



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
Γ. Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ «ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ – ΠΑΝΑΝΕΙΟ»
ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ (ΚΟ.ΚΕ.Ψ.Υ.Π.Ε.)
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: ΜΠΙΤΖΑΡΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΟΣ

Σπιναλόγκας 1, 71201 Ηράκλειο
Τηλέφωνο: 2813.403.888
Fax: 2810.331.740
e-mail: iatropaidagogiko@venizeleio

Για πληροφορίες σχετικά
με τον Κορωνοϊό καλέστε στη γραμμή
24ωρης λειτουργίας

1135



ΚΟ.ΚΕ.Ψ.Υ.Π.Ε.

Οδηγίες για παιδιά με νευροαναπτυξιακές διαταραχές

(Μετάφραση από τις οδηγίες του NHS East London Foundation Trust)

Υποστήριξη Παιδιών με Νευροαναπτυξιακές Διαταραχές σε Δύσκολους Καιρούς (όπως κατά τη διάρκεια της καραντίνας)

Θα θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας μερικές ιδέες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους γονείς ή τους φροντιστές των παιδιών να υποστηρίξουν τα παιδιά και τους εφήβους που παρουσιάζουν Νευροαναπτυξιακές Διαταραχές, (όπως για παράδειγμα διαταραχές αυτιστικού φάσματος και άλλες διαταραχές μη νευροτυπικών παιδιών) που πρέπει αυτό το διάστημα να μείνουν στο σπίτι, μακριά από τη ρουτίνα τους σε αυτές τις περίεργες συνθήκες.

Οι οικογένειες δείχνουν ψυχική ανθεκτικότητα πέρα από κάθε φαντασία και ίσως να έχουν άλλες στρατηγικές αντιμετώπισης της κρίσης που ήδη λειτουργούν καλά - οπότε σε αυτή την περίπτωση αυτό είναι υπέροχο! - Εμείς παραθέτουμε κάποιες ιδέες σε περίπτωση που θα θέλατε να τις δοκιμάσετε. Θα δείτε πολλές διαφορετικές στρατηγικές

έτσι μπορείτε να επιλέξετε εκείνη που λειτουργεί καλύτερα για το παιδί σας. Ωστόσο, θυμηθείτε να δώσετε προτεραιότητα στις συμβουλές που έχετε ήδη για το παιδί σας, συμπεριλαμβανομένων όσων γνωρίζετε για να το κρατήσετε ασφαλές.

1. Πληροφόρηση

Η πληροφόρηση θα βοηθήσει το παιδί σας να κατανοήσει τι έχει αλλάξει και θα συμβάλει στη μείωση του άγχους του. Εξηγήστε του γιατί δεν είναι στο σχολείο με έναν απλό και χρήσιμο τρόπο που μπορεί να λειτουργήσει με το συγκεκριμένο παιδί.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι και μπορείτε να επιλέξετε το σωστό τρόπο πληροφόρησης ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας.

Μπορεί να επιλέξει να γράψει μια ιστορία γι' αυτό. Μερικά παιδιά ίσως χρειαστεί να δουν ότι το σχολείο είναι κλειστό.

2. Δόμηση χρόνου

Τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται πιο αγχωμένα χωρίς τη συνήθη ρουτίνα τους και χωρίς την αίσθηση υποστήριξης που τους παρέχει ο προγραμματισμός. Τα παιδιά με αυτισμό συχνά αισθάνονται περισσότερη ηρεμία και αυτοπεποίθηση όταν δομείται ο χρόνος τους. Όταν δηλαδή υπάρχει ένα πρόγραμμα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους τους, επίσης μπορεί να τα βοηθήσει με τον ύπνο.

Είναι μια πρόκληση να κρατήσεις τα παιδιά, απασχολημένα στο σπίτι. Προσπαθήστε να φτιάξετε ένα σχέδιο για την κάθε μέρα και σπάστε το σε μικρότερα κομμάτια. Μπορείτε να ξεκινήσετε με τις καθημερινές οικιακές δραστηριότητες, το ξύπνημα, το ντύσιμο και την προετοιμασία των γευμάτων. Επίσης με εργασίες στο σπίτι ή τον κήπο. Όλα τα παιδιά μπορούν να εμπλακούν στις οικιακές δραστηριότητες με όλη την οικογένεια, όπως το στρώσιμο του κρεβατιού, το τάισμα κατοικίδιων ή ακόμα και να βάλουν πλυντήριο.

Μια εξαιρετική δραστηριότητα είναι να βοηθούν με το μαγείρεμα ή την προετοιμασία του φαγητού μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Διανείμετε τις εργασίες ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας και τις δεξιότητες του σε εργασίες που μπορεί να εκτελέσει με ασφάλεια.

(Εσείς γνωρίζετε καλύτερα το παιδί σας) - για παράδειγμα, θα μπορούσαν να βοηθήσουν στο δίπλωμα των ρούχων ή να τελειώσουν μια δραστηριότητα που έχετε ήδη ξεκινήσει με αυτά.

Λαμβάνοντας υπόψιν τις κυβερνητικές οδηγίες αναφορικά με την καραντίνα και την απαγόρευση κυκλοφορίας, θα μπορούσατε να προγραμματίσετε να κάνετε μια βόλτα έξω από το σπίτι αν είναι δυνατόν κάθε μέρα: στον κήπο ή στη γειτονιά. κάνοντας μια δραστηριότητα όπως τη συλλογή των φύλλων ή του φλοιού των δέντρων ή μετρώντας τα σύννεφα.

Παραθέτουμε μερικές ιδέες που μπορεί να θέλετε να δοκιμάσετε: τέχνες και κατασκευές, παίζοντας επιτραπέζια παιχνίδια, ακόμη και επινοώντας μερικά από αυτά στο σπίτι, ξεκινώντας ένα νέο έργο με βάση τα ειδικά τους ενδιαφέροντα (π.χ. ένα παιχνίδι ρόλων ή μια θεατρική παράσταση).

Το παιδί σας θα χρειαστεί πιθανώς κάποιες δραστηριότητες που να το κρατήσουν όσο το δυνατό περισσότερο απασχολημένο κατά τη διάρκεια της ημέρας, ώστε να μην καταλήξει να ξοδεύει περισσότερο χρόνο

στον υπολογιστή, την παρακολούθηση τηλεόρασης ή στο τηλέφωνό του.

Η πολύωρη ενασχόληση με οθόνες καθημερινά μπορεί να είναι αρκετά καταστροφική, επηρεάζοντας τα επίπεδα του ύπνου και της ενέργειας, επίσης αν αυτό συνεχιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να είναι πιο δύσκολο για το παιδί να επιστρέψει στις συνήθεις ρουτίνες του στο μέλλον.

Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε την καθημερινή δόμηση του χρόνου του παιδιού σας. Να συμφωνήσετε μαζί του πόσο χρόνο θα ξοδεύει σε οθόνες. Θα μπορούσε να παρακολουθεί ένα ορισμένο αριθμό κινούμενων σχεδίων καθημερινά, καθιστώντας σαφές ότι πριν τον ύπνο θα πρέπει να διακόψει τη χρήση οθονών έτσι ώστε το παιδί να χαλαρώσει και να κοιμηθεί.

3. Προγραμματισμός και προβλεψιμότητα

Η αίσθηση της προβλεψιμότητας μπορεί να βοηθήσει αυτά τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή. Τα παιδιά με αυτισμό συχνά επωφελούνται από τα οπτικοποιημένα προγράμματα και υπάρχουν πολλοί τρόποι να το κάνετε αυτό. Για παράδειγμα θα μπορούσατε να φτιάξετε μια οπτικοποιημένη λίστα με τα πράγματα που κάνουν και να βάζουν τικ μόλις ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα ή να χρησιμοποιήσετε ένα χρονοδιάγραμμα με εικόνες που αφορούν δραστηριότητες και εσείς αφαιρείτε κάθε φορά τις δραστηριότητες που έχουν ολοκληρωθεί. Θα μπορούσατε να φτιάξετε ένα οπτικοποιημένο πρόγραμμα για κάθε μέρα, πράγμα που θα βοηθήσει αργότερα το παιδί να επανέλθει στη ρουτίνα του σχολείου.

Οπτικοποιήστε τις δύσκολες εργασίες και κάντε εναλλαγές με εύκολες ή ευχάριστες για το παιδί δραστηριότητες όπου θα είναι πιο εύκολο να τις εκτελέσει. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε μια δραστηριότητα επιλογής ανάλογα με το τι αρέσει στο παιδί.

Το οπτικοποιημένο πρόγραμμα βοηθάει το παιδί να επανέλθει στη ρουτίνα του σχολείου, εφόσον χρησιμοποιηθεί σωστά. Είναι σημαντικό να παρέχεται επιβράβευση κάθε φορά που το παιδί ολοκληρώνει μια δραστηριότητα. Η εναλλαγή από τη μια δραστηριότητα στην άλλη καθώς και η διάρκεια της εξαρτάται από το παιδί. Κάποια παιδιά λειτουργούν καλύτερα με ακουστικές οδηγίες, κάποια άλλα με χρονόμετρο στο τάμπλετ έτσι ώστε να μπορούν να οπτικοποιήσουν πόσος χρόνος τους απομένει για να ολοκληρώσουν την εργασία.

Μερικές φορές μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και ένα τραγούδι για να σηματοδοτήσουμε τη μετάβαση από τη μία δραστηριότητα στην άλλη.

Μια άλλη εναλλακτική λύση είναι να χρησιμοποιήσετε ρολόγια με εικόνες που τις αφαιρείτε μία μία. Μπορείτε να ξεκολλήσετε το τελευταίο αυτοκόλλητο ρολόι όταν είστε έτοιμοι να πάτε παρακάτω.

4. Επιλογή

Τα παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές μπορεί να αισθάνονται αρκετά εκτός ελέγχου σε αυτή τη δύσκολη στιγμή.

Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε δραστηριότητες επιλογής στο πρόγραμμά τους για να τα βοηθήσετε να αισθάνονται ασφάλεια και ηρεμία, έχοντας τον έλεγχο.

Μερικές φορές τα παιδιά με αυτισμό βρίσκουν καταπιεστικές τις πολλές επιλογές, έτσι ίσως πρέπει να περιμένετε μέχρι να είναι ήρεμα και να τους δώσετε μια επιλογή μεταξύ δύο μόνο πράγματων - σκεφτείτε τι μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα για το κάθε παιδί ή επίσης αυτό που είναι ήδη δοκιμασμένο και περασμένο στο καθημερινό του πρόγραμμα από τον ειδικό παιδαγωγό του σχολείου ή το λογοθεραπευτή. Για να στηρίξετε το παιδί σας να επιλέξει, σκεφτείτε τι χρησιμοποιούν στο σχολείο ή στο θεραπευτικό του πρόγραμμα για να επικοινωνούν μαζί του. Μπορεί να είναι η λεκτική επανάληψη της λέξης, σύμβολα, φωτογραφίες, αντικείμενα ή χειρονομίες.

5. Κρατάω επαφή

Όλοι μας έχουμε την ανάγκη να νιώθουμε ότι είμαστε σε επαφή με άλλους ανθρώπους. Όπως ακριβώς εμείς έτσι και τα παιδιά αισθάνονται ότι τους λείπουν κάποια σημαντικά πρόσωπα τη δεδομένη στιγμή από τη ζωή τους. Όταν είμαστε κοινωνικά απομονωμένοι

θα πρέπει να βρούμε νέους τρόπους για να το κάνουμε αυτό. Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε το βίντεο ή την αποστολή μηνυμάτων (Messenger, Viber) επίσης την αποστολή μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Ένας άλλος διασκεδαστικός τρόπος είναι η δημιουργία μιας κάρτας ή η σύνταξη μιας επιστολής ή μια κατασκευή για ένα αγαπημένο πρόσωπο.

Είναι μια υπέροχη ευκαιρία να συγχαρούμε το παιδί μας για τα επιτεύγματά του.

Μπορούμε να αισθανόμαστε την επαφή όταν περνάμε χρόνο μαζί, απλά απολαμβάνοντας την παρέα του άλλου.

Είναι πραγματικά ωφέλιμο να αφιερώσετε χρόνο για αυτό. Μπορείτε να ακολουθήσετε το παιδί σας, να κάνει τον αρχηγό σε ένα απλό παιχνίδι του τύπου κάνε ότι κάνω ή να το οδηγήσετε εσείς σε ένα παιχνίδι τέτοιου τύπου με μικρές απαιτήσεις. Μπορείτε να εντάξετε το παιχνίδι αυτό σε συγκεκριμένη ώρα στο καθημερινό του πρόγραμμα.

6. Τι είναι σημαντικό για το παιδί

Εν μέσω όλων αυτών των αλλαγών, είναι σημαντικό να εξετάσετε τι αρέσει στο παιδί σας και τι είναι σημαντικό για εκείνο. Τι κάνει το παιδί σας να χαμόγελα; Σκεφτείτε τι είναι αυτό με το οποίο του αρέσει να ασχολείται περισσότερο, μπορεί να είναι οτιδήποτε: αγαπημένες δραστηριότητες, ο χρόνος με κάποιον που του αρέσει, ένα συγκεκριμένο παιχνίδι ή ένα τραγούδι ή ένα παραμύθι. Ο καθένας είναι διαφορετικός και ξεχωριστός. Προσπαθήστε να το εντάξετε αυτό στο καθημερινό τους πρόγραμμα, ότι και να συμβεί.

7. Επικοινωνία και αισθητηριακές ανάγκες

Το παιδί σας μπορεί να έχει ένα πλάνο Εκπαίδευσης, Υγείας και φροντίδας, το οποίο περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με την επικοινωνία και τις αισθητηριακές του ανάγκες. Προσπαθήστε να λάβετε υπόψη σας τις αισθητηριακές προτιμήσεις του παιδιού σας. Τα πράγματα που του αρέσουν ή όχι να κάνει, καθώς και τις αντιδράσεις του στα διάφορα αισθητηριακά ερεθίσματα. Όταν κατακλύζεται από την αισθητηριακή είσοδο πολλών ερεθισμάτων, βεβαιωθείτε ότι έχετε έναν καθορισμένο χώρο στο σπίτι

που μπορεί να πάει, όπου να είναι ήσυχα και ειρηνικά όσο είναι δυνατόν περισσότερο, όπως για παράδειγμα μια σκηνή.

Ίσως το παιδί σας θα ήθελε να χτίζει ένα καινούργιο οχυρό κάθε μέρα. Εάν στο παιδί σας αρέσει πολύ η κίνηση, βεβαιωθείτε ότι έχετε προσφέρει πολλές ευκαιρίες για κίνηση κάθε μέρα.

Έτσι ώστε να το βοηθήσετε να αισθάνεται ισορροπημένο και ήρεμο. Οι εργασίες του σχολείου μπορούν να εναλλάσσονται με διαλείμματα κίνησης.

Μπορείτε να προγραμματίσετε τη σωματική άσκηση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορεί να γίνει σε εξωτερικό χώρο ή μέσα στο σπίτι.

Όπου αυτό είναι ασφαλές, ένα μικρό τραμπολίνο ή ένα γυμναστήριο, μια μπάλα μπορούν να βοηθήσουν. Για τα μεγαλύτερα παιδιά θα μπορούσατε να τους ζητήσετε να συμμετάσχουν σε ένα καθημερινό πρόγραμμα γυμναστικής, που θα βρείτε στο διαδίκτυο ή να μάθουν μια νέα δεξιότητα, όπως για παράδειγμα ταχυδακτυλουργικά, ζογκλερικά ή μαγικά κόλπα.

Ειδικά για παιδιά με αναπτυξιακές δυσκολίες, μπορεί να βοηθήσει να προγραμματίσετε επιπλέον αισθητηριακές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Θα μπορούσαν να έχουν χρόνο για ένα επιπλέον μπάνιο, έναν αυτοσχέδιο χώρο παιχνιδιού, μια αισθητηριακή ιστορία ή ένα χαλαρωτικό μασάζ χεριών. Παρακολουθείστε το παιδί για σημάδια αισθητηριακής κόπωσης, όταν μια δραστηριότητα διαρκεί περισσότερο από όσο αντέχει, είναι σημαντικό να σταματάτε την δραστηριότητα και να παρέχετε ανατροφοδότηση.

8. Θετική προσοχή

Το παιδί σας μπορεί να σας κοιτάξει για πρόσθετη επιβεβαίωση κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων και να θελήσει να αισθανθεί σε επαφή με εσάς με τρόπους που ίσως δεν έχει χρησιμοποιήσει στο παρελθόν.

Μπορεί να εκδηλώσει συγκεκριμένες συμπεριφορές για να αναζητήσει εγγύτητα.

Είναι σημαντικό να προγραμματίσετε εγκαίρως να δώσετε στο παιδί θετική προσοχή όσο το δυνατόν περισσότερο. Μπορείτε να παίξετε μαζί του και να το επαινείτε όταν κάνει κάτι καλά. Όταν τα παιδιά αισθάνονται άγχος, είναι χρήσιμο να τα ρωτάμε για τα συναισθήματά τους, λέγοντας "Ίσως να αισθάνεσαι ενθουσιασμένος" ...

"Ίσως είσαι ευτυχισμένος σήμερα!" ή "Ίσως είσαι απογοητευμένος γι' αυτό;". Θα μπορούσατε να τους δείξετε και να τους δώσετε ιδέες για το πώς να νιώθουν καλύτερα ή διαφορετικά από αυτό που αισθάνονται αν το χρειάζονται.

Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε κάποιες απλές δραστηριότητες αναπνοής ή χαλάρωσης μαζί τους.

Μπορείτε να τα εμπλέξετε σε παιχνίδια ή δραστηριότητες ή να τα πάτε σε έναν ήσυχο χώρο.

Εάν αισθάνεστε πολύ ανήσυχοι για τη συμπεριφορά και την ψυχική υγεία του παιδιού σας ή τη σωματική υγεία, παρακαλώ ζητήστε εξειδικευμένη υποστήριξη.

9. Ασφάλεια στο σπίτι

Με την επιπλέον παραμονή στο σπίτι, ίσως χρειαστεί να προσέχετε όλο και περισσότερο για να κρατήσετε το παιδί σας ασφαλές. Γνωρίζετε το παιδί σας καλύτερα, αλλά ίσως χρειαστεί να ελέγξετε καλύτερα την πόρτα εισόδου, την κουζίνα και τις περιοχές του μπάνιου. Επίσης κρατήστε τα επικίνδυνα αντικείμενα κλειδωμένα και τις πρίζες καλυμμένες. Θυμηθείτε επίσης αν παραγγέλνετε πράγματα ότι η παραλαβή μπορεί να είναι λίγο πιο αργή από το συνηθισμένο αυτή τη στιγμή.

10. Φροντίστε τον εαυτό σας

Είναι αδιαμφισβήτητο το γεγονός ότι οι γονείς και οι φροντιστές των παιδιών αυτή τη στιγμή δουλεύουν σκληρά σε ρόλους φροντίδας και σε αρκετά απρόβλεπτες συνθήκες. Είναι σημαντικό να θυμάστε να φροντίζετε τον εαυτό σας και, εάν είναι δυνατόν, συνεχίστε να αφιερώνετε χρόνο στα πράγματα που σας κάνουν να χαμογελάτε και σας δίνουν ενέργεια. Ακόμα και μικρά πράγματα όπως να πάρετε λίγες αναπνοές, να πάτε μια βόλτα ενώ κάποιος άλλος εποπτεύει τα παιδιά. Εξίσου σημαντικό είναι να διατηρείτε επαφή με το σχολείο, με πιθανούς υποστηρικτές που μπορεί να είναι φίλοι, γείτονες, οικογένεια, παππούδες, η ευρύτερη κοινότητα ή θρησκευτικές οργανώσεις ή φιλανθρωπικοί οργανισμοί ή ειδικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Η πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας γίνεται μέσω του οικογενειακού γιατρού σας, αλλά καλύτερα ακολουθήστε τις τελευταίες οδηγίες για την υγεία που έχουν εγκριθεί από την κυβέρνηση για την αναζήτηση υποστήριξης κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης ή εάν αισθάνεστε ότι εσείς ή οι άλλοι δεν μπορείτε να είστε ασφαλείς, ακολουθήστε την κυβερνητική οδηγία.

- Το Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιού και Εφήβου του Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου Βενιζέλειο-Πανάνειο, λειτουργεί καθημερινά. Συμβουλές ψυχικής υγείας προς τις οικογένειες παρέχονται από τις 9:00 μέχρι τις 13:00 στο τηλέφωνο: **2813.403.888** (δυο γραμμές)
- Η τηλεφωνική γραμμή της 7^{ης} Δ.Υ.Π.Ε. λειτουργεί καθημερινά 9:00-21:00 στα τηλέφωνα:
2813.404.427 για ασθενείς που έχουν προσβληθεί από κορονοϊό και
2813.404.426 για ψυχολογική υποστήριξη παιδιών, εφήβων, γονέων οικογενειών.
- Η τηλεφωνική γραμμή της παιδοψυχιατρικής κλινικής του ΠΑΓΝΗ στα τηλέφωνα: **2810.375.384** και **2813.402.025**

Το κείμενο στηρίχτηκε στη μετάφραση των οδηγιών της διεπιστημονικής ομάδας του [NHS \(East London Foundation Trust\)](#).

Μπορείτε να ανατρέξετε επίσης στο βίντεό τους στο YouTube στην αγγλική γλώσσα. <https://youtu.be/dXPtqmHKNoE>

Μετάφραση: Άννα Σηφάκη Εδική Παιδαγωγός ΚΟ.ΚΕ.Ψ.Υ.Π.Ε.

**ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
ΤΟΥ ΚΟ.ΚΕ.Ψ.Υ.Π.Ε. Β-Π Γ.Ν.Η**