



## Συμβουλές της Τεμπλ Γκράντιν για τις οικογένειες των παιδιών με ΔΑΦ κατά τη διάρκεια της επιδημίας



Οι γονείς που εργάζονται στο σπίτι κατά τη διάρκεια της επιδημίας του κορονοϊού, έρχονται αντιμέτωποι με αρκετές προκλήσεις. Οι προκλήσεις αυτές είναι ακόμη περισσότερες όταν υπάρχει στο σπίτι ένα άτομο με αυτισμό (ΔΑΦ). Τα άτομα αυτά έχουν συχνά δυσκολίες στη διαχείριση αλλαγών στην καθημερινότητά τους, εκπλήξεων, μεταβάσεων και ματαιώσεων. Οι δυσκολίες αυτές εντείνονται στη διάρκεια της πρωτόγνωρης κρίσης του κορονοϊού, μιας περιόδου αβεβαιότητας.

Σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων (CDC) της Αμερικής, τα νέα στατιστικά στοιχεία αποκαλύπτουν ότι 1 στους 54 μαθητές διαγιγνώσκεται με ΔΑΦ. Ως εκ τούτου η έγκαιρη παρέμβαση με στόχο την εκπαίδευση σε δεξιότητες καθημερινής ζωής είναι απαραίτητη.

Η Τεμπλ Γκράντιν αναφέρει:

*«Το καλύτερο που έχετε να κάνετε ως γονέας για το παιδί σας είναι να εντάξετε στην καθημερινή σας ζωή ένα πρόγραμμα και να δομήσετε την καθημερινότητα, ώστε να παραμένει το μυαλό και το σώμα ενεργό. Το πρόγραμμα θα βοηθήσει ένα παιδί με ΔΑΦ να παραμείνει εστιασμένο και προσανατολισμένο στο τώρα».*



## 1. Ξεκινήστε πρόγραμμα

Δημιουργήστε ρουτίνες, πρόγραμμα και ό,τι σας βοηθά να διαχειριστείτε την κατάσταση. Πρώτα, χρειάζεται να δημιουργήσετε μια σταθερή νέα ρουτίνα. Το παιδί θα ακολουθεί την πρωινή αυτή ρουτίνα (πρωινό, ντύσιμο), όπως και την περίοδο που πήγαινε στο σχολείο. Στη συνέχεια θα ασχοληθεί με τις σχολικές εργασίες. Μετά το μεσημεριανό, ασκηθείτε κάνοντας μια μικρή βόλτα τηρώντας την κοινωνική απόσταση. Προτείνω να ολοκληρώνετε τις σχολικές εργασίες το πρωί, που το παιδί είναι ξεκούραστο. Ενημερώστε το παιδί εγκαίρως για το υπόλοιπο του προγράμματος, για παράδειγμα ότι θα φάτε μαζί και μετά θα παίξετε επιτραπέζια ή παζλ. Μετά θα κάνετε βόλτα ή θα ασκηθείτε. Στη συνέχεια για μία ώρα την ημέρα μπορεί να επιλέξει να δει μια ταινία ή να παίξει σε κάποια ηλεκτρονική συσκευή.



## 2. Διαχείριση φόβου

Είναι σημαντικό να μιλήσετε στο παιδί σας για την κατάσταση με τον τρόπο που το ίδιο μπορεί να αντιληφθεί. Μπορείτε να συγκρίνετε την κατάσταση με μια παρατεταμένη θύελλα, όπου θα πρέπει να παραμείνετε εντός σπιτιού για να προστατευτείτε. Ταυτόχρονα, ενημερώστε για το πρόγραμμα που θα ακολουθείτε, όπως για παράδειγμα ότι εσείς θα εργάζεστε και τα παιδιά θα κάνουν τις εργασίες τους, θα παίζετε, θα βλέπετε ταινίες όλοι μαζί, καθώς το να κάνετε πράγματα μαζί, σας βοηθά να παραμείνετε ασφαλείς.

## 3. Διασκέδαση

Τα επιτραπέζια είναι εξαιρετικά. Σε συνδυασμό με την πληθώρα εκπομπών και ταινιών αυτής της περιόδου, μπορείτε να παίξετε ένα παιχνίδι εναλλαγής σειράς με το παιδί σας, όπου για παράδειγμα ανά τρεις μέρες μπορεί να επιλέγει το ίδιο τις ταινίες. Το να βλέπεις ταινίες και να παίζεις παιχνίδια, είναι κάτι παραπάνω από ψυχαγωγία.



#### 4. Συνεργασία με τη θεραπευτική ομάδα



Ανησυχώ ιδιαίτερα για τα παιδιά μεταξύ 2-3 ετών που δεν μπορούν να λάβουν τις σημαντικές θεραπείες που χρειάζονται. Η πρώιμη παρέμβαση έχει καλύτερα αποτελέσματα. Αν λοιπόν ένα παιδί 3 ετών μείνει για 6 μήνες εκτός θεραπειών, μπορεί αυτό να αποδειχθεί ιδιαίτερα επιζήμιο. Δεν υπάρχει ξεκάθαρη απάντηση για το τι μπορείτε να κάνετε, εφόσον οι θεραπείες απαιτούν αλληλεπίδραση ένας προς ένας. Μπορείτε να λάβετε καθοδήγηση και συμβουλές από τον

θεραπευτή του παιδιού σας. Έτσι, με τη χρήση τηλε-συνεργασίας ο θεραπευτής παρέχει συμβουλές και θεραπευτικές κατευθύνσεις τις οποίες οι γονείς εφαρμόζουν στο παιδί.

#### 5. Περιορίστε σε μια ώρα τις ειδήσεις

Υπάρχει πληθώρα πληροφόρησης την οποία δε χρειάζεται να παρακολουθούμε από το πρωί. Πολλοί από εμάς εργάζονται, ενώ τα παιδιά έχουν τις δικές τους εργασίες.

#### 6. Προοπτική

Θεωρώ ότι ως άτομα, οικογένειες, κοινότητες και έθνη μπορούμε να διαχειριστούμε αυτό που συμβαίνει. Και προκειμένου να το ξεπεράσουμε, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί, να μένουμε σπίτι, να απολυμαίνουμε τους χώρους, να τηρούμε την κοινωνική απόσταση και τα υπόλοιπα μέτρα προφύλαξης, συμπεριλαμβανομένου του πλυσίματος των χεριών και της χρήσης απολυμαντικού. Για τα παιδιά που ανησυχούν για τις αλλαγές στο πρόγραμμά τους, τις σχολικές δραστηριότητες ή τις μελλοντικές εκδρομές, εξηγήστε τους ότι τα λουνα-παρκ, οι κινηματογράφοι, τα θέατρα, είναι κλειστά. Εξηγήστε τους ότι και τα δικά σας σχέδια ακυρώθηκαν. Όμως θα βρεθεί η λύση.





## 7. Παραμείνετε κοινωνικοί

Προτείνω να ενθαρρύνετε την κοινωνική επαφή του παιδιού σας με φίλους από το σχολείο, είτε με τη χρήση τηλεφώνου, είτε με τη χρήση του διαδικτύου. Είναι κάτι ιδιαίτερο που θα προσμένει και δεν κοστίζει. Ας το έχουμε στο πρόγραμμα μας. Και αν το παιδί βαρεθεί, ας το βοηθήσουμε να ανακαλύψει νέες πηγές ενδιαφερόντων, όπως η πολιτική, η ιστορία, οι επιστήμες ή οτιδήποτε άλλο κεντρίζει το ενδιαφέρον του.



## Λίγα Λόγια για την Τεμπλ Γκράντιν



Η Τεμπλ Γκράντιν (**Mary Temple Grandin**) γεννήθηκε στη Βοστώνη το 1947. Σε ηλικία 2 ετών διαγνώστηκε με αυτισμό. Είναι καθηγήτρια ζωολογίας στο Πανεπιστήμιο του Κολοράντο (ΗΠΑ). Έχει εφεύρει τη συσκευή *Hug Box* για άτομα με αυτισμό. Είναι επίσης συγγραφέας βιβλίων που αφορούν το επάγγελμά της αλλά και την ψυχολογία των ανθρώπων με αυτισμό. Το 2010 η ζωή της γυρίστηκε σε ταινία, βασισμένη σε αληθινά γεγονότα, με τον ομώνυμο τίτλο «*Temple Grandin*», η οποία κέρδισε Χρυσή Σφαίρα και βραβείο Έμμου.

Ζέφη Γιούμπαση, σύλλογος ΑΛΜΑ

ΠΗΓΕΣ:

<https://parade.com/1019088/debrawallace/temple-grandin-tips-children-with-autism-coronavirus-quarantine/?fbclid=IwAR0dgCN0NEWASKvF8IuvLxsh9Nq361inct9DozatNIGzoclwUQWywnIh8o#.XomoPM1twN9.facebook>

[https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CF%81%CE%B9\\_%CE%A4%CE%B5%CE%BC%CF%80%CE%BB\\_%CE%93%CE%BA%CF%81%CE%AC%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BD](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CF%81%CE%B9_%CE%A4%CE%B5%CE%BC%CF%80%CE%BB_%CE%93%CE%BA%CF%81%CE%AC%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BD)

<https://www.amea-care.gr/%CE%B7-%CF%84%CE%B5%CE%BC%CF%80%CE%BB-%CE%B3%CE%BA%CF%81%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AF%CE%BD/>