



Αυτιστικό παιδί: προετοιμασία το καλοκαίρι για την Α' Δημοτικού

Η μετάβαση στην Α' Δημοτικού μπορεί να είναι ιδιαίτερα απαιτητική για ένα αυτιστικό παιδί.

Αλλάζουν ο χώρος, οι άνθρωποι, οι ήχοι, οι κανόνες, οι απαιτήσεις και η καθημερινή ρουτίνα.

Η καλοκαιρινή προετοιμασία χρειάζεται κυρίως να μειώνει την αβεβαιότητα και να ενισχύει την αίσθηση ασφάλειας.

Δεν χρειάζεται να επικεντρώνεται στην ανάγνωση και στη γραφή.



1. Μην προσπαθείτε να εξαφανίσετε τις αυτιστικές συμπεριφορές

Δεν χρειάζεται να εκπαιδεύετε το παιδί:

- να κάθεται ακίνητο για μεγάλο διάστημα
- να σταματά κάθε επαναλαμβανόμενη κίνηση
- να διατηρεί υποχρεωτικά βλεμματική επαφή
- να ανέχεται δυσάρεστα αισθητηριακά ερεθίσματα
- να κρύβει τη δυσφορία του για να φαίνεται "ήσυχο"



Οι κινήσεις αυτορρύθμισης, η απομάκρυνση από τον θόρυβο και η ανάγκη για διάλειμμα συχνά αποτελούν τρόπους προστασίας και ρύθμισης. Στόχος δεν είναι η συμμόρφωση ή το καμουφλάρισμα. Στόχος είναι η προετοιμασία για ασφαλή συμμετοχή.

2. Γνωρίστε το ατομικό προφίλ του παιδιού σας



- τι προκαλεί άγχος ή αισθητηριακή υπερφόρτωση
- τι το βοηθά να ρυθμιστεί
- ποια είναι τα ενδιαφέροντα και τα δυνατά του σημεία
- πόσο χρόνο χρειάζεται για να επεξεργαστεί μια αλλαγή
- με ποιον τρόπο κατανοεί καλύτερα τις πληροφορίες (οπτικό, ακουστικό, κιναισθητικό;)
- πώς επικοινωνεί τις ανάγκες του



Το ατομικό προφίλ είναι εξατομικευμένο για το κάθε παιδί. Μην προσπαθείτε να γίνει το παιδί "όπως και όλα τα άλλα παιδιά".

3. Κάντε κάποιες σποραδικές ή και πιο εντατικές επισκέψεις στο σχολικό κτήριο

Όπου είναι εφικτό, οργανώστε σύντομες και ήρεμες επισκέψεις.



- Περνάτε συχνά έξω από το σχολείο κατά τις βόλτες σας
- Στις αρχές του Σεπτεμβρίου, όταν τα σχολεία είναι ανοιχτά αλλά δεν έχουν αρχίσει τα μαθήματα, μπορείτε να:
 - 1 Μπείτε για λίγα λεπτά στην αυλή
 - 2 Δείτε την είσοδο και την τάξη
 - 3 Γνωρίστε τον εκπαιδευτικό σε ήρεμο χρόνο
 - 4 Επαναλάβετε την επίσκεψη, εφόσον βοηθά το παιδί



Μην πιέζετε το παιδί να εξερευνήσει όλο το σχολείο σε μία επίσκεψη. Η γνωριμία μπορεί να γίνει σε μικρά βήματα και για όση ώρα δεν το υπερφορτώνει.

4. Δημιουργήστε ένα οπτικό βιβλίο για το σχολείο

Φτιάξτε ένα μικρό βιβλίο ή άλμπουμ με φωτογραφίες από:

- το σχολικό κτίριο
- τη διαδρομή για να πάτε εκεί
- την είσοδο
- την αυλή
- την αίθουσα
- την τουαλέτα
- το κυλικείο
- τη δασκάλα ή τον δάσκαλο
- τον χώρο όπου θα περιμένει ο γονέας
- τη διαδρομή από το σπίτι στο σχολείο



Κάτω από κάθε φωτογραφία γράψτε μία απλή πρόταση: "η είσοδος του σχολείου μου"
 • "η τάξη μου" • "οι τουαλέτες" • "το κυλικείο"
 • "η δασκάλα μου. Όταν χρειάζομαι βοήθεια, μπορώ να της μιλήσω".



Οι οπτικές πληροφορίες συχνά είναι πιο κατανοητές από τις μεγάλες λεκτικές εξηγήσεις και βοηθούν το παιδί να προβλέψει τι θα συμβεί.



Με κατανόηση, υπομονή και προετοιμασία, βοηθάμε το παιδί να ξεκινήσει το σχολείο με περισσότερη ασφάλεια και λιγότερο άγχος. Κάθε μικρό βήμα σήμερα, είναι ένα μεγάλο βήμα για ένα καλύτερο αύριο.





Αυτιστικό παιδί: προετοιμασία το καλοκαίρι για την Α' Δημοτικού

Β' μέρος – πρακτικές ιδέες για μεγαλύτερη προβλεψιμότητα, ασφάλεια και ομαλή μετάβαση στο σχολείο

Η καλοκαιρινή προετοιμασία μπορεί να βοηθήσει το παιδί να γνωρίσει σταδιακά τι θα συμβεί στο σχολείο.

Στόχος δεν είναι η πίεση, αλλά η καλύτερη κατανόηση της καθημερινότητας, η ενίσχυση της ασφάλειας και η ήπια εξοικείωση με τις νέες απαιτήσεις.



5. Προετοιμάστε μια απλή Κοινωνική Ιστορία (Social Story ©)

Μια κοινωνική ιστορία μπορεί να περιγράψει με σαφήνεια:

- πότε θα αρχίσει το σχολείο,
- τι θα περιλαμβάνει η τσάντα του
- ποιος θα συνοδεύσει το παιδί,
- τι θα συμβεί όταν φτάσει,
- πού θα καθίσει και πού θα αφήσει την τσάντα του,
- ποιος θα το βοηθήσει,
- κάθε πότε γίνεται διάλειμμα
- τι θα γίνει στο διάλειμμα,
- πότε θα επιστρέψει στο σπίτι.



Μια απλή και κατανοητή κοινωνική ιστορία βοηθά το παιδί να προβλέψει τι θα συμβεί και να νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια.

6. Φτιάξτε ένα οπτικό ημερήσιο πρόγραμμα

Δημιουργήστε ένα απλό πρόγραμμα με εικόνες για τη ρουτίνα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το σχολείο.



- Χρησιμοποιήστε εικόνες ή σύμβολα
- Κρατήστε το πρόγραμμα απλό
- Δείξτε τι γίνεται πριν και μετά το σχολείο

Το οπτικό πρόγραμμα μειώνει την αβεβαιότητα και βοηθά το παιδί να κατανοεί τη σειρά των γεγονότων.

7. Επαναφέρετε σταδιακά ρουτίνες που θα χρειαστούν για το Σχολείο

Προς το τέλος του καλοκαιριού, επαναφέρετε σταδιακά:

- σταθερότερη ώρα ύπνου,
- πιο πρωινό ξύπνημα,
- συγκεκριμένη σειρά στην πρωινή προετοιμασία,
- μικρές προβλέψιμες δραστηριότητες (πχ μία 10λεπτη απασχόληση με συγκεκριμένο μαθησιακό υλικό – πχ προγραφή – χωρίς καταπίεση).



Δεν χρειάζεται άκαμπτη εφαρμογή. Η ρουτίνα πρέπει να προσφέρει ασφάλεια, αλλά να περιλαμβάνει και μικρές, υποστηριζόμενες αλλαγές σε αυτήν.

8. Η φύση δίνει άπειρες δυνατότητες εξάσκησης σε μαθησιακές έννοιες με τα υλικά της

Δώστε φυσικές ευκαιρίες να έρθει σε επαφή με το μαθησιακό αντικείμενο.

- φτιάχνει με πέτρες το όνομά του,
- μετράει κοχύλια,
- γράφει στην άμμο,
- χειρίζεται αδρά χρήματα στο περίπτερο

Με αυτόν τον τρόπο, ενισχύεται η εμπλοκή με μαθησιακό αντικείμενο χωρίς να αισθάνεται το παιδί ότι κάνει «μάθημα».



Η μάθηση μέσα από το παιχνίδι και τη φύση είναι πιο φυσική, πιο ευχάριστη και συχνά πιο αποδοτική.



Με μικρά, υποστηρικτικά βήματα, το παιδί μπορεί να πλησιάσει τη νέα σχολική πραγματικότητα με περισσότερη ηρεμία, προβλεψιμότητα και αυτοπεποίθηση.





ΑΥΤΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΔΙ: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ ΤΗΝ Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Ένα ήρεμο καλοκαίρι σήμερα, μια πιο σίγουρη και χαρούμενη σχολική χρονιά αύριο!



9 Εξασκηθείτε σε λειτουργικές δεξιότητες

Με παιχνιδιώδη και φυσικό τρόπο, εξασκηθείτε:

- στο ντύσιμο,
- στη χρήση της τουαλέτας,
- στο πλύσιμο των χεριών,
- στο άνοιγμα της τσάντας,
- στην τακτοποίηση της τσάντας
- στο άνοιγμα του δοχείου φαγητού και του παγουριού,
- στην αναγνώριση των προσωπικών αντικειμένων,
- στη χρήση φαλιδιού και πινέλων για καλλιτεχνικά
- στο να ζητά βοήθεια ή διάλειμμα.

Χρησιμοποιήστε εικόνες ή μικρές ακολουθίες βημάτων, όπου χρειάζεται.

10 Προετοιμαστείτε για τις αισθητηριακές απαιτήσεις

Το σχολείο περιλαμβάνει πολλούς και κατακλυσμαίους αισθητηριακούς ερεθισμούς και διασπαστές όπως πχ: κουδούνια, φωνές, πολυκοσμία, έντονα φώτα, μυρωδιές, αγγίγματα ή συνωστισμό, τουαλέτες, απρόβλεπτες κινήσεις άλλων παιδιών κλπ

Μαζί με το παιδί και τους επαγγελματίες που το γνωρίζουν (κύρια τον/την Εργοθεραπευτή/τρια), εντοπίστε τι μπορεί να βοηθήσει και εφαρμόστε τα από το Καλοκαίρι:

- ακουστικά μείωσης θορύβου
- ήσυχος σημείο
- αισθητηριακό αντικείμενο αυτορρύθμισης
- κίνηση
- βαθιά πίεση
- μικρά διαλείμματα
- θέση κοντά στην έξοδο
- προειδοποίηση πριν από έναν ήχο ή μια αλλαγή

Οι αισθητηριακές προσαρμογές δεν είναι επιβράβευση. Είναι μέσα πρόσβασης, συμμετοχής και ρύθμισης.

11 Διδάξτε έναν σαφή τρόπο επικοινωνίας των αναγκών

Το παιδί χρειάζεται έναν προβάσιμο τρόπο να εκφράζει:

- «Χρειάζομαι βοήθεια».
- «Δεν κατάλαβα».
- «Είμαι κουρασμένος»
- «Θέλω διάλειμμα».
- «Με ενοχλεί ο θόρυβος».
- «Θέλω τουαλέτα».
- «Δεν θέλω να με αγγίζουν».
- «Χρειάζομαι περισσότερο χρόνο».

Αυτό μπορεί να γίνεται με λόγο, χειρονομία, κάρτα, Εικόνα ή συσκευή εναλλακτικής και επωφελητικής επικοινωνίας. Δεν απαιτούμε προφορική αμλιότητα όταν υπάρχει πιο αξιόπιστος, γρήγορος και εύκολος τρόπος επικοινωνίας.



12 Συνεργαστείτε έγκαιρα με το σχολείο

Δώστε στο σχολείο ένα σύντομο και πρακτικό προφίλ του παιδιού:

- Τι του αρέσει Τι το αγχώνει
- Πώς επικοινωνεί Πώς δείχνει ότι δυσκολεύεται
- Τι το βοηθά να ρυθμιστεί
- Τι πρέπει να αποφεύγεται

Συζητήστε συγκεκριμένα:

- ποιος θα το υποδέχεται,
- πού θα πηγαίνει όταν χρειάζεται ησυχία,
- πώς θα ενημερώνεται για τις αλλαγές,
- πώς θα χρησιμοποιεί τα μέσα επικοινωνίας του,
- ποια αισθητηριακά βοηθήματα θα έχει,
- πώς θα γίνεται η επικοινωνία σχολείου-οικογένειας,

Η επιτυχημένη μετάβαση χρειάζεται συνεργασία ανάμεσα στην οικογένεια, στο σχολείο και στους επαγγελματίες που γνωρίζουν το παιδί.

Το σημαντικότερο μήνυμα



Το καλοκαίρι δεν χρειάζεται να μετατραπεί σε πρόγραμμα εντατικής σχολικής εκπαίδευσης. Το αυτιστικό παιδί εξακολουθεί να χρειάζεται παιχνίδι, ξεκούραση, αγαπημένες δραστηριότητες και χρόνο χωρίς απαιτήσεις.

Στόχος δεν είναι να μόβει να αντέχει τα πάντα. Στόχος είναι να γνωρίζει τι θα συμβεί, να μπορεί να επικοινωνεί τις ανάγκες του και να έχει στο σχολείο τις κατάλληλες προσαρμογές και ανθρώπους που το κατανοούν.



Κάθε παιδί είναι μοναδικό. Με κατανόηση, προετοιμασία και συνεργασία, η νέα σχολική αρχή μπορεί να γίνει αφετηρία επιτυχίας!

Επιμέλεια Κειμένου :
Προέγγιση Εταιρεία Ειδικής Αγωγής



Πηγές :

- [Autism.org.uk](http://autism.org.uk)
- Marsh, A., Spagnol, V., Grove, R., & Eapen, V. (2017). Transition to school for children with autism spectrum disorder: A systematic review. *World Journal of Psychiatry*, 7(3), 184-196. <https://doi.org/10.5498/wjpv.7.3.184>

- Nuske, H. J., McGhee Harris, E., Bronstein, B., Hauptman, L., Aponte, C., Levato, L., Stahmer, A., Mendell, D. S., Murdy, P., Kasari, C., & Smith, T. (2019). Broken bridges—New school transitions for students with autism spectrum disorder: A systematic review on difficulties and strategies for success. *Autism*, 23(2), 306-325.

- Quintero, N., & McIntyre, L. L. (2011). Kindergarten transition preparation: A comparison of teacher and parent practices for children with autism and other developmental disabilities. *Early Childhood Education Journal*, 38, 411-420.
- Richter, M., Popo-Roch, M., & Clément, C. (2019). Barriers to and facilitators of successful early school transitions for children with autism spectrum disorders and other developmental disabilities: A systematic review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49, 2791-2805.

- Wang, C., Odom, S. L., Hume, K. A., Cox, A. W., Fetting, A., Kucharczyk, S., Brock, M. E., Plavnick, J. B., Fleury, V. P., & Schultz, T. R. (2015). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder: A comprehensive review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(7), 1951-1966.