



ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΔΙΑΧΥΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (ΔΑΦ)

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΕ ΓΟΝΕΙΣ

Δήμου Σοφία, Παναγοπούλου Ευγενία, Παπαχρήστου Βασιλική

Εκπαιδευτικοί ΕΑΕ του 1ου ΚΕΣΥ Αν. Αττικής

Τη συγκεκριμένη περίοδο η πανδημία που αντιμετωπίζουμε λόγω του κορονοϊού covid-19 προκαλεί σε όλους μας, γονείς και εφήβους, άγχος, καθώς δεν είναι δυνατόν να προβλεφθεί με ακρίβεια η πορεία της. Τα παιδιά και οι έφηβοι με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) χρειάζονται περισσότερο χρόνο και σαφείς, ξεκάθαρες και απλές απαντήσεις στο τι συμβαίνει, έτσι ώστε να κατανοήσουν γιατί αλλάζει η καθημερινότητα και η ρουτίνα τους, δηλαδή το πρόγραμμά τους, αυτή την περίοδο που απαιτείται για λόγους διασφάλισης της υγείας μας να παραμείνουν στα σπίτια τους.

Στα παιδιά και στους εφήβους με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος η γλωσσική και γνωστική ανάπτυξη διαφοροποιείται και είναι αντίστοιχη της λειτουργικότητάς τους (υψηλή, μέτρια, χαμηλή). Μεταξύ αυτών αισθητά διαφοροποιούνται, αλλά δεν παύουν να ανήκουν και τα παιδιά και οι έφηβοι με Asperger, όπου μπορεί να παρουσιάζουν φυσιολογική γλωσσική και γνωστική ανάπτυξη, αλλά συχνά συγκαλύπτουν τις κοινωνικές δυσκολίες, που εμφανίζουν παράλληλα.

Προτείνεται, λοιπόν, η ενημέρωση για τον κορονοϊό να γίνεται με λόγια απλά και την παράλληλη χρήση εικόνων, παραμυθιών και κοινωνικών ιστοριών, αντίστοιχων των ηλικιών και της λειτουργικότητάς τους προκειμένου να διευκολυνθούν στην κατανόηση.

ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΑΦ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

“ I find great value and meaning in my life and have no wish to be cured of being myself . If you want to help me then don't try to change me to fit in to your world . Grant me the dignity of meeting me on my own terms, recognize that we are equally alien to each other...Work with me to build more bridges between us...”

Temple Grandin (1999)

Αναπτύσσοντας δεξιότητες κατά την παραμονή στο σπίτι που βοηθούν στην προσαρμογή των παιδιών με ΔΑΦ.

- Αναζητούμε πληροφορίες και επιμορφωνόμαστε σχετικά με τις δυσκολίες των παιδιών αλλά και για τα θετικά χαρακτηριστικά τους (σεβασμός στους κανόνες, επιμονή και τελειομανία, καλή οπτική μνήμη) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την καλύτερη διαπαιδαγώγησή τους.
- Αναζητούμε συμβουλευτική για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε (μέσω τηλεδιασκέψεων ή μέσω τηλεφωνικών γραμμών υποστήριξης).
- Προσφέρουμε μια θετική εικόνα για τον εαυτό των παιδιών.
- Είμαστε ειλικρινείς και σαφείς για τα αίτια των δυσκολιών τους και την κατάσταση που βιώνουν τώρα (σε συνεργασία με τους ειδικούς).
- Είμαστε ακριβείς όσον αφορά το χρόνο και το χώρο γιατί τους δημιουργεί μεγάλο άγχος και ανασφάλεια να μην γνωρίζουν πότε θα συμβεί, τι και πού.
- Προσπαθούμε να αποτρέψουμε τα παιδιά να τα αποδίδουν όλα στην αυτιστική διαταραχή τους.
- Ενισχύουμε να σκεφτούν το ρόλο τους στα γεγονότα και τις δραστηριότητες (με φωτογραφίες , βίντεο, και προσωπικές αναφορές).
- Προτρέπουμε τα παιδιά να γράψουν ό,τι έχουν βιώσει. Τους θέτουμε ερωτήματα : «Αυτό συνέβη στη βόλτα που πήγες. Τι θα συνέβαινε αν άρχισε να βρέχει ..».
- Θέτουμε ξεκάθαρα όρια και κανόνες. Τους ορίζουμε πόσες φορές μπορούν να ρωτήσουν (π.χ: 2 ή 3, όχι παραπάνω) αλλά και το χρονικό πλαίσιο που θα κάνουν τις ερωτήσεις.

Δόμηση ενός σταθερά οργανωμένου περιβάλλοντος



Φωτογραφία από [Prawny](#) από το [Pixabay](#)

- Οι εμμονές και οι στερεοτυπίες εκφράζουν την ανάγκη για σταθερότητα και τάξη αυτών των παιδιών (ανάγκη για ομοιότητα), ωστόσο καλό είναι να επιτρέπονται σε συγκεκριμένο χρόνο και χώρο και μόνο για συγκεκριμένες φορές.
- Μειώνουμε τα ακουστικά ερεθίσματα στο σπίτι γιατί δημιουργούν ένταση και σύγχυση.
- Ακολουθούμε ένα σταθερό ημερήσιο πρόγραμμα (πρωινό, παιχνίδι, μελέτη, δραστηριότητες αναψυχής) και κάνουμε σαφή την αρχή και το τέλος των δραστηριοτήτων (κλεψύδρα, ξυπνητήρι, χρονοδιακόπτης).
- Οργανώνουμε τους χώρους στο σπίτι για ανάλογες δραστηριότητες (παιχνίδι, μελέτη, αναψυχή).
- Ακολουθούμε ρουτίνες για να χτίσουμε χρήσιμες ακολουθίες πράξεων (πχ φόρμα ή ποδιά πάνω από τα ρούχα πριν τη ζωγραφική, πλύσιμο χεριών πριν το φαγητό και μετά την τουαλέτα κλπ).
- Οργανώνουμε ένα δομημένο μαθησιακό περιβάλλον κατά τη διάρκεια της μελέτης όσον αφορά στο χώρο που γίνεται, αλλά και στην οπτική οργάνωση των δραστηριοτήτων (πχ. με εικόνες, διαγράμματα και γραπτά βοηθήματα) για να σηματοδοτήσουμε αντίστοιχες δραστηριότητες, όπως το γράψιμο μιας εργασίας, η ανάγνωση, η λύση ασκήσεων. Κάνουμε σαφή χρονική οριοθέτηση των καθηκόντων.
- Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στην υπερβολική ανάθεση ευθυνών στα αδέρφια των παιδιών με ΔΑΦ, που μπορεί να τα εξαντλήσει ψυχολογικά και σωματικά η κούραση και να τα φέρει σε αγανάκτηση ή στην παραμέληση των δικών τους πραγματικών, καθημερινών αναγκών.
- Διαμορφώνουμε το πρόγραμμα των παιδιών βάσει των δραστηριοτήτων όλης της οικογένειας, αξιοποιώντας κάθε ερέθισμα που κατανοούν, χωρίς να επιβαρύνεται υπερβολικά το πρόγραμμα της οικογένειας. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνονται και μακροπρόθεσμα καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα.

Προωθώντας τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.

- Δίνουμε ευκαιρίες για να διδάξουμε μια επικοινωνιακή δεξιότητα (πχ. στο Super Market χαιρετάμε από μακριά τους γνωστούς χαμογελώντας ή κάνοντας ένα νεύμα.).
- Δίνουμε ευκαιρίες για να έχουν εμπειρία των αισθήσεων. Συζητάμε, ονοματίζουμε συναισθήματα, όταν ακούμε μουσική μαζί τους ή όταν παρακολουθούμε στενόχωρες ειδήσεις.
- Δίνουμε ευκαιρίες να χαλαρώνουν μέσα στη μέρα χωρίς υπερφορτωμένο περιβάλλον με πολλά ερεθίσματα (χαμηλά φώτα, ήσυχοι ήχοι).
- Προσπαθούμε να αφυπνίσουμε τη μιμητική ικανότητα των παιδιών μέσω της «τμηματικής βοήθειας». Πρώτα με τη χρήση της βλεμματικής επαφής και μετά χωρίς. Ύστερα με τη χρήση του προφορικού λόγου (λεκτική παρακίνηση) ή των αντικειμένων και τέλος με τη σωματική παρακίνηση.

Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες

- Είναι σημαντικό να υπάρχει συχνή και ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ των γονέων και των εκπαιδευτικών. Η ανταλλαγή πληροφοριών ανάμεσα στα δύο εμπλεκόμενα μέρη είναι πρωταρχικής σημασίας και προωθεί την ουσιαστική συνεργασία, που όλοι αποζητούν ειδικά σε αυτές τις δύσκολες περιστάσεις.
- Επιλέγουμε εκπαιδευτικές δραστηριότητες με επίκεντρο τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις τους.
- Σηματοδοτούμε οπτικά (με εικόνες) για να διευκολύνουμε τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια του χρόνου ως διαδοχή δραστηριοτήτων.
- Επειδή οι δυσκολίες των παιδιών δυσχεραίνουν τη φυσική ροή της επικοινωνίας μας προσέχουμε τις χειρονομίες, τη στάση του σώματός μας, την έκφραση του προσώπου, την εγγύτητα μας προς αυτό, τη βλεμματική επαφή, το ρυθμό, την ταχύτητα και την ένταση της φωνής μας.
- Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε μεταφορές, παρομοιώσεις και αφηρημένες έννοιες γιατί δεν γίνονται εύκολα κατανοητά από τα παιδιά καθώς ο εγκέφαλός τους επεξεργάζεται διαφορετικά τις εισερχόμενες πληροφορίες. Είναι, όμως, πολύ καλό να τους εξηγούμε και να τους μαθαίνουμε το τι σημαίνουν και τότε τις χρησιμοποιούμε (πχ. «Έπεσα απ' τα σύννεφα.....» δεν σημαίνει ότι έπεσα από τα σύννεφα, όταν το λέμε σημαίνει πως ξαφνιάστηκα).
- Διδάσκουμε ιστορίες με τη βοήθεια εικόνων (κοινωνικές ιστορίες).

Ο σκοπός των κοινωνικών ιστοριών είναι η διδασκαλία κοινωνικών δεξιοτήτων και οι επιμέρους στόχοι της είναι η παροχή κοινωνικών πληροφοριών με σαφήνεια και ακρίβεια, η διαμόρφωση μιας ρουτίνας συμπεριφορών και η προβλεψιμότητα των κοινωνικών καταστάσεων. Μια κοινωνική ιστορία είναι μια μικρή ιστορία, που περιλαμβάνει μόνο τις βασικές πληροφορίες. Είναι γραμμένη με ειδικό ύφος και στυλ (μπορεί να περιέχει και σύμβολα), αλλά και δομή και περιγράφει μια συγκεκριμένη κοινωνική κατάσταση (πχ: "Τι κάνουν οι άνθρωποι στο Σούπερ Μάρκετ;" Κρατούν

αποστάσεις, παίρνουν έγγραφο εισόδου, φορούν μάσκες). Στην ιστορία επίσης αναφέρεται γιατί το κάνουν αυτό οι άνθρωποι, τι συμβαίνει συνήθως και τι περιμένουμε να γίνει. Υπάρχουν αρκετές κοινωνικές ιστορίες στο διαδίκτυο σχετικά με την κατάσταση του εγκλεισμού, που βιώνουμε, ωστόσο και οι γονείς μπορούν να γράψουν μια κοινωνική ιστορία προσαρμοσμένη στο δικό τους παιδί και στα δικά του ενδιαφέροντα.

Κοινωνικές ιστορίες

<http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/de-fovomaste-prostateuomaste-aspida-mas-h-gnwsh>

[Learning About the Corona Virus - Dr. Siobhan Timmins](#)

[Μένω στο σπίτι : Κοινωνικές ιστορίες με την άδεια της Carol ...](#)

[Κοινωνικές Ιστορίες-κορονοϊός: Τι είναι-Πώς προστατευόμαστε ...](#)

Αποσβένοντας τις αρνητικές συμπεριφορές.

Όταν δεν υπάρχει ευελιξία υπάρχει προκλητική συμπεριφορά. Η απογοήτευση, η αβεβαιότητα και η βαρεμάρα οδηγούν σε προκλητική συμπεριφορά. Για να αποφύγουμε χειριστικές συμπεριφορές δεν δίνουμε την αρνητική προσοχή μας σε αυτές, γιατί κατανοούν ότι μας ενοχλεί η συγκεκριμένη συμπεριφορά τους και την αναζητούν πάλι. Για να αποφύγουμε εκρήξεις θυμού, που προέρχονται από δυσκολίες στην μετάβαση ή στο πότε θα έχουν πρόσβαση σε ένα αντικείμενο ή σε μια δραστηριότητα, προετοιμάζουμε κατάλληλα με χρονικά ορόσημα και οπτικούς δείκτες.

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε θετικές εντολές (χωρίς "όχι" και "μην") γιατί τα παιδιά με ΔΑΦ δυσκολεύονται στην κατανόηση αρνητικών προτάσεων και εννοιών και προσέχουμε να είμαστε συγκεκριμένοι στο λόγο μας (πχ. λέμε "μόνο αγκαλιές" εννοώντας "όχι σπρώξιμο"). Δίνουμε απλές και σαφείς εντολές μία φορά.



Φωτογραφία από [Annalise Batista](#) από το [Pixabay](#)

Χρήσιμες Ιστοσελίδες για παιδιά:

- Δωρεάν παιδικά παραμύθια για ανάγνωση: [https://www.helppost.gr/free/ebooks/paidika-paramithia-istories-online/<http://ebooks.edu.gr/new/>](https://www.helppost.gr/free/ebooks/paidika-paramithia-istories-online/http://ebooks.edu.gr/new/)
- Online παιδική λογοτεχνία: <https://www.openbook.gr/category/literature/children/>
- Εκπαιδευτική τηλεόραση: <http://www.edutv.gr/>
- Γρίφοι 4 παιδικά παραμύθια για τον κορονοϊό: <https://www.openbook.gr/coronavirus-paramythia/>
- Ελληνικός πολιτισμός: <http://users.sch.gr/ipap/Ellinikos%20Politismos/eisodos.htm>
- Παιδικές Θεατρικές Παραστάσεις απο το Εθνικό Θέατρο: <http://www.nt-archive.gr/theaters>

ΕΦΗΒΟΙ ΜΕ ΔΑΦ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Οι έφηβοι με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) αποτελούν μια πρόκληση για γονείς και εκπαιδευτικούς. Κάθε έφηβος με ΔΑΦ έχει τη δική του μοναδική προσωπικότητα. Υπάρχουν «τυπικά» χαρακτηριστικά, αλλά εμφανίζονται με ένα τρόπο πολύ ιδιαίτερο σε κάθε άτομο. Κατά συνέπεια δεν υπάρχουν ακριβείς «συνταγές» ή «οδηγίες» που μπορούν να υιοθετήσουν οι γονείς. Δοκιμάζοντας και επικοινωνώντας με τον έφηβο θα προσεγγίσουμε τις πραγματικές του ανάγκες και ανησυχίες και θα μάθουμε μέσα από αυτόν.

Τη συγκεκριμένη περίοδο της πανδημίας περισσότερο από ποτέ είμαστε πιο κοντά στους εφήβους με ΔΑΦ, καθώς αντιμετωπίζουμε με άγχος τον ίδιο φόβο, το άγνωστο. Τα συναισθήματά μας ταυτίζονται. Στόχος μας είναι να νιώσουμε ασφάλεια στα πλαίσια της οικογένειας και να ακολουθήσουμε τη νέα ρουτίνα σε ένα ήρεμο περιβάλλον.

Ενημέρωση για τον κορονοϊό

Μιλάμε στους εφήβους για τα πραγματικά γεγονότα, χωρίς υπερβολή και πανικό. (πχ: Εξηγούμε πως τα σχολεία έκλεισαν για να μην κολλήσει ο ένας από τον άλλο κορονοϊό).

- Ελέγχουμε αν έγιναν κατανοητές οι πληροφορίες συζητώντας μαζί τους για το θέμα του ιού.
- Επαναλαμβάνουμε, αν χρειαστεί, αρκετές φορές τις πληροφορίες και συζητάμε ξανά και ξανά ώστε να τις συγκρατήσουν και να τις κατανοήσουν.

- Γονείς και έφηβοι από κοινού αποδεχόμαστε τις οδηγίες που ακούμε καθημερινά.
- Σεβόμαστε και εφαρμόζουμε από κοινού τις οδηγίες.
- Φροντίζουμε από κοινού την ατομική μας υγιεινή (πχ: πλύσιμο χεριών, συχνή καθαριότητα και απολύμανση χώρου).
- Φροντίζουμε από κοινού την ατομική μας υγεία (πχ: αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα, βήχας-φτάρνισμα στο εσωτερικό του αγκώνα).
- Διευκολύνουμε την κατανόηση των εφήβων με εικόνες και κοινωνικές ιστορίες, αντίστοιχες των ηλικιών και της λειτουργικότητας των εφήβων με ΔΑΦ.
- Γράφουμε τις οδηγίες για να τις θυμόμαστε και τις τοποθετούμε σε ένα σημείο ορατό από όλους.
- Επιβραβεύουμε τους εφήβους με ΔΑΦ, όταν τηρούν τις οδηγίες χρησιμοποιώντας διάφορους τρόπους (τροφικοί ενισχυτές π.χ. μια αγαπημένη λιχουδιά, γεύση ή τροφή, παιχνίδια ή μια κοινωνική ενίσχυση π.χ. τηλεφωνική επαφή με αγαπημένο πρόσωπο).
- Προστατεύουμε τους εφήβους από την πολύωρη παρακολούθηση ειδήσεων και την υπερβολική έκθεση σε εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία COVID-19 (*οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορονοϊού, διαμόρφωση των οδηγιών : Νάντια Μαγκλάρα, Ελένη Λαζαράτου*).
- Προγραμματίζουμε να γίνεται μία ή δύο φορές τη μέρα η ενημέρωσή μας από την τηλεόραση το διαδίκτυο ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Ακούμε μόνο τους ειδικούς ιατρούς .
- Τηλεφωνούμε στη γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τον κορονοϊό 10306.
- Επικοινωνούμε και συνεργαζόμαστε με τους θεραπευτές, που ήδη παρακολουθούν, τους εφήβους για αναζήτηση λύσης συνέχισης της υποστήριξης των δυσκολιών τους είτε μέσω τηλεδιασκέψεων, είτε μέσω αποστολής κατάλληλου υλικού στους γονείς (*Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορονοϊού, διαμόρφωση των οδηγιών : Νάντια Μαγκλάρα, Ελένη Λαζαράτου*).
- Αναφέρουμε αισιόδοξα παραδείγματα ατόμων που θεραπεύτηκαν ή βοήθησαν κάποιον που νόσησε.
- Υπενθυμίζουμε συχνά πόσες φορές στο παρελθόν όλες οι χώρες έχουν βιώσει αντίστοιχες καταστάσεις λόγω ασθενειών και στην πορεία κατάφεραν να βρουν εμβόλια ή θεραπείες.
- Μιλούμε με σεβασμό και εμπιστοσύνη για τους επαγγελματίες υγείας, που φροντίζουν τους ασθενείς με COVID-19.



Ένα μικρό παράδειγμα περιγραφής γεγονότων

- ο Κορονοϊός είναι ένας ιός, όπως η γρίπη και το κρυολόγημα.
- ο Πηδάει από χέρι σε χέρι, από άνθρωπο σε άνθρωπο.
- ο Μένουμε σπίτι για να σταματήσουμε το ταξίδι του.
- ο Αν μείνουμε σπίτι σώζουμε τη ζωή μας και τη ζωή του διπλανού μας.
- ο Για να αποφύγεις τον κορονοϊό πρέπει να κρατάς αποστάσεις από άλλους ανθρώπους, όταν βγαίνεις έξω από το σπίτι.
- ο Για να προστατευτείς πρέπει να πλένεις τα χέρια σου, να μην κάνεις χειραψίες και να αποφεύγεις τις αγκαλιές.
- ο Οι επιστήμονες προσπαθούν να βρουν εμβόλιο ή θεραπεία για τον ιό. Όταν τα βρουν θα μπορούμε να κάνουμε χειραψίες και να αγκαλιαζόμαστε μεταξύ μας.
- ο Δε φοβόμαστε, προστατευόμαστε. Ασπίδα μας η γνώση.

Κοινωνικές ιστορίες

<http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/de-fovomaste-prostateuomaste-aspida-mas-h-gnwsh>

[Learning About the Corona Virus - Dr. Siobhan Timmins](#)

[Μένω στο σπίτι : Κοινωνικές ιστορίες με την άδεια της Carol ...](#)

[Κοινωνικές Ιστορίες-κορονοϊός: Τι είναι-Πώς προστατευόμαστε ...](#)

Οδηγίες μέσω εικόνων



Θυμήσου



να πλύνεις τα χέρια



με σαπούνι και



νερό



ή αντισηπτικό



Πλύνε τα χέρια



πριν



Εσύ



φας



Εσύ



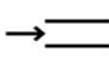
πιάσεις



τρόφιμα



Εσύ



αρχίσεις



να δουλεύεις



Πλένω τα χέρια μετά από



βήξιμο



φτάρνισμα



σκούπισμα μύτης



την τουαλέτα



το γυρισμό

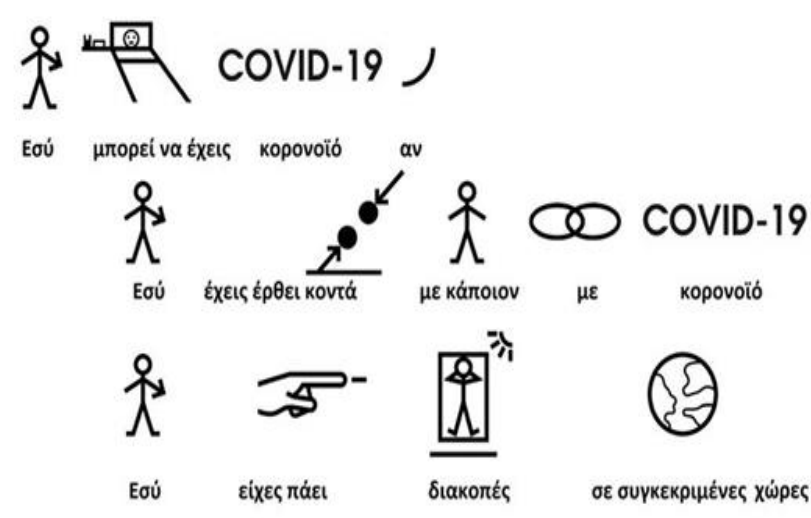
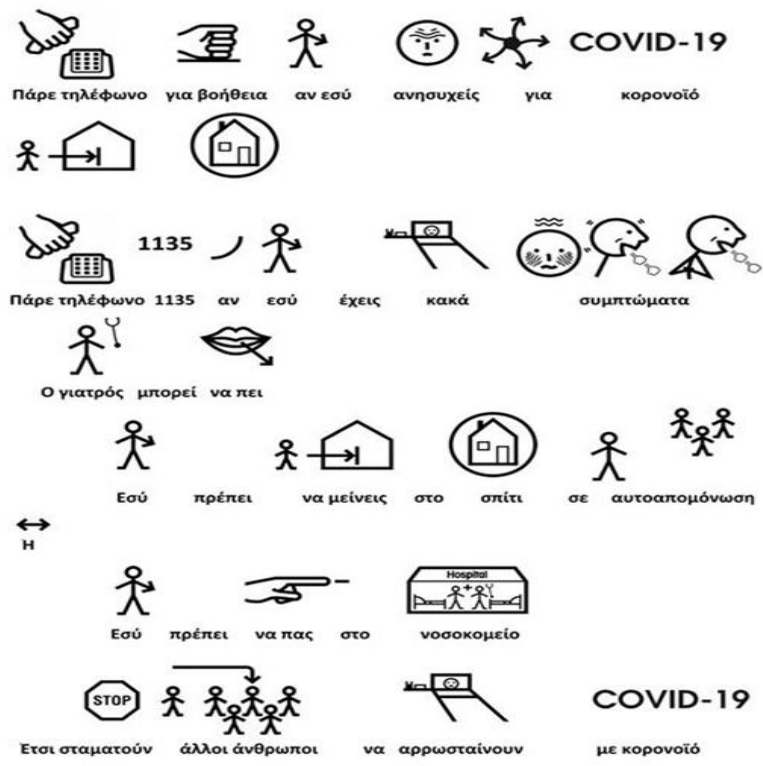


στο



σπίτι

Ανάσχυση από τη διαδικτυακή ιστοσελίδα «Είμαι αυτιστικός Πειράζει;»



Ανάσχυση από τη διαδικτυακή ιστοσελίδα «Είμαι αυτιστικός Πειράζει»»

Εκφράζουμε-διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας

- Διατηρούμε το χιούμορ μας και οδηγούμε τους εφήβους να αναπτύξουν αυτή τη δεξιότητα όσο μπορούν περισσότερο.
- Ενθαρρύνουμε τους εφήβους με ΔΑΦ να μιλήσουν για τον κορονοϊό, να αποδεχτούν και να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, το άγχος ή το φόβο τους με άτομα εμπιστοσύνης.
- Τους βεβαιώνουμε ότι όλοι μας αυτή την περίοδο νιώθουμε θλίψη, απόγνωση, ενοχή, οργή, αγανάκτηση.
- Τους εξηγούμε ότι ο μόνος τρόπος για να περιορίσουμε και να εξαφανίσουμε τους φόβους και το άγχος είναι να μιλήσουμε για αυτά μεταξύ μας.
- Προτείνουμε στους εφήβους να κρατούν ημερολόγιο μέσα στο οποίο θα καταγράφουν τις σκέψεις τους, τι τους λείπει περισσότερο και τι θα ήθελαν να κάνουν, όταν θα μπορέσουν να κυκλοφορήσουν ελεύθερα έξω, υποσχόμενοι κάποιες από τις επιθυμίες τους να τις πραγματοποιήσουμε.
- Φροντίζουμε ώστε να τηρήσουμε τις συμφωνίες μας αυτές μελλοντικά. Μπορούν μάλιστα τις επιθυμίες τους να τις βάλουν σε σειρά προτεραιότητας.
- Μπορούμε και εμείς από τη μεριά μας να δώσουμε το παράδειγμα καταγράφοντας τις δικές μας επιθυμίες.
- Δεν απαιτούμε, όταν ο έφηβος είναι ήδη εκνευρισμένος. Δε θα μας ακούσει. Μία επικοινωνιακή συζήτηση μπορεί να λάβει χώρα μόνο σε στιγμές ψυχραιμίας.
- Βοηθούμε τους εφήβους με ΔΑΦ να διαχειριστούν το θυμό τους. Τους προσφέρουμε τρόπους να χαλαρώσουν, τους οποίους έχουμε συζητήσει πριν φτάσουν σε κατάσταση θυμού (βαθιές ανάσες, μουσική, μασάζ, χυμό).
- Προλαβαίνουμε μεγάλες διαμάχες πριν αρχίσουν, προσπαθώντας να καταλάβουμε τι προκάλεσε την αναστάτωση. Οι έφηβοι με αυτό τον τρόπο μας δείχνουν ότι έχουν φτάσει στα όριά τους.
- Καθησυχάζουμε τους εφήβους, αν η αναστάτωση αφορά σε αλλαγή της ρουτίνας, εξηγώντας ότι δεν θα αλλάξει τίποτε άλλο για το υπόλοιπο της ημέρας.
- Συζητάμε την όποια αλλαγή κάποια άλλη στιγμή, όταν θα είναι ήρεμοι.
- Αποφεύγουμε τις φωνές και τις τιμωρίες. Θα προκαλέσουν ταραχή στον έφηβο, θα αυξήσουν το άγχος και δε θα φέρουν κανένα αποτέλεσμα.
- Είμαστε διαλλακτικοί και διαπραγματευόμαστε. Οι αρνητικές συμπεριφορές συμβαίνουν επειδή οι έφηβοι έχουν χάσει τον έλεγχο και όχι επειδή έχουν κακή πρόθεση.
- Παροτρύνουμε τους εφήβους με ΔΑΦ να διοχετεύσουν την αυξημένη ενεργητικότητά τους σε «κοινωνικά» αποδεκτές διεξόδους (π.χ. καθημερινή φυσική άσκηση).

Υγεία-Υγιεινή

- Εξασφαλίζουμε για τους εφήβους μια ισορροπημένη διατροφή, την καλή υγιεινή ύπνου και την απαραίτητη φυσική δραστηριότητα, ανάλογα με την ηλικία τους.
- Συνιστούμε την αποφυγή κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων ζάχαρης και έτοιμου φαγητού από τους εφήβους, την εξασφάλιση απευθείας έκθεσής τους για κάποια ώρα στον ήλιο και την μέτρια έως έντονη φυσική άσκηση επί 60 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (*Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορονοϊού (COVID- 19) Διαμόρφωση των οδηγιών : Νάντια Μαγκλάρα, Ελένη Λαζαράτου*).

Διατηρούμε καθημερινή ρουτίνα

- Διαμορφώνουμε μια νέα ρουτίνα για τους εφήβους με ΔΑΦ, στην οποία συνεχίζονται συνήθειες – ρουτίνες των εφήβων στο σπίτι με σταθερό πρόγραμμα (ώρα πρωινής έγερσης, μαθημάτων μέσω εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, μεσημεριανού γεύματος, ξεκούρασης, εκπαιδευτικής δραστηριότητας και νυχτερινής κατάκλισης).
- Συζητούμε και συμφωνούμε μαζί με τους εφήβους το πρόγραμμα και το τοποθετούμε σε σημείο που μπορούν να το βλέπουν εύκολα. Η οπτική επαφή και η επανάληψη είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για τους έφηβους με ΔΑΦ, προκειμένου να συγκρατήσουν και να επεξεργαστούν τις πληροφορίες.
- Εντάσσουμε σε αυτή τη νέα ρουτίνα τις εξ αποστάσεως υπηρεσίες της σχολικής μονάδας (συμμετοχή των εφήβων στην ηλεκτρονική τάξη «e-class», επαφή μέσω τηλεδιάσκεψης με τους εκπαιδευτικούς του Τμήματος Ένταξης, της Παράλληλης Στήριξης, το Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό των ΣΜΕΑΕ, τους θεραπευτές τους ή τους ειδικούς άλλων προγραμμάτων, εφόσον, λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών δεν επιτρέπεται η επαφή αυτή με τη φυσική παρουσία), την πρόσβαση στο νέο υλικό (φύλλα εργασίας, εκπαιδευτικό και διαδραστικό υλικό).
- Διαμορφώνουμε για τα μαθήματα που πραγματοποιούνται μέσω «e-class» συγκεκριμένο και οικείο χώρο για τους εφήβους, που θα είναι σταθερός. Αν πρόκειται για εφήβους μέτριας ή χαμηλής λειτουργικότητας, στο σημείο που γίνονται τα διαδικτυακά μαθήματα και το διάβασμα είναι βοηθητικό να τοποθετήσουμε μια φωτογραφία της σχολικής τάξης και των συμμαθητών, ώστε να υπενθυμίζουμε τη δραστηριότητα.
- Επιδιώκουμε οι έφηβοι να συνεχίσουν να βρίσκονται σε επικοινωνία με οικεία πρόσωπα μέσω εναλλακτικών τρόπων, που υποκαθιστούν τη δια ζώσης επαφή, όπως το τηλέφωνο, η εικονική επαφή, οι εικονικές ομάδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Δραστηριότητες μέσα στο σπίτι

1. Δεν υπάρχει μόνο ένα είδος δραστηριότητας που είναι εξίσου αποδοτικό σε όλους τους εφήβους. Η επιλογή δραστηριότητας θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στις ατομικές ανάγκες των εφήβων με ΔΑΦ και στην ηλικία τους.
2. Η παραμονή στο σπίτι προσφέρει την ευκαιρία για ποιοτικό και ποσοτικό χρόνο μέσω εκπαιδευτικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων σε ώρες που δε θα συμπίπτουν με τα διαδικτυακά μαθήματα και το διάβασμα.
3. Στόχος μας είναι να εντάξουμε ευχάριστες δραστηριότητες ως εκτόνωση και χαλάρωση.

Κάποιες από αυτές θα μπορούσαν να είναι οι ακόλουθες:

- Ανάληψη από τους εφήβους συγκεκριμένων ρόλων και καθηκόντων μέσα στο σπίτι (πχ: στρώσιμο του τραπεζιού, τακτοποίηση ντουλάπας, δωματίου, μαγειρική, πότισμα λουλουδιών-φυτών, φροντίδα κατοικίδιου, κ.ά.).
- Εθελοντισμός (π.χ. συγκέντρωση ειδών πρώτης ανάγκης και προσφορά σε άτομα που έχουν ανάγκη βοήθειας).
- Αξιοποίηση ταλέντων των εφήβων με ΔΑΦ (πχ: ζωγραφική, μουσική, ζαχαροπλαστική, κατασκευές). Δίνουμε το χώρο και το χρόνο να εκφραστούν μέσω της τέχνης και να νιώσουν ελεύθεροι.
- Ενθάρρυνση εφήβων στη καλλιτεχνική δημιουργία με θέμα την πανδημία και παρότρυνση να μοιραστούν τη δημιουργία τους με άλλους (π.χ. να στείλουν ζωγραφιά, καρτούν, μουσική, στίχους, κείμενο με θέμα τον κορονοϊό σε φίλους ή πιθανά να αναρτήσουν τη δημιουργία τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να δώσουν δύναμη σε κάποιον άλλον έφηβο που θα τα δει).
- Μικρές εκπλήξεις που ετοιμάζουν οι έφηβοι για μας ή εμείς για τους εφήβους στο τέλος της εβδομάδας.
- Παρακολούθηση ταινιών ή ψηφιοποιημένων θεατρικών παραστάσεων.
- Διαδικτυακά πάρτυ (συνεννοούμαστε και με άλλες οικογένειες και διοργανώνουμε διαδικτυακά πάρτυ με αφορμή σημαντικές στιγμές, όπως τα γενέθλια).
- Επιτραπέζια παιχνίδια.
- Φτιάχνουμε το οικογενειακό μας δέντρο, βρίσκουμε παλιές οικογενειακές φωτογραφίες.
- Δραστηριότητες χαλάρωσης.
- Επισκευές, κατασκευές χειροτεχνήματα, (πχ: κοσμήματα με μακαρόνια ή κολάζ με φακές, φασόλια, κοφτό μακαρονάκι, κομμάτια υφάσματος κ.ά.).

Χρήσιμες ιστοσελίδες

- Ανοιχτή Βιβλιοθήκη: <https://www.openbook.gr/menoume-spiti/>
- Δραστηριότητες για μαθητές από το ΕΕΕΕΚ Λιβαδειάς: https://eeeekliv.blogspot.com/?fbclid=IwAR226sdT5mZgHzBNSvT4Dk1wWire_hcVsd4WGp-VX4r6UCZf7lvCE1OHeXk
- Εκπαιδευτικά παιχνίδια και ασκήσεις για μαθητές από το Νηπιαγωγείο ως το Λύκειο: <http://e-didaskalia.blogspot.com/>
- Φωτόδεντρο: <http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/de-fovomaste-prostateuomaste-aspida-mas-h-gnws>
- Εικονική περιήγηση σε μουσεία: <https://ideesekpaidefsis.wordpress.com/%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%83%CE%B5%CE%BB%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%82/>
- Ηλεκτρονικό Αναγνωστήριο της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδας: <https://ereading.nlg.gr/el/?server=1>
- Online εκπαιδευτικό λογισμικό Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης: <http://ts.sch.gr/software>