.

Επιπλέον, τα παιδιά με ΔΑΦ μπορεί να εκφράζουν με διαφορετικό τρόπο τη δυσφορία τους όταν είναι άρρωστα, για παράδειγμα μπορεί να μην παραπονιούνται όταν πονούν, να επιζητούν σωματική επαφή όταν έχουν κάποιο ενόχλημα το οποίο όμως δεν αναφέρουν κ.ά. Για το λόγο αυτό προσέξτε πολύ για ύπαρξη συμπτωμάτων, όπως ο πυρετός, που μπορεί να περάσουν απαρατήρητα!

14. Φροντίστε τον εαυτό σας!

Προκειμένου να μπορέσετε να αντεπεξέλθετε στις νέες δυσκολίες και προκλήσεις και να εμπεριέξετε κατάλληλα το παιδί σας με ΔΑΦ, πρέπει να φροντίζετε και τον εαυτό σας. Μείνετε υγιείς! Εξασφαλίστε τακτικό και αρκετό ύπνο. Προσέξτε τη διατροφή σας. Μην κουράζεστε χωρίς λόγο. Μη ξεχνάτε την άσκηση. Προγραμματίστε καθημερινά να κάνετε κάτι που «φορτίζει τις μπαταρίες σας», διάβασμα, ασχολία με τα αγαπημένα σας ενδιαφέροντα, κουβεντούλα με τους φίλους σας, οτιδήποτε σας ευχαριστεί. Ή απλά ξεκουραστείτε. Βρείτε χρόνο για σας, ατομικά και ως ζευγάρι.

Όλα όσα προαναφέρθηκαν σε σχέση με την υποστήριξη του παιδιού σας με ΔΑΦ στις νέες συνθήκες, δεν είναι εύκολα, ούτε γίνονται από τη μια στιγμή στην άλλη. Προσπαθήστε να έχετε υπομονή και ρεαλιστικές προσδοκίες σχετικά με τη διαμόρφωση και την εφαρμογή του καθημερινού προγράμματος. Προχωρήστε σταδιακά και μην απογοητεύεστε αν κάτι δεν πηγαίνει καλά, και μάλιστα αμέσως. Θυμηθείτε να προγραμματίζετε διαλείμματα, για όλους, στη διάρκεια της ημέρας!

Αγαπητοί γονείς, μαζέψτε όλες σας τις δυνάμεις, πάρτε βαθιές ανάσες, οπλιστείτε με αισιοδοξία, κάνετε θετικές σκέψεις, και θα τα καταφέρετε κι εσείς και τα παιδιά σας!

Διαμόρφωση Οδηγού και Κοινωνικής Ιστορίας

Κωνσταντία Λαδοπούλου – Δήμητρα Μαστρογιαννάκου, Ψυχίατροι Παιδιού και Εφήβου

ΠΗΓΕΣ

ΟΔΗΓΟΣ: <https://www.autism.org.uk/>, <https://www.autismeastmidlands.org.uk/>, <https://www.autismspeaks.org/>
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ: <https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-the-Coronavirus.pdf>
ΕΙΚΟΝΕΣ: <https://www.dreamstime.com/free-photos>, <https://www.pexels.com/search/free/>
<https://www.shutterstock.com/explore/royalty-free-images>, <https://blogs.sch.gr/eegymreth/>

Αναζήτηση εικόνων: Κ. Λαδοπούλου, Μ. Μπέη

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

ΑΥΤΗ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕ



Ο κορωνοϊός είναι ένας ιός που μπορεί να αρρωστήσει τους ανθρώπους.



Η αρρώστια ξεκίνησε από την Κίνα το 2019 και λέγεται COVID-19.



Ο κορωνοϊός είναι νέος ιός. Γι' αυτό προκάλεσε πανδημία.
Πανδημία σημαίνει ότι αρρώστησαν πολλοί άνθρωποι σ' όλη τη γη.
Οι πανδημίες συμβαίνουν πολύ σπάνια, 1 με 3 φορές στα 100 χρόνια.



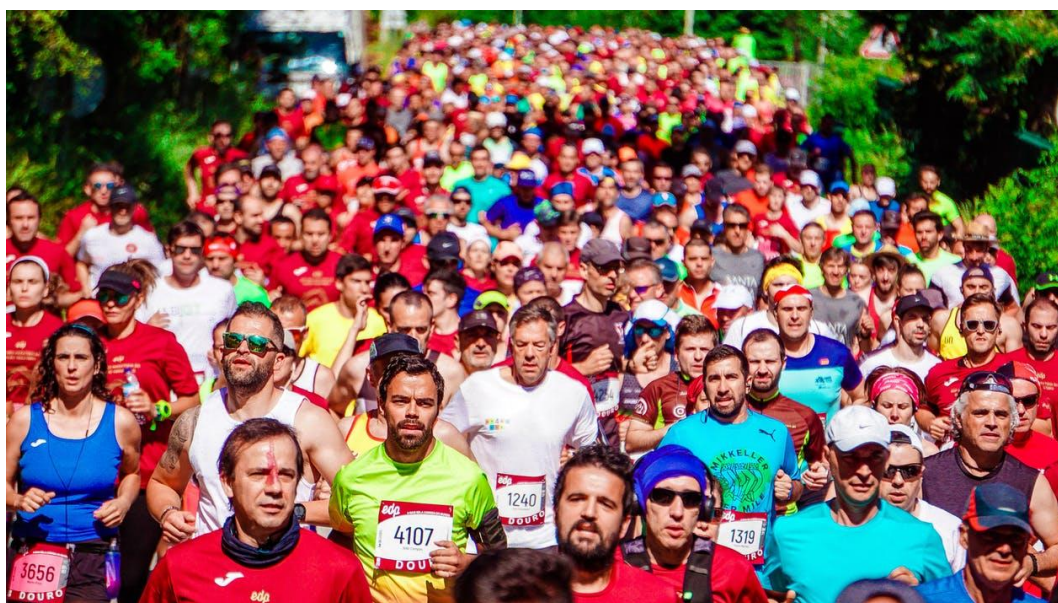
Ο κορωνοϊός ταξιδεύει πολύ γρήγορα.
Έτσι η πανδημία ήλθε και στην Ελλάδα.



Οι κορωνοϊός τόσο μικρός που μπορούν να τον δουν
μόνον οι επιστήμονες με ηλεκτρονικό μικροσκόπιο.
Επομένως, δεν μπορούμε να δούμε αν κορωνοϊός είναι κοντά μας.



Όμως ακόμη κι αν δεν βλέπουμε τον κορωνοϊό,
ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε για να τον
σταματήσουμε!



Ο κορωνοϊός μεταδίδεται πιο εύκολα, αν πολλοί άνθρωποι βρίσκονται στο ίδιο μέρος, κοντά ο ένας στον άλλο. Έτσι αρρωσταίνουν πολλοί άνθρωποι.



Για να προστατευτούμε από τον κορωνοϊό και να μην αρρωστήσουμε, δεν πρέπει να είμαστε μαζί με πολλούς ανθρώπους.

Γι' αυτό μένουμε στο σπίτι μας!



Οι γονείς πηγαίνουν στη δουλειά τους ή δουλεύουν από το σπίτι.



Τα σχολεία κλείνουν για να μείνουν τα παιδιά μακριά το ένα από το άλλο και να μην αρρωστήσουν.



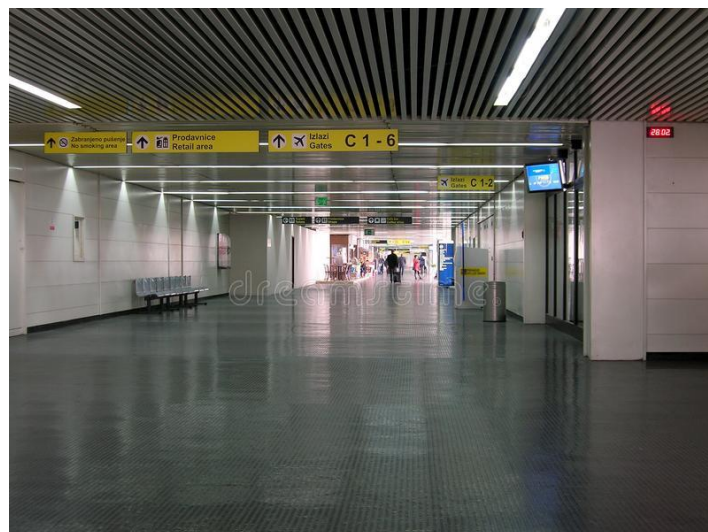
Τα πάρκα, οι παιδικές χαρές, και τα αθλητικά κέντρα κλείνουν, για να μην είναι πολλά παιδιά μαζί.



Τα καταστήματα, οι κινηματογράφοι, τα εστιατόρια κλείνουν, για να μη συγκεντρώνονται πολλοί άνθρωποι μαζί.



Μόνο τα σούπερ μάρκετ και τα φαρμακεία είναι ανοιχτά, για να μπορούν οι άνθρωποι να αγοράζουν ό,τι χρειάζονται.



Οι άνθρωποι σταματάνε τα ταξίδια στη διάρκεια της πανδημίας. Έτσι προστατεύονται από τον κορωνοϊό και εμποδίζουν τη μετάδοσή του σε άλλα μέρη.



Όσο διαρκεί η πανδημία και οι παραλίες και τα ξενοδοχεία μένουν κλειστά.



Όσο διαρκεί η πανδημία, ο παππούς και η γιαγιά δεν έρχονται στο σπίτι μας, ούτε εμείς πηγαίνουμε στο δικό τους.



Οι συγγενείς και οι φίλοι δεν έρχονται στο σπίτι μας. Γιορτάζουμε τις γιορτές και τα γενέθλια χωρίς αυτούς.

ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ



Πλένουμε τα χέρια μας πολύ καλά και πολλές φορές την ημέρα όσο διαρκεί η πανδημία.



**Οι γονείς λένε στα παιδιά πώς να πλένουν τα χέρια τους.
Πλένουμε καλά, όλο το χέρι, και ανάμεσα στα δάχτυλα.
Πλένουμε πολλή ώρα τα χέρια μας.
Για να ξέρουμε πόση ώρα, λέμε ένα τραγουδάκι όσο πλένουμε τα χέρια.**



**Όταν δεν μπορούμε να πλύνουμε τα χέρια μας βάζουμε αντισηπτικό υγρό.
Καθαρίζουμε τα χέρια μας πολύ προσεκτικά.**



Πλένουμε πάντοτε τα χέρια μας πριν το φαγητό.



**Οι μεγάλοι καθαρίζουν τα τραπέζια, τα πόμολα, τα τηλέφωνα,
κι όσα πράγματα χρειάζεται.**



Οι άνθρωποι που πρέπει να βγουν έξω, προσέχουν πολύ και κρατούν αποστάσεις μεταξύ τους. Αυτό βοηθά τους ανθρώπους να μείνουν γεροί κατά τη διάρκεια της πανδημίας.



Οι γονείς προσέχουν πολύ όταν βγαίνουν έξω. Έτσι όλοι στο σπίτι είμαστε ασφαλείς.

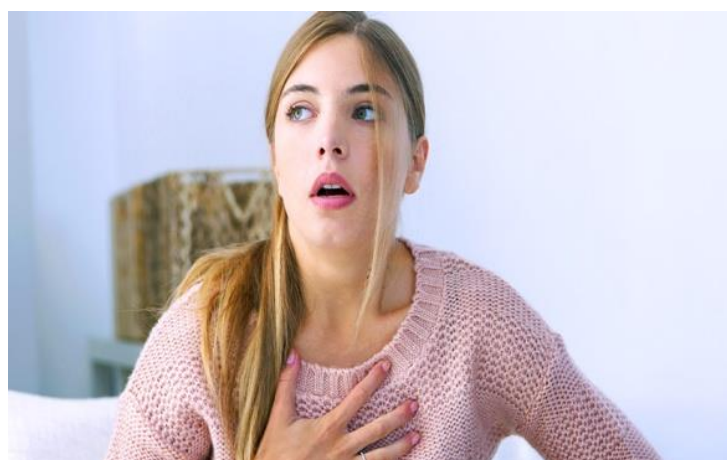
ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΚΟΛΛΗΣΑΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ



- Πυρετό



- Βήχα



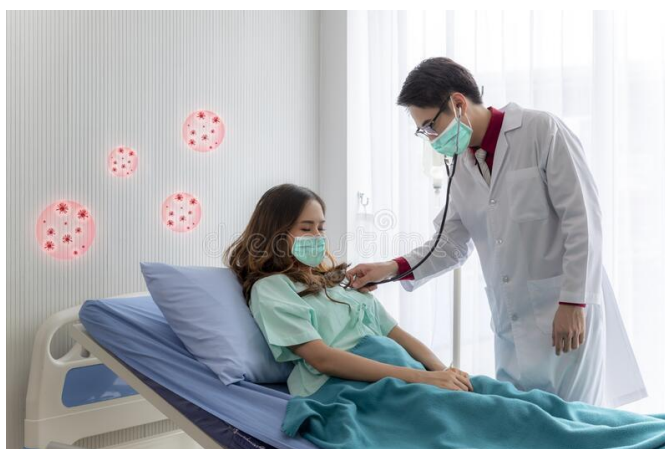
- Δυσκολία στην αναπνοή



**Οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν τον κορωνοϊό
θα μείνουν στο σπίτι για να γίνουν καλά.
Χρειάζεται να φοράνε μάσκα.**



Οι υπόλοιποι πρέπει να μείνουμε σε άλλο δωμάτιο.

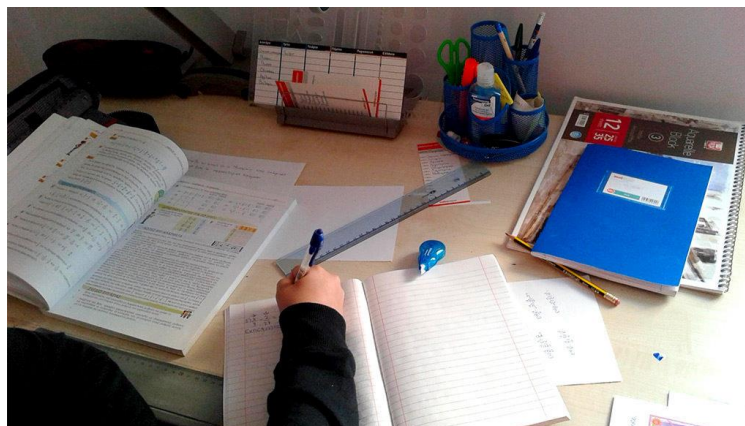


**Μερικοί άνθρωποι που έχουν τον κορωνοϊό θα πάνε στο νοσοκομείο
για να γίνουν καλά.**

ΘΑ ΜΕΝΩ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΟΣΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΚΛΕΙΣΤΟ



Θα είμαι ευτυχισμένο παιδί στο σπίτι με την οικογένειά μου.
Ξέρω ότι το σπίτι μου είναι ασφαλές και δεν χρειάζεται να φοβάμαι.



Όσο είμαι σπίτι θα κάνω τα μαθήματά μου.



Θα παίζω και θα ζωγραφίζω όσο θα μένω στο σπίτι.



Θα βλέπω στην τηλεόραση σειρές για παιδιά.



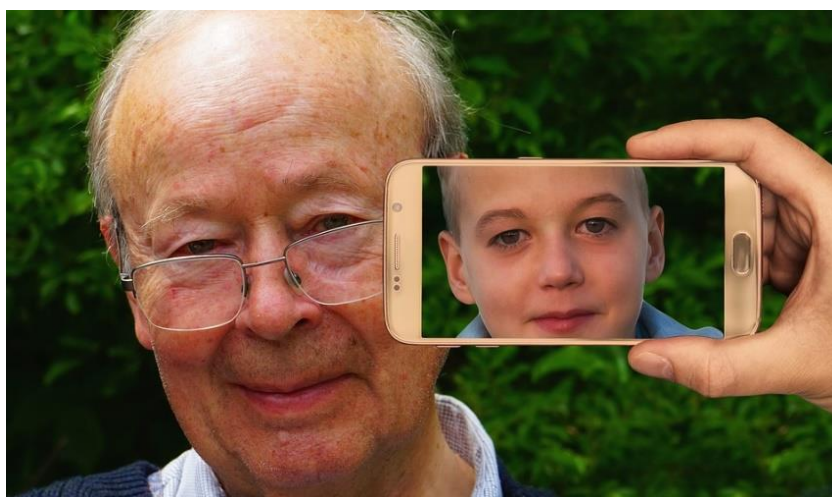
**Θα παίζω τα ηλεκτρονικά, που επιτρέπουν οι γονείς μου.
Θα παίζω όση ώρα με αφήνουν οι γονείς μου.**



Μπορώ να κάνω γυμναστική στο σπίτι.



**Μπορώ να πάω και μία μικρή βόλτα με τη μαμά ή τον μπαμπά.
Μπορούμε να πάρουμε και τον σκύλο μαζί μας.**



**Θα τηλεφωνώ στον παππού και τη γιαγιά, τα ξαδέλφια και τους φίλους μου,
κι όλους όσοι είναι μακριά.
Μπορώ να κάνω βιντεοκλήση για να τους βλέπω κιόλας!**



Οι γονείς μαθαίνουν περισσότερα για τον κορωνοϊό κάθε μέρα. Αν έχω απορίες για τον κορωνοϊό και την πανδημία ρωτάω τους γονείς μου για να μου εξηγήσουν. Δεν βλέπω ειδήσεις στην τηλεόραση.



Μπορώ να πω όλα όσα σκέφτομαι και νιώθω στους γονείς μου.



Μπορεί να φοβάμαι τον κορωνοϊό. Όμως δεν θα μείνει για πάντα. Οι επιστήμονες εργάζονται για να φτιάξουν φάρμακα και εμβόλιο για να νικήσουν τον κορωνοϊό.

**ΠΡΕΠΕΙ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΟΤΙ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΘΑ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ!
ΟΧΙ ΑΥΡΙΟ ΤΟ ΠΡΩΙ, ΑΛΛΑ ΣΙΓΟΥΡΑ ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΘΑ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ!**

**Όταν φύγει ο κορωνοϊός και τελειώσει η πανδημία,
σιγά-σιγά όλα θα γίνουν όπως πριν!**



Το σχολείο θα ανοίξει ξανά.



**Θα μπορώ να ξαναπάω στα αγαπημένα μου μέρη.
Θα μπορώ να ξανακάνω τις αγαπημένες δραστηριότητες.**



Θα μπορώ να κάνω βόλτες με τους φίλους μου.



Θα ξαναδώ τους παππούδες, τα ξαδέλφια μου και τους συγγενείς μου.



Θα μπορώ να ξαναδώ τους φίλους μου και να πάω σε γιορτές.



Οι παραλίες θα ανοίξουν ξανά.



Θα ξαναπάμε στον κινηματογράφο, θα βγούμε έξω για ψώνια και για φαγητό.



Και όλοι θα είμαστε πολύ χαρούμενοι!