

«Σπρώξε με για να μάθω,  
όχι για να πέσω»

Αποτελεσματικά στηρίγματα σε σημαντικούς  
τομείς για γονείς παιδιών με αυτισμό

Κωνσταντία Μηλίδη  
Ειδικός Παιδαγωγός για παιδιά με  
αυτισμό

Western Autistic School  
Μελβούρνη

[Dinamilides@gmail.com](mailto:Dinamilides@gmail.com)



# Πέντε τομείς που ελπίζω να βοηθήσω με την σημερινή ομιλία

- I. Εκπαίδευση Τουαλέτας για τα παιδιά με αυτισμό**
- II. Ο ύπνος για τα αυτιστικά παιδιά**
- III. Η επικοινωνία αυτιστικών παιδιών**
- IV. Διατροφή και αυτιστικά παιδιά**
- V. Ενθάρρυνση για συνεργάσιμη συμπεριφορά**

# 1. Εκπαίδευση Τουαλέτας για τα παιδιά με αυτισμό



# Εκπαίδευση Τουαλέτας για τα παιδιά με αυτισμό

## Αντιξοότητες και δυσκολίες στην εκπαίδευση τουαλέτας για τα παιδιά με αυτισμό

- Μερικές φορές η εκπαίδευση τουαλέτας για τα παιδιά με αυτισμό συνδέεται με άλλα προβλήματα συμπεριφοράς, όπως ο φόβος της τουαλέτας, πηγαίνοντας σε μέρη εκτός από την τουαλέτα, γεμίζοντας την τουαλέτα με χαρτί και άλλα υλικά, πατώντας το φλας της τουαλέτας, πιάνοντας τα κόπρανα ή αρνούνται να αφοδεύσουν.
- Η δυσκοιλιότητα μπορεί επίσης να είναι ένα πρόβλημα.

# Εκπαίδευση Τουαλέτας για τα παιδιά με αυτισμό

## Μερικά παιδιά:

- Πασαλείφουν τα κόπρανα
- Αρνούνται να καθήσουν
- Δεν αφοδεύουν στο σχολείο, μόνο πάνε για να ουρήσουν
- Αφοδεύουν μόνο στο σπίτι τους, πίσω από το κρεβάτι, την καρέκλα, ή περιμένουν να τους φορέσουν πανί οι γονείς τους κ.λ.π.

## Διερωτόμαστε:

- Γιατί συγκρατούνται;
- Πότε δείχνουν σημάδια ότι είναι έτοιμοι να εκπαιδευτούν;

# Εκπαίδευση Τουαλέτας για τα παιδιά με αυτισμό

Γιατί είναι δύσκολο να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά με αυτισμό για την τουαλέτα;

- Φοβούνται τους κλειστούς χώρους, το αίσθημα του καθίσματος με τρύπα, το χώρο
- Η δυσκολία της γλώσσας
- Φτωχή αίσθηση του σώματός τους – αισθητήρια (sensory)
- Αρνητικές εμπειρίες στο παρελθόν
- Για να ελκύσει την προσοχή μας –θετικά ή αρνητικά
- Τα αδέλφια, η ρουτίνα τους και η περίπτωση τους
- Η βαθμίδα ανάπτυξής τους ή η βαθμίδα ετοιμότητά τους
- Χρονολογική διαφορά
- Όσο αναβάλλεις την εκπαίδευση, τόσο συνηθίζει στο δικό του ρυθμό
- Πάρε την απόφαση για εκπαίδευση και κράτησέ την
- Τα φάρμακα επηρεάζουν το σώμα
- Η διαίτα – συνήθως είναι άκαμπτη/αμετάβλητη στα φαγητά και στα ποτά
- Η ετοιμότητα των γονέων
- Ο έλεγχος
- Ιατρικές/φυσιολογικές μολύνσεις/παθήσεις, δυσκοιλιότητα, νευρολογικές

# Εκπαίδευση Τουαλέτας για τα παιδιά με αυτισμό

## Πώς αναγνωρίζουμε τα σημάδια της ετοιμότητας

- Σωματικές κινήσεις – χορεύει/κρατιέται/κουνιέται
- Εκφράσεις του προσώπου
- Γλώσσα – «τσίσα», «κακά», «τουαλέτα», «σύνθημα», «σύμβολο»
- Δυσφορία στο σώμα
- Χέρια μέσα στο παντελόνι
- Πάει σε μια γωνιά
- Τριγυρίζει στη πόρτα της τουαλέτας – διαθεσιμότητα τής τουαλέτας
- Κατανόηση του νιαγάρα, του χαρτιού, πλύσιμο των χεριών
- Βλέποντας τους άλλους να πηγαίνουν/παρακολουθώντας τους άλλους
- Κατεβάζει το παντελόνι/το φόρεμα/ανεξαρτησία
- Στοιχεία σχετικά με τον κατώτερο βαθμό ικανότητας – να ταυτοποιήσουμε και να καταλάβουμε την συμπεριφορά και το ρυθμό της σταθερότητας

# Εκπαίδευση Τουαλέτας για τα παιδιά με αυτισμό

## Πώς θα αρχίσουμε τη ρουτίνα και πώς θα τη δατηρήσουμε

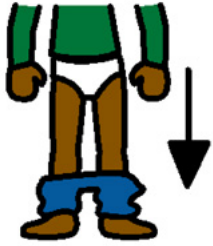
- Η ρουτίνα μπορεί να είναι ενδυνάμωση μιας συμπεριφοράς
- Ακατέργαστα δεδομένα – Πότε, Πού και Τι (1-2 εβδομάδες) χωρίς επέμβαση – χρησιμοποιούμε αυτά ως πληροφορίες
- Χρήση της λίστας με τα κλειδιά της συμπεριφοράς, ανά διάστημα 15 λεπτών. Χρησιμοποίησε αυτά για να ταυτοποιήσεις πότε και τι κάνει το παιδί
- Συνέχισε να κρατάς ακατέργαστα δεδομένα αν παρατηρείς αστάθεια στη ρουτίνα τουαλέτας. Αυτό θα είναι χρήσιμο όταν θέλεις να κοιτάξεις πίσω για να δεις τι δούλεψε.
- Χρησιμοποίησε τη λίστα διατήρησης της συμπεριφοράς για να κρατήσεις στοιχεία για το πότε βρέχεται και πότε είναι στεγνό το παιδί.
- Μερικά παιδιά δεν αδειάζουν εντελώς το έντερό τους, κάνουν λίγο για αρκετές φορές
- Πρέπει να κάθονται στην τουαλέτα στη σωστή στάση
- Κοιτάξτε για χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς και πότε επαναλαμβάνονται και μετά αρχίστε προγραμματισμό
- Εντοπίστε τους φόβους, τις γλωσσικές ικανότητες και τα αισθητήρια (sensory)
- Καταγράψτε στοιχεία
- Δουλέψτε ως ομάδα (σαν εκπαιδευτικοί στο σχολείο ή σαν οικογένεια στο σπίτι)



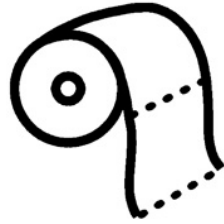




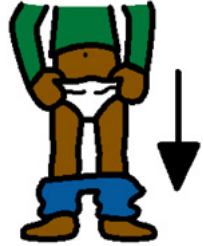
pull down pants



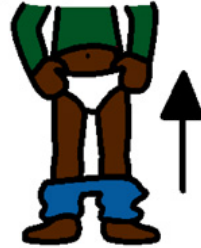
get toilet paper



pull down underwear



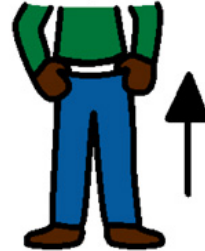
pull up underwear



sit on toilet



pull up pants



## Παρακινώντας άδειασμα

- Πολλά υγρά – μπορούν όμως να υπερχειλήσουν το έντερο. Προσέξτε να μη δώσετε πολλά υγρά ή πολύ λίγα όταν εκπαιδεύετε το παιδί
- Τα πολλά υγρά μπορούν να δημιουργήσουν ένα άβολο αίσθημα αντί να ερεθίσουν το έντερο
- Μπορούμε να ελαττώσουμε τα υγρά αν το παιδί πάει πολύ στην τουαλέτα, ειδικά το βράδυ
- Ο ήχος του νερού/χύνωντας νερό
- Φυσώντας φουσκαλίδες/μπαλόνια/κεριά
- Κάντε την χρήση της τουαλέτας βολευτή και άφοβη. Δουλέψτε με στάδια καθ' οδόν προς την τουαλέτα
- Ανταμοιβές – πολύ ειδικές για την εκπαίδευση στην τουαλέτα.
- ΜΗ ΔΩΣΕΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΑΝΤΑΜΟΙΒΕΣ ΓΙΑ ΚΑΜΙΑ ΑΛΛΗ ΠΡΑΞΗ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ.

# Παρακινώντας άδειασμα

- Προσχεδιασμός (schedules) – να έχετε και ανταμοιβή στο τέλος
- Οι Κοινωνικές Ιστορίες (Social Stories (by Carol Grey)) κάνουν το περιβάλλον χαλαρωτικό
- Ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι ή το iPad για χαλάρωση ή για να αποσπά την προσοχή καθώς το παιδί κάθεται στην τουαλέτα (μπορεί όμως να είναι δύσκολο)
- Χρησιμοποιείτε παιχνίδια για να αποσπάσετε την προσοχή ή για χαλάρωση – όταν καθήσει, πάρτε ένα παιχνίδι για να αυξήσετε την ώρα
- Χρησιμοποιείτε βιβλία/αφίσες
- Χρησιμοποιείτε ένα μικρό τραπεζάκι για να παίξετε καθώς κάθεται
- Να δημιουργήσετε μια ρουτίνα – δείξτε το σύμβολο – τουαλέτα/έλα
- Χρησιμοποιείτε παροτρύνσεις (prompts) ανάλογα με την περίπτωση
- Μην φοράτε στο παιδί Πανί και από πάνω βρακί. Αυτό φέρνει σύγχυση.
- Μην χρησιμοποιείτε εσώρουχα με αγαπημένους χαρακτήρες αν δεν έχουν πετύχει
- Αρχίστε με τα βασικά και προχωρείστε σε ανώτερα. Δημιουργείστε ανταμοιβές βήμα προς βήμα για κάθε στάδιο ανάπτυξης και μάθησης μέσα στη διαδικασία

# Έλλειψη αποτελεσμάτων

- Δεν αφοδεύει
- Τα κρατάει
- Έλεγχος
- Δυσκοιλιότητα/δίαιτα/λίγα υγρά/έλλειψη γυμναστικής
- Φάρμακα
- Δεν γνωρίζει τι προσδοκούμε/τι πρέπει να κάνει (προσχεδιασμός/schedule/social stories/Κοινωνικές Ιστορίες)
- Ιατρική ασθένεια

# Φόβοι

- Το κάθισμα – εκπαιδευτική καρέκλα/μικρότερη τουαλέτα/καθίκι/φαντασικό παιχνίδι ρόλων
- Αλλαγή του καθίσματος σε κάτι άλλο που να νιώθει καλά
- Κρύο περιβάλλον
- Κάνε το κάθισμα ζεστό/μαλακό
- Φώτα – αλλαγή αν το παιδί έχει αισθητήρια
- Εξαερηστήρας/στεγνοτήρας χεριών/καθρέφτης/σκέπασμα καθίσματος
- Προειδοποιήστε για πράγματα που προκαλούν φόβο/κλείσιμο αυτιών
- Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε τις παροτρύνσεις (prompts) σιγά-σιγά/αλλαγές
- Ανταποκριθείτε στους φόβους
- Προσεγγίστε τους φόβους θετικά
- Βάλτε χαρτί στη λεκάνι και να μην αναπηδά το νερό
- Τους αρέσει η άνεση και η πίεση που τους δίνουν οι πάνες και η αφόδευση μέσα στην πάνα. Κόψτε μια τρύπα στην καθαρή πάνα πριν πάει στην τουαλέτα για να πέσει από μέσα το κόπρανο. Σταδιακά μειώστε το μέγεθος της πάνας
- Δεν μπορεί να ηρεμήσει – χλιαρό νερό

# Φόβοι

- Αισθάνονται ότι μέρος τους σώματος τους φεύγει – χρειάζονται κάτι που να αποσπά την προσοχή τους/ ή να τους ηρεμίζει / ανακουφίζει
- Επικεντρωθείτε σε προσωπικό χρόνο με αυτά τα παιδιά – όχι με άλλον
- Η εκπαίδευση της τουαλέτας είναι προτεραιότητα.
- Στολίστε την τουαλέτα για να τους αρχίσετε αρχικά και μετά να τους παίρνετε στο ίδιο μέρος.
- Αρχίστε να αλλάζετε τη ρουτίνα όταν οι φοβίες έχουν κοπάσει. Σιγά-σιγά πάρτε τους να συνηθίσουν και άλλες τουαλέτες.
- Δείξτε οπτικά μυνήματα ή δείξτε άλλες τουαλέτες. (Το χρώμα τουαλέτας στην φωτογραφία να είναι το ίδιο με το χρώμα τουαλέτας του σπιτιού)
- Δημιουργείστε ένα καθεστώς/ρουτίνας τουαλέτας.
- Τονίστε την ακολουθία της πράξης – Πρώτο, δεύτερο, τρίτο.
- Δώστε τον απαιτούμενο χρόνο για να αναπτύξει την ικανότητα, όσο και να πάρει. Πληροφορείστε και τους άλλους της ομάδας/οικογένειας.
- Χρησιμοποιήστε τις παροτρύνσεις (prompts) και τις ανταμοιβές σιγά-σιγά – ανεξαρτησία.



## 2. Ο ύπνος για τα αυτιστικά παιδιά



# Ο ύπνος για τα αυτιστικά παιδιά

- Υπάρχουν πολλοί λόγοι που ένα αυτιστικό παιδί δυσκολεύεται να συνηθίσει μια ρουτίνα για την ώρα του ύπνου και ένας λόγος είναι ότι έχει ιδιαίτερες αισθητηριακές ανάγκες (sensory needs).
- Η βαθμός διέγερσής του μπορεί να είναι σε πολύ ψηλό σημείο την ώρα που εσείς περιμένετε να κοιμηθεί. Μπορεί να μην του αρέσει η αίσθηση του υφάσματος της πιτζάμας ή των σεντονιών. Μπορεί να χρειάζεται πίεση στο σώμα για να το βοηθήσει να κοιμηθεί. Μπορεί να διεσθάνονται πιο πολύ τους θορύβους έξω από το δωμάτιό τους ή μπορεί να μην τους αρέσει η όψη του δωματίου τους με το λιγοστό φως για τη νύχτα.

# Τεχνικές εκπαίδευσης για ύπνο

- Η πίεση στο σώμα, οι εντριβές (μασάζ) και η συμπίεση των κλειδώσεων ηρεμίζουν και μπορούν να συμπεριληφθούν στη ρουτίνα της προετοιμασίας για ύπνο.
- Δοκιμάστε πιτζάμες που να μοιάζουν με τις προτιμήσεις στα ρούχα που θέλουν να φορούν. Π.χ. αν τους αρέσουν τα καλτσόν, δοκιμάστε πιτζάμες σφιχτές (όπως για το σκι).
- Ελέξτε ότι το ύφασμα είναι αποδεχτό από το παιδί.
- Προσέξτε τις πιτζάμες που έχουν σκληρές ακάλυπτες ραφές ή σκληρές ετικέτες.
- Αφαιρέστε δαντέλες και κουμπιά από τις πιτζάμες.
- Χρησιμοποιείτε μαλακά βαμβακερά σεντόνια το χειμώνα και δροσερό ύφασμα το καλοκαίρι.
- Αξιολογήστε το κρεβάτι τους. Μερικά παιδιά με αισθητήρια προβλήματα θέλουν πίεση σε όλο τους το σώμα και προτιμούν ένα σκληρό στρώμα.

# Τεχνικές εκπαίδευσης για ύπνο

- Το κρεβάτι με σούστες κάνει το παιδί να κινείται πολύ και αν το παιδί είναι ευαίσθητο στις μετακινήσεις, θα τους δημιουργήσει πρόβλημα.
- Τα παιδιά που θέλουν πίεση στο σώμα θα χαρούν με μια βαριά κουβέρτα που θα πιέζει όλο τους το σώμα.
- Στο παιδί μπορεί να αρέσει να είναι σφιχτά περικλειστο από παντού με τα σκεπάσματα.
- Ο υπνόσακος μπορεί να είναι ένας τρόπος να νιώθει το παιδί περυτυγμένο από παντού και να νιώθει πίεση.
- Φτιάξτε ένα θόλο πάνω από το κρεβάτι του παιδιού για να αποκλείσετε το φως και το θόρυβο.
- Δοκιμάστε ένα ελαφρύ φωτισμό αν δεν αρέσει το σκοτάδι στο παιδί. Προτιμείστε απαλό φως που να μη δημιουργεί σκιές.
- Να αποφεύγετε ένα βαρυγεμάτο δωμάτιο. Βάλτε τα παιχνίδια στα κουτιά τους, σκεπάστε τα ράφια με κουρτίνες ή πόρτες.

# Τεχνικές εκπαίδευσης για ύπνο

- Σε πολλά παιδιά δεν αρέσει να κοιμούνται ψηλά, οπότε μπορεί να βάλετε το κρεβάτι στο πάτωμα.
- Δημιουργείστε ένα χαλαρωτικό περιβάλλον μέσα στο υπνοδωμάτιο – ουδέτερα χρώματα στους τοίχους, σκούρες κουρτίνες ή ρολά.
- Βάλτε το στρώμα δίπλα στον τοίχο για να μπορεί το παιδί να τον ακουμπάει και να νιώθει πίεση στο σώμα του καθώς κοιμάται.
- Να διατηρείτε την ίδια ρουτίνα για τον ώρα του ύπνου – μπάνιο, σκούπισμα πιέζοντας την πετσέτα στο σώμα του, οδοντόβουρτσα, ιστορία με μια απαλή φωνή, κρεββάτι.
- Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε τις εικόνες για τη ρουτίνα του κρεββατιού αν έχετε τέτοια.
- Συνεχίστε την ίδια ρουτίνα για τον ύπνο και τα Σαββατοκυρίακα για να διατηρηθεί το σωματικό ρολόϊ.

# Τεχνικές εκπαίδευσης για ύπνο

## Αισθητηριακές ανάγκες και αισθητηριακή δίαιτα (Sensory needs and sensory diet)

- Οι αισθητηριακές ανάγκες του παιδιού πρέπει να διαγνωστούν. Αυτές θα βοηθήσουν το παιδί να ηρεμήσει.
- Επίσης μια αισθητηριακή δίαιτα ανάλογη με τις ανάγκες του παιδιού μπορεί να βοηθήσει για να καλμάρει το παιδί πριν από τον ύπνο.

## Σπάστε τον κύκλο

- Σπάστε τον κύκλο ξυπνώντας το παιδί στις 7 π.μ. και να μην το αφήσετε να κοιμηθεί μέχρι τις 10 ή 11 μ.μ.
- Να σπάσετε την ρουτίνα να αλλάζει ένας γονέας να κοιμάται μαζί του το βράδυ. Μπορεί να είναι δύσκολο αλλά αν δουλέψει τότε αξίζει. Ίσως θα πρέπει να κοιμηθούν σε άλλο δωμάτιο οι γονείς. Ίσως αν αλλάξετε τα έπιπλα, ή να κοιμηθείτε σε ξεχωριστά κρεβάτια για δύο εβδομάδες.

# Κοινωνικές Ιστορίες



- **Κοινωνικές Ιστορίες για Παιδιά και Ανταμοιβές**
- Δοκιμάστε ένα σύστημα ανταμοιβών για να δημιουργήσετε ένα επιπλέον κίνητρο για να κοιμηθεί στο κρεβάτι του.
- Θα βοηθήσει να του δώσετε μια ιστορία «τι να κάνεις» ή μια κοινωνική ιστορία που να εξηγούν πώς να χαλαρώσει αν ξυπνήσει τη νύχτα.
- Τρόποι χαλάρωσης μπορεί να είναι αυτοί που ήδη έχετε αρχίσει στην οικογένειά σας ή να ακούσει μουσική που ηρεμίζει, να αγκαλιάσει ένα αγαπημένο παιχνίδι ή μαξιλάρι, να τυλίξει την κουβέρτα σφιχτά γύρω από το σώμα του.
- Οι κοινωνικές ιστορίες και τα αυτοκόλλητα ως επιβράβευση έχουν βοηθήσει πολλά παιδιά να μείνουν στο κρεβάτι τους.
- Αν το παιδί έχει άγχος γιατί λείπει ο πατέρας του και θέλει να ελέγχει αν ήρθε, τότε θα ξυπνά τα βράδυα. Μια οπτική ιστορία πότε είναι στο σπίτι ο πατέρας και πότε φεύγει, πριν φύγει ο πατέρας, ίσως βοηθήσει το παιδί.



# 3. Η επικοινωνία αυτιστικών παιδιών





# Χαρακτηριστικά της επικοινωνίας αυτιστικών παιδιών

- Η χρήση της γλώσσας και της επικοινωνίας με άλλους ανθρώπους αποτελεί μεγάλη δυσκολία για πολλά παιδιά με αυτισμό.
- Όμως, με βοήθεια και κατανόηση, το παιδί σας μπορεί να αναπτύξει δεξιότητες επικοινωνίας.
- Τις πιο πολλές φορές, το παιδί με αυτισμό δεν καταλαβαίνει ότι η επικοινωνία είναι μια διαδικασία μεταξύ δύο προσώπων και χρησιμοποιεί οπτική επαφή, εκφράσεις του προσώπου και κινήσεις καθώς και λέξεις. Πρέπει να το θυμόμαστε πάντα αυτό όταν βοηθάμε το παιδί να αναπτύξει γλωσσικές δεξιότητες.
- Μερικά παιδιά αναπτύσσουν καλή ομιλία αλλά μπορεί ακόμη να δυσκολεύονται να μάθουν πώς να επικοινωνήσουν με άλλους ανθρώπους. Μπορεί να επικοινωνήσουν πιο πολύ για να ζητήσουν κάτι ή για να διαμαρτυρηθούν για κάτι, κι όχι για κοινωνικούς λόγους, όπως για να γνωρίσουν κάποιον.
- Το πόσο καλά μπορεί να επικοινωνήσει ένα παιδί, επηρεάζει σημαντικά άλλους τομείς ανάπτυξης, όπως η μάθηση και η επικοινωνία.

# Χαρακτηριστικά της επικοινωνίας αυτιστικών παιδιών

## Πώς επικοινωνούν τα παιδιά με αυτισμό;

- Μερικές φορές το παιδί με αυτισμό δεν ξέρει πώς να χρησιμοποιήσει τη γλώσσα, ή πώς να χρησιμοποιήσει τη γλώσσα με τους ίδιους τρόπους όπως άλλα παιδιά με τυπική ανάπτυξη.

# Μη συμβατική χρήση της γλώσσας

- Μερικά παιδιά με αυτισμό χρησιμοποιούν λέξεις ή γλωσσικές πρακτικές για να επικοινωνήσουν και για να συσχετιστούν με άλλους, όμως μπορεί να χρησιμοποιούν τη γλώσσα με ασυνήθιστους τρόπους.

## Παραδείγματα τέτοιων πρακτικών είναι:

- «ηχολαλία» δηλαδή μιμούνται λέξεις ή φράσεις χωρίς το νόημά τους ή με ένα ασυνήθιστο τόνο στη φωνή.
- χρησιμοποιούν φτιαχτές λέξεις
- επαναλαμβάνουν λέξεις
- χρησιμοποιούν φράσεις που άκουσαν από ταινίες
- συγχίζουν το «εσύ» με το «εγώ»
- Αυτό συχνά είναι μια προσπάθεια για να αρχίσουν κάποια επικοινωνία αλλά δεν το πετυχαίνουν γιατί αυτός που ακούει δεν καταλαβαίνει τι λέει το παιδί. Ένα παιδί μπορεί να πει «Θέλεις σοκολάτα;» όταν στην ουσία αυτό θέλει σοκολάτα. Αυτό συμβαίνει γιατί έχει ακούσει αυτή την ερώτηση στο παρελθόν και μετά του έδωσαν σοκολάτα.
- Με τον καιρό τα παιδιά με αυτισμό μπορούν να οικοδομήσουν πάνω σε αυτές τις βάσεις και να μάθουν να χρησιμοποιούν τη γλώσσα με τρόπους που θα καταλαβαίνουν πιο πολλά άτομα.

# Μη-γλωσσική επικοινωνία

Αυτός ο τρόπος επικοινωνίας μπορεί να συμπεριλαμβάνει:

- **Τη σωματική παρότρυνση του ατόμου** – για παράδειγμα, το παιδί πιάνει το άτομο από το χέρι και το σπρώχνει σε κάτι που θέλει το παιδί.
- **Να δείχνει, να αγγίζει ή να μεταφέρει το βλέμμα του** - για παράδειγμα, το παιδί κοιτάζει ή δείχνει κάτι που θέλει και μετά κοιτάζει ένα άτομο για το κάνει να καταλάβει ότι θέλει εκείνο το πράγμα.
- **Να δίνει αντικείμενα** - για παράδειγμα, το παιδί δίνει ένα αντικείμενο σε ένα άλλο πρόσωπο για να επικοινωνήσει.

# Ανεπιθύμητη επικοινωνία

- Πολλά παιδιά με αυτισμό, συμπεριφέρονται με δυστροπίες και αυτή η συμπεριφορά συνήθως σχετίζεται με επικοινωνία
- Για παράδειγμα, το παιδί μπορεί να αυτο-τραυματίζεται, να νευριάζει ή να επιτίθεται σε άλλους και αυτό να είναι ένας τρόπος που το παιδί προσπαθεί να σας πει ότι θέλει κάτι, ή ότι δεν νιώθει καλά, είναι συγχισμένο ή φοβάται κάτι.

## Πώς και γιατί αναπτύσσεται η επικοινωνία στα παιδιά με αυτισμό

- Οι λόγοι που τα παιδιά επικοινωνούν είναι απλοί – θέλουν κάτι, θέλουν την προσοχή μας ή για κοινωνικούς λόγους. Τα παιδιά με τυπική ανάπτυξη επικοινωνούν συνδυάζοντας διάφορους τρόπους επικοινωνίας ταυτόχρονα. **Όμως για τα παιδιά με αυτισμό η επικοινωνία είναι διαφορετική.**
- **Πρώτα**, χρησιμοποιούν την επικοινωνία για να κοντρολάρουν την συμπεριφορά ενός άλλου ατόμου, γιατί θέλουν κάτι, για να διαμαρτυρηθούν ή για να ικανοποιήσουν σωματικές ανάγκες.
- **Μετά**, έρχεται η επικοινωνία για να ελκύσει ή να διατηρήσει την προσοχή κάποιου – για παράδειγμα, ένα παιδί μπορεί να ζητήσει παρηγοριά, να χαιρετίσει ή ακόμη και να καυχηθεί.
- **Τέλος**, και **το πιο δύσκολο**, είναι η επικοινωνιακή ικανότητα που χρειάζονται τα παιδιά για να κατευθύνουν την προσοχή ενός ατόμου προς ένα αντικείμενο ή ένα συμβάν για κοινωνικούς λόγους.

# Το επίπεδο επικοινωνίας του παιδιού σας

- Για το παιδί με αυτισμό, η επικοινωνία αναπτύσσεται βήμα προς βήμα, γι' αυτό είναι σημαντικό **να εργαστούμε βήμα προς βήμα με το παιδί μας.**
- Για παράδειγμα, αν ο μόνος τρόπος που χρησιμοποιεί το παιδί για να ζητήσει φαγητό είναι να κλαίει στην κουζίνα, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο αν προσπαθήσετε να του μάθετε να λέει «φαγητό» ή «πεινάω». Αντί αυτού, δοκιμάστε να του μάθετε μια ικανότητα που είναι ένα βήμα από εκεί που βρίσκεται τώρα – π.χ. να δείχνει ή να απλώνει το χέρι προς το φαγητό που θέλει. Όταν αρχίσει να δείχνει ή να απλώνει το χέρι, μπορούμε να δουλέψουμε για να του μάθουμε την οπτική επαφή.
- Μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί μας να αναπτύξει αυτές τις ικανότητες παινεύοντάς το κάθε φορά που μας κοιτάζει. Επίσης να ονομάζουμε τα πράγματα που θέλει.

# Πώς θα χρησιμοποιήσουμε θετικά τον τρόπο που επικοινωνεί το παιδί μας

Το παιδί με αυτισμό μπορεί να μάθει να επικοινωνεί ακόμα κι αν δεν είναι με τον ίδιο τρόπο που επικοινωνούν τα άλλα παιδιά.

Μπορείτε να τα βοηθήσετε με διάφορους τρόπους, χρησιμοποιώντας:

- **Μικρές προτάσεις** – «Φόρεσε το παντελόνι σου.» «Τώρα φόρεσε τη μπλούζα σου»
- **Λιγότερο ώριμη γλώσσα** – «Η πλαστεσίνη δεν είναι καλή στο στόμα»
- **Υπερβάλλοντας στον τόνο της φωνής** – «Άου, το νερό είναι ΠΟΛΥ ζεστό»
- **Παινεύοντας και παροτρύνοντας** το παιδί να βρει τη λέξη όταν συζητάμε και είναι η σειρά του να μιλήσει – «Κοίτα τη γάτα. Τι χρώμα είναι η γάτα;»
- **Κάνοντας ερωτήσεις** που πρέπει να απαντήσει το παιδί – «Θέλεις πισκότο;»
- **Δίνοντας αρκετό χρόνο** στη διάρκεια μιας δραστηριότητας για να απαντήσει το παιδί
- **Ενθαρρύνοντας οπτική επαφή** – «Νάτη σοκολάτα σου. Νάτην εδώ πάνω»



# Εντοπίστε το βαθμό επικοινωνίας του παιδιού έτσι ώστε να εφαρμόσετε τις κατάλληλες μεθόδους και στηρίγματα

- **Αντικείμενο**
- **Φωτογραφία**
- **Σύμβολο (Boardmaker Symbol)**
- **Πρόταση πάνω σε καρτέλα-πρόταση** που γίνεται από το PECS (Σύστημα Επικοινωνίας Μέσω Ανταλλαγής Εικόνων)
- **Συνδυασμός δύο λέξεων** – «Θέλω + αντικείμενο»
- **Επέκταση σε πιο πολλές λέξεις** με χρήση αριθμών και επιθέτων
- **Λέξεις που δηλώνουν δράση, ρήματα** – «άνοιξε», «σπρώξε»
- **Μία λέξη «ναι/όχι», δύο λέξεις «Θέλω + αντικείμενο», περισσότερες λέξεις**
- **«Βοηθητικοί Πίνακες Γλώσσας» (ALDS, Aided Language Display Sheets)**

# 4. Διατροφή και αυτιστικά παιδιά



# Τυπική συμπεριφορά των αυτιστικών παιδιών με τη διατροφή τους

- ❖ Αρνούνται τροφή (προτιμούν να πεινούν)
- ❖ Δέχονται πολύ λίγη ποικιλία (10 φαγητά)
- ❖ Αρνούνται το φαγητό ανάλογα με την οπτική όψη του
- ❖ Αρνούνται κάτι νέο (φαγήτο/ποτό) (Νεοφοβία)
- ❖ Προτιμούν την υφή ορισμένων τροφίμων – προτιμούν τραγανές και παχύρρευστες τροφές –δεν δέχονται ανακατεμένες υφές τροφών
- ❖ Είναι ευαίσθητα στην παρουσίαση του φαγητού (οι μάρκες, η συσκευασία, τα σκεύη, ο χώρος)
- ❖ Τσιμπολογούν όλη μέρα

# Συχνότητα προβληματικών διατροφικών συμπεριφορών

- ❖ 90% των αυτιστικών παιδιών (Α.Π.) έχουν προβλήματα την ώρα του φαγητού
- ❖ 83% των Α.Π. έχουν ένα περιορισμένο φάσμα τροφών
- ❖ 62% των Α.Π. παρουσιάζουν επιλεκτικότητα ανά «είδος τροφής» – τρώνε μόνο ορισμένα φαγητά/ομάδες φαγητών (υδατάνθρακες)
- ❖ 31% των Α.Π. διαλέγουν ανάλογα με την υφή – τυπικά τραγανές ή παχύρρευστες τροφές

# Αυτιστικά παιδιά και αιτίες που είναι επιλεκτικά με τη διατροφή τους

## ❖ Υπερευαίσθησία σε αισθητηριακές πληροφορίες

Πολύ ευαίσθητα στην οσμή, τη γεύση, την υφή, τη συνοχή (καρότο/πατάτα) ή και τη θερμοκρασία της τροφής

## ❖ Φόβος ή άγχος από κάτι νέο ή άγνωστο (νεοφοβία)

## ❖ Επιθυμία για ομοιότητα

Το ίδιο φαγητό, το ίδιο πιάτο ή μαγειρικά σκεύη, τό ίδιο μέρος, συγκεκριμένες μάρκες / συσκευασία, ίδιο χρώμα

## ❖ Τελετουργική ή στερεοτυπική συμπεριφορά

Τρώνε μόνο τρόφιμα ορισμένων χαρακτηριστικών

Ασχολούνται με τη φυσική εμφάνιση των τροφίμων + / ή σκεύη (πιάτο, πιρούνι...)

Απορρίπτουν τρόφιμα που έχουν σμίξει με άλλα τρόφιμα.

# Ο ρόλος του εκπαιδευτικού και του γονέα

- Λογικές και όχι πολλές προσδοκίες
- Εξακριβώστε αν υπάρχει ιατρική αιτία
- Ανακουφίστε το άγχος ότι φταίει το παιδί
- Προγραμματίστε θετικές στρατηγικές
- Να αποθαρρύνετε τις αρνητικές τεχνικές
- Δώστε στηρίγματα για επιμονή, η αλλαγή μπορεί να πάρει μήνες
- Σκεφτείτε τον βαθμό των περιορισμών
- Θεωρείστε αν βρίσκεται σε διατροφικό κίνδυνο

# Στρατηγικές

## Τι δεν λειτουργεί

- καλόπιασμα
- απειλές
- τιμωρία
- παροχή εναλλακτικών λύσεων
- Κάνοντας πολλαπλά γεύματα
- Τάϊσμα με πίεση

# Τι δεν λειτουργεί

Αγνοώντας ιδιοτροπίες στο φαγητό συνήθως δεν λειτουργεί γιατί:

- Οι παράγοντες που φέρνουν και διατηρούν τις ιδιοτροπίες στον αυτισμό είναι πολύπλοκες
- Είναι απίθανο το παιδί να σταματήσει αυτή τη συμπεριφορά
- Συνήθως το παιδί δεν ζητά την προσοχή μας/φροντίδα μας με τον να αρνείται να φάει
- Όμως μπορείτε να αγνοήσετε παραπλήσιες συμπεριφορές, όπως παράπονα



# Στρατηγικές για αλλαγή

## Βασικές αρχές

- Ο γονέας αποφασίζει τι θα φάει το παιδί
- Το παιδί αποφασίζει αν θα το φάει
- Περιορίστε τα φαγητά/ποτά, τα οποία δεν έχουν θερμίδες
- Προσφέρετε τις κατάλληλες μερίδες
- Δώστε νέες τροφές νωρίς το πρωί
- Δώστε διαφορετικά τρόφιμα όταν πεινούν ή διψούν
- Επιδιώξτε τη συμμετοχή των παιδιών στην παρασκευή τροφίμων

# Τι λένε οι έρευνες

- ❖ «Τα παιδιά ήταν πιο πιθανό να τρώνε ένα νέο φαγητό, αν ο ενήλικας έτρωγε το **ΙΔΙΟ** φαγητό σε αντίθεση με το αν ο ενήλικας είναι μόνο παρών στο τραπέζι ή τρώει διαφορετικό φαγητό» (Addessi, 2005)
- ❖ «Ο πιο περιοριστικός παράγοντας που σχετίζεται με την προτίμηση προς ένα φαγητό από ένα μικρό παιδί, είναι ποια φαγητά δεν προσφέρθηκαν ποτέ» (Skinner, 1998)

# Πώς δημιουργούμε ένα κοινωνικό μοντέλο

- Διδάσκουμε το φαγητό ως κοινωνική εμπειρία
- Τα οικογενειακά γεύματα χρειάζονται τουλάχιστον έναν ενήλικα στο τραπέζι
- Δίνουμε έμφαση στην απόκτηση δεξιοτήτων όχι στον όγκο του φαγητού
- Το παιδί δεν είναι το επίκεντρο του γεύματος
- Συζητήστε τις αισθητήριες (sensory) ιδιότητες των τροφίμων
- Υπερτονίστε τις σωστές κινήσεις (motor movement)
- Να κάνετε το φαγητό μια ευχάριστη εμπειρία
- Μην τιμωρήσετε το παιδί (καλό/κακό παιδί)
- Το παιδί θα πρέπει να συμμετέχει σε όλες τις πτυχές
- Το παιδί πρέπει να μείνει στο τραπέζι

# Δομή στην ώρα του γεύματος (α)

- Μετά τους 18 μήνες τα παιδιά πρέπει να ταϊστούν κάθε 2.5 - 3 ώρες
- Βάλτε στη σειρά κάθε κομμάτι του φαγητού, και από το πιάτο για μάθηση, ώστε να μπορούν να ρίξουν ή να φυσήξουν μέσα στο καλάθι σκυβάλλων
- Παρουσιάστε την τροφή σε μικρά κομμάτια
- Μία τροφή προτίμησης σε κάθε γεύμα , στο πιάτο του καθενός
- Αρχικά μπορεί να έχουν περισσότερο από το φαγητό που προτιμούν

# Δομή στην ώρα του γεύματος (β)

- Χρησιμοποιήστε την ίδια θέση και για τα δύο γεύματα – βάλτε και τραπεζομάντιλο ή ξυλοπλάκες για τα πιάτα
- Δημιουργήστε μια ρουτίνα: προειδοποίηση , μετακίνηση, πλύσιμο των χεριών , κάθομαστε στο τραπέζι , σερβίρουμε, τρώμε, καθαρίζουμε
- Ακόμα και αν δεν τρώνε, βλέπουν, ακούνε, μυρίζονται
- «Το πιάτο μάθησης»- αν δεν θέλουν να δοκιμάσουν κάτι βάλτε το στο «πιάτο μάθησης» - πρέπει να μιλάτε για το φαγητό θετικά
- Χρειάζονται ξεκάθαρη αρχή – μέση - τέλος
- Αν προσπαθήσουν να φύγουν τραπέζι λέτε "Κάθησε, θα σηκωθούμε όταν όλα είναι καθαρά"

# Αισθήτηρια (Sensory) – ακατάστατο παιχνίδι

- Ας γίνει ένα ακατάστατο παιχνίδι στην αρχή για να εγκαταλείψει τις ευαισθησίες του το παιδί.
- Αυτό αποτελεί πρόκληση/δυσκολία για κάποιους γονείς.
- Αποτελεί επίσης δυσκολία για παιδιά με σοβαρή υπερευαισθησία στην αφή.
- Επιτρέψτε τη χρήση των πιρουινιών/ κουταλιών ως παιχνιδιών αρχικά και σταδιακά εργαστείτε πώς να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους .
- Στη διάρκεια του παιχνιδιού κάποια παιδιά προσπαθούν να δοκιμάσουν την τροφή.
- Το παιχνίδι με το φαγητό μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό όταν περιλαμβάνει τα αδέρφια ή την ομάδα για τη δημιουργία μοντέλου θετικής συμπεριφοράς όταν τρώμε .
- Δώστε έμφαση στους γονείς και κηδεμόνες ότι οι στόχοι για το παιχνίδι με το φαγητό είναι  
ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ, ΟΧΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ .

# 5. Συμπεριφορά παιδιών με αυτισμό



photo ©2011 Francisco Carbajal, Flickr  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/>



# Ενθάρρυνση για συνεργάσιμη συμπεριφορά

## Ενθάρρυνση των αυτιστικών παιδιών για συνεργάσιμη συμπεριφορά

- Μαθαίνοντας πώς να συνεργαζόμαστε με τους άλλους είναι μια σημαντική ικανότητα, αλλά για διδάξουμε αυτήν την ικανότητα σε αυτιστικά παιδιά είναι αρκετά δύσκολο. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να αναπτύξει πιο συνεργάσιμη συμπεριφορά.



# Ενθάρρυνση για συνεργάσιμη συμπεριφορά

## Γιατί είναι σημαντική η συνεργασία

- Η συνεργάσιμη συμπεριφορά βοηθά τα παιδιά να επιτύχουν στο σχολείο, στις σχέσεις με τους άλλους και σε εξωσχολικές δραστηριότητες. Είναι επίσης σημαντική για μια ευτυχισμένη και αρμονική ζωή.
- Η συνεργασία περιλαμβάνει αρκετές σημαντικές δεξιότητες, όπως να μοιραζόμαστε κοινά πράγματα, να περιμένουμε τη σειρά μας και να ακολουθούμε οδηγίες από άλλους. Τα παιδιά χρειάζονται αυτές τις δεξιότητες για να επικοινωνούν και να μπορούν να τα πηγαίνουν καλά με άλλα παιδιά στις περισσότερες κοινωνικές περιπτώσεις.

# Γιατί τα παιδιά με αυτισμό μπορεί να μην είναι συνεργάσιμα

- Σχεδόν όλα τα παιδιά **δεν** κάνουν αυτό που τους ζητάμε να κάνουν μερικές φορές. Όμως οι γονείς των παιδιών με αυτισμό, συχνά διαπιστώνουν ότι η έλλειψη του παιδιού να συνεργάζεται, παρεμβαίνει με την καθημερινή τους ζωή.
- Τα μικρότερα παιδιά με αυτισμό, ή άτομα με περιορισμένες γλωσσικές ικανότητες, έχουν συχνά **δυσκολία στην κατανόηση οδηγιών**, η οποία μπορεί να το κάνει πιο δύσκολο για αυτούς να συνεργάζονται.

# Γιατί τα παιδιά με αυτισμό μπορεί να μην είναι συνεργάσιμα

## Αυτό μπορεί να συμβεί αν:

- Τους δίνουμε **πάρα πολλές οδηγίες** – τα παιδιά με αυτισμό συχνά χρειάζονται λίγο περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστούν αυτό που τους ζητάμε να κάνουν και μπορεί να αισθάνονται καταπιεσμένα όταν τους ζητάμε να κάνουν πάρα πολλά πράγματα ταυτόχρονα.
- Οι **οδηγίες είναι πολύ δύσκολες** - μερικές φορές τα παιδιά δεν έχουν τις κατάλληλες δεξιότητες για να κάνουν ό,τι τους ζητήσουμε να κάνουν. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί δεν ξέρει πώς να κουμπώσει την μπλούζα του, τότε του δημιουργούμε πρόβλημα αν του πούμε να ντυθεί.
- Οι **οδηγίες είναι ασαφείς** - τα παιδιά θα έχουν πρόβλημα να συνεργαστούν αν δεν είναι σαφές το τι υποτίθεται πρέπει να κάνουν. Για παράδειγμα, «Πρόσεξε τα παπούτσια σου στο χαλί, Μάριε» ή «Θέλεις να πας στο κρεβάτι, Μαρία;» Τα παιδιά και οι ενήλικες με αυτισμό συχνά έχουν δυσκολία να αποκρυπτογραφήσουν την ασαφή γλώσσα. Είναι καλύτερο να μιλάμε όσο το δυνατόν σαφέστερα.

# Δίνοντας αποτελεσματικές οδηγίες

Ο τρόπος που θα δώσετε οδηγίες επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό αν το παιδί θα συνεργαστεί. Μπορείτε να κάνετε τις οδηγίες σας πιο αποτελεσματικές με τους εξής τρόπους:

- Να έχετε την προσοχή του παιδιού
- Να είσαστε σίγουροι ότι δίνετε μια οδηγία/εντολή, όχι μια παράκληση
- Να είσαστε σαφείς για το τι πρέπει να γίνει
- Να είσαστε σίγουροι ότι το παιδί μπορεί να κάνει αυτό που ζητάτε
- Να κάνετε την εντολή σας θετική - για παράδειγμα, «Ελένη, να περπάτας μέσα στην τάξη», και όχι «Μην τρέχεις, Ελένη»
- Να σιγουρευτείτε ότι γίνεται αυτό που ζητήσατε

## Δίνοντας αποτελεσματικές οδηγίες

- Θα μπορούσε να βοηθήσει πολύ το παιδί αν παρουσιάσετε τα πράγματα οπτικά - για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μια εικόνα του πλυσίματος των χεριών όταν θα πείτε στο παιδί να πλύνει τα χέρια του.
- Μπορεί επίσης να βοηθήσει αν χρησιμοποιήσετε σαφή, συνοπτική γλώσσα με όχι πάρα πολλές λέξεις. Επίσης, να δίνετε στο παιδί κάποιο χρόνο, ίσως και 10 δευτερόλεπτα, για να διεκπεραιώσει την εντολή.

# Προσφέροντας επιλογές

- Όταν τα παιδιά έχουν επιλογές, μαθαίνουν να παίρνουν αποφάσεις και να σκέφτονται για τον εαυτό τους. Αφήνοντας το παιδί να πάρει κάποιες αποφάσεις, και παινεύοντας υπεύθυνες επιλογές, θα βοηθήσει στην ανάπτυξη και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του παιδιού, καθώς και την ικανότητά του να συνεργαστεί.
- Ένας καλός τρόπος για να αρχίσετε να δίνετε στο αυτιστικό παιδί επιλογές είναι να προσφέρετε ένα περιορισμένο φάσμα επιλογών - δύο επιλογές είναι αρκετές. Για παράδειγμα, «Μάριε, θέλεις μπανάνα ή μήλο;» ή «Μαρία, ώρα να ντυθείς. Θέλεις να φορέσεις αυτή τη φούστα ή το παντελόνι;

# Προσφέροντας επιλογές

Μπορείτε να ενθαρρύνετε το παιδί με αυτισμό να προβαίνει σε περιορισμένες επιλογές καθημερινά - για παράδειγμα,

- τι παιχνίδια θα διαλέξει για να παίξει,
- βιβλία για να διαβάσει,
- ρούχα για να φορέσει,
- σνακ για να φάει, πάρκα για να παίξει,
- ή εκλογή για μια σχολική εργασία από διάφορα θέματα που του δίνονται.

# Παρότρυνση σε τρία βήματα

Αυτή είναι μια απλή στρατηγική που μπορεί να ενθαρρύνει συνεργάσιμη συμπεριφορά, διασφαλίζοντας ότι το παιδί θα ακολουθήσει μέχρι τέλους τις οδηγίες σας.

## **Βήμα 1:** Να δώσεις την εντολή:

- Πείτε στο παιδί σας, «Γιάννη, πλύνε τα χέρια σου».
- Δώστε στο παιδί πέντε δευτερόλεπτα για να ακολουθήσει κατευθείαν αυτή την οδηγία.
- Εάν το παιδί σας συνεργάζεται με το αίτημά σας, δώστε ενθουσιώδεις επαίνους και ενθάρρυνση.
- Εάν το παιδί σας δεν συνεργάζεται μέσα σε πέντε δευτερόλεπτα, μετακινηθείτε στο βήμα 2.



# Παρότρυνση σε τρία βήματα

**Βήμα 2:** Να δώσεις και πάλι την εντολή και να υποδείξεις την συμπεριφορά που περιμένεις από το παιδί:

- Πείτε, «Γιάννη, πλύνε τα χέρια σου», και δείξε τό νεροχύτη ή περπάτα εκεί.
- Εάν το παιδί σας συνεργαστεί μέσα σε πέντε δευτερόλεπτα, παίνεψέ το πολύ.
- Εάν το παιδί σας δεν συνεργαστεί μέσα σε πέντε δευτερόλεπτα της εντολής και επίδειξης, προχωρείστε στο βήμα 3.

# Παρότρυνση σε τρία βήματα

**Βήμα 3:** Να δώσεις και πάλι την εντολή και να χρησιμοποιήσεις σωματική καθοδήγηση:

- Πείτε, «Γιάννη, να πλύνεις τα χέρια σου», και να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας πάνω από τα χέρια του για να πλύνετε τα χέρια τού παιδιού σας, ως καθοδήγηση.
- Μην σταματήσετε να καθοδηγείτε το παιδί σας μέχρι να τελειώσετε την εντολή .

# Παρότρυνση σε τρία βήματα

Υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε με τις παροτρύνσεις σε τρία βήματα:

- Επαναλάβετε τις οδηγίες σας με κάθε παρότρυνση.
- Τα βήματα 1 και 2 δεν επαναλαμβάνονται ποτέ περισσότερο από μία φορά.
- Δώστε έμφαση στην πράξη - μην μιλάτε για άλλα πράγματα με το παιδί σας.
- Επαινέστε το παιδί σας και την ενθαρρύνετε το όταν συνεργάζεται.
- Μην δίνετε τον έπαινο και την ενθάρρυνση όταν θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε σωματική καθοδήγηση.

# Εξετάστε το περιβάλλον

- Προσπαθήστε να σκεφτείτε τις περιπτώσεις στις οποίες το παιδί σας είναι σταθερά μη συνεργάσιμο.
- Μπορεί να διαπιστώσετε ότι το παιδί σας δεν είναι συνεργάσιμο αν πάτε έξω για φαγητό, αλλά είναι μια χαρά στο σπίτι την ώρα του φαγητού. Μπορεί να είναι ότι αυτός είναι συνηθισμένος με μια συγκεκριμένη ρουτίνα στο σπίτι, ή προτιμά να φάει από το δικό του ιδιαίτερο πιάτο. Ή μπορείτε να διαπιστώσετε ότι το παιδί σας είναι συνήθως μη-συνεργάσιμο μόνο σε πολυσύχναστα, θορυβώδη περιβάλλοντα, ίσως γιατί είναι πιο ευαίσθητο στους ήχους από τα άλλα παιδιά.
- Μπορεί να υπάρχουν μερικά απλά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να βοηθήσετε το παιδί σας να αισθανθεί πιο άνετα, και ως εκ τούτου πιο συνεργάσιμο.

Αυτά θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- Να ενσωματώσετε πράγματα από καταστάσεις όπου το παιδί σας είναι άνετο και συνεργάσιμο, όπως να πάρετε το δικό ειδικό πιάτο του από το σπίτι αν πάτε έξω για φαγητό.
- Να κάνετε συμβιβασμούς μεταξύ του τι θέλετε να κάνετε και τις ευαισθησίες του παιδιού σας - για παράδειγμα, να πάτε στο εμπορικό κέντρο/μαγαζιά κατά τη διάρκεια μιας ήσυχης ώρας της ημέρας.

# Κοινωνικές Ιστορίες ™ - Social Stories

- Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που είναι οπτικό βοήθημα και χρησιμοποιεί ιστορίες για να εξηγήσει τις κοινωνικές καταστάσεις στα παιδιά με αυτισμό. Μπορείτε να γράψετε Κοινωνικές Ιστορίες ™ για να ενθαρρύνετε τις κατάλληλες ικανότητες και τη συμπεριφορά σε καταστάσεις όπου το παιδί σας θα πρέπει να συνεργάζεται. Κάτι που συμπεριλαμβάνει, μεταξύ άλλων, το πλύσιμο των χεριών, πηγαίνοντας για ψώνια, βάζοντας τα πράγματα πίσω στα κουτιά τους και ούτω καθεξής.
- Οι Κοινωνικές Ιστορίες ™ είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για τα παιδιά που είναι πιο ανήσυχα ή αγχώδη από άλλα παιδιά και προτιμούν να γνωρίζουν από πριν, τι πρόκειται να συμβεί μετά.
- Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα για το πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή τη στρατηγική στην ιστοσελίδα για τις [Κοινωνικές Ιστορίες ™](#) της συγγραφέας τους Carol Gray.