

Υποστήριξη των παιδιών με ΔΑΦ που μένουν στο σπίτι λόγω COVID-19



Η πανδημία που σχετίζεται με τον κορωνοϊό COVID 19 προκάλεσε αναστάτωση και επέφερε ξαφνικές και πρωτόγνωρες αλλαγές σε κάθε πτυχή της καθημερινής μας ζωής. Το ξαφνικό κλείσιμο των σχολείων και η παραμονή των γονέων στο σπίτι μπορεί να προκαλέσουν άγχος, ακόμα και δυσφορία. Η ταχύτητα με την οποία επήλθαν οι συγκεκριμένες αλλαγές σημαίνει ότι δεν είχαμε τον χρόνο να ετοιμαστούμε για αυτές, ούτε να προγραμματίσουμε πώς να τις αντιμετωπίσουμε καλύτερα. Οι άνθρωποι όλων των ηλικιών με ΔΑΦ είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι και ευάλωτοι σε τέτοιες απότομες, αναπάντεχες αλλαγές καθώς και στην αβεβαιότητα και την ανασφάλεια που η πανδημία προκαλεί σε όλους μας.

Για όσο διαρκεί η πανδημία, είναι καλό να διατηρήσουμε κάποιο είδος ρουτίνας στην ζωή των παιδιών με ΔΑΦ, καθώς και να τα βοηθήσουμε στη διαχείριση της αβεβαιότητας και του άγχους. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες ιδέες και προτάσεις για τρόπους με τους οποίους μπορούν να επιτευχθούν αυτά. Το υλικό αυτό απευθύνεται σε γονείς παιδιών με ΔΑΦ. Όμως κάποιες ιδέες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και από ενήλικες με ΔΑΦ. Όλες οι προτάσεις θα χρειαστεί να προσαρμοστούν στο αναπτυξιακό και λειτουργικό επίπεδο του κάθε παιδιού.



Πρώτο και κυριότερο, οι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν την υγεία τους και να διατηρούν την ψυχραιμία τους. Τα παιδιά απορροφούν και επηρεάζονται από ό,τι βλέπουν γύρω τους. Αν αντιληφθούν ότι γύρω τους επικρατεί άγχος, ανησυχία και πανικός, είναι πολύ πιθανόν να νιώσουν παρόμοια συναισθήματα και να εκδηλώσουν αντίστοιχες συμπεριφορές. Επιπλέον, οι γονείς θα ήταν καλό να χαμηλώσουν τις προσδοκίες τους αυτήν την χρονική περίοδο. Για παράδειγμα, μπορούν να δείξουν ευελιξία στο χρόνο που αφήνουν τα παιδιά να απασχοληθούν με τα ηλεκτρονικά μέσα, όμως θα πρέπει να τους διευκρινίσουν ότι αυτό οφείλεται μόνο στις ιδιαίτερες τρέχουσες συνθήκες. Είναι σημαντικό οι γονείς να δείχνουν ενσυναίσθηση στις ανάγκες και τα συναισθήματα των παιδιών τους. Θα βοηθούσε επίσης να προετοιμάσουν τα παιδιά τους για το γεγονός ότι η καθημερινότητα μας θα είναι διαφορετική για ακαθόριστο χρονικό διάστημα.

Διατηρείστε μία καθημερινή κανονικότητα:

Καθιερώστε κάποιο πρόγραμμα στο σπίτι ώστε να υπάρχει η αίσθηση της κανονικότητας στη ζωή του παιδιού. Χρησιμοποιώντας τις βασικές αρχές του προγράμματος TEACCH (**), εφαρμόστε ένα καθημερινό πρόγραμμα για την ζωή στο σπίτι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λέξεις ή εικόνες σε ένα ημερολόγιο ή πίνακα. Το πρόγραμμα πρέπει να καλύπτει τις μέρες Δευτέρα-Παρασκευή και να περιλαμβάνει εκπαιδευτικές δραστηριότητες, άθληση καθώς και δραστηριότητες με στόχο τη διασκέδαση. Μπορείτε να αφήνετε κενά 1-2 χρονικά διαστήματα μέσα στη μέρα ώστε το παιδί να μπορεί να επιλέξει τι θα κάνει χωρίς οδηγίες από ενήλικες (κοιτάξτε παρακάτω για σχετικά παραδείγματα).





| Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή |
|---|---------------------------|---------|--------|-----------|
| 9-12μ.μ. σχολικά μαθήματα | 9-12μ.μ. σχολικά μαθήματα | | | |
| 12-1 μ.μ. Ελεύθερη ώρα ++ | | | | |
| 1:30 μ.μ. Γεύμα | | | | |
| 2:30 μ.μ. Διάβασμα | | | | |
| 4-5μ.μ. Ελεύθερη ώρα ++ | | | | |
| 5 μ.μ. Άσκηση (χορός, περίπατος κ.λ.π.) | | | | |
| 6 μ.μ. Διασκέδαση + | | | | |
| 8 μ.μ. Δείπνο | | | | |
| 9 μ.μ. προετοιμασία ύπνου | | | | |
| 9:30 μ.μ. Ύπνος | | | | |





+ Το παιδί μπορεί να κάνει κάποιο από τα εξής είτε μόνο του είτε με κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας: να φτιάξει κουλουράκια/ψωμί/κέικ, να μαγειρέψει με βάση μια καινούρια συνταγή, να απασχοληθεί με την ζωγραφική και τις κατασκευές, να παίξει ένα παιχνίδι με άλλους, να μιλήσει με ένα φίλο, να απασχοληθεί με ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον του/της κ.λπ.

++ Η ελεύθερη ώρα είναι ο χρόνος κατά τον οποίο το παιδί επιλέγει τι θέλει να κάνει χωρίς να χρειάζεται καθοδήγηση από έναν ενήλικα.

Διευκολύνετε τα παιδιά/έφηβους να κάνουν οτιδήποτε από τα παρακάτω:

- **Να κάνουν κάθε μέρα μια διασκεδαστική δραστηριότητα/κάτι που τους κάνει να γελάνει!**
- **Να χρησιμοποιούν το τηλέφωνο, το Skype, το FaceTime κ.λπ. για να επικοινωνήσουν με αγαπημένα τους άτομα:** Ας καλέσουν ένα αγαπημένο άτομο και ας πουν: "Νιώθω μοναξιά/βαριέμαι κτλ. Θέλεις να μιλήσουμε;" Το πιο πιθανό είναι ότι και το άλλο άτομο θα θέλει να μιλήσει.
- **Να καθισχύαζουν τους άλλους** - δίνοντας πληροφορίες έγκυρες και αξιόπιστες, με ενθάρρυνση και αισιοδοξία.
- **Να κρατούν ημερολόγιο** - μπορούν να γράφουν σκέψεις και συναισθήματα, ιδέες, ζωγραφιές, σχέδια, φωτογραφίες κτλ.
- **Να βρίσκουν ένα καινούργιο ανέκδοτο κάθε μέρα και να το διηγούνται σε άλλους.**
- **Να κάνουν πράγματα που ποτέ πριν δεν είχαν τον χρόνο να κάνουν** (π.χ. να οργανώσουν τα αρχεία τους στον υπολογιστή/να οργανώσουν καλύτερα τα χαρτιά τους στο δωμάτιο τους/να διαβάσουν ένα βιβλίο/blog κ.λπ.).
- **Θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν αυτή την ευκαιρία για να εξελιχθούν σε κάποιο τομέα:** για παράδειγμα, θα μπορούσαν να ανακαλύψουν πράγματα για ένα θέμα που τους ενδιαφέρει, αλλά για το οποίο δεν γνωρίζουν πολλά (πχ τα μαρσιποφόρα ζώα, ιστορικές προσωπικότητες, ένα μουσικό είδος ή έναν/μία καλλιτέχνη, τον γαλαξία, πρωτεύουσες του κόσμου, αθλητές, ένα καινούριο πρόγραμμα στον υπολογιστή κτλ).
- Τόσο εσείς, όσο και τα παιδιά, **καλό θα είναι να περιορίσετε την παρακολούθηση ειδήσεων σε σχέση με τον κορωνοϊό COVID-19** σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας και μόνο από αξιόπιστες πηγές: Το να ενημερώνεστε συνεχώς για αυτό το θέμα όλη μέρα είναι περιττό. Βάλτε κάποια υγιή όρια (π.χ. μια φορά την ημέρα, κάθε πρωί/βράδυ).



- **Ξανα-ανακαλύψτε τη χαρά που δίνουν τα επιτραπέζια παιχνίδια:** τα παιδιά μπορούν να φτιάξουν ένα παζλ, να παίξουν ένα παιχνίδι μόνα τους ή με άλλους (Sudoku, Monopoly, Scrabble, UNO, σκάκι, τάβλι).
- Τόσο εσείς, όσο και τα παιδιά, **μπορείτε να τοποθετήσετε σημειώματα με θετικά μηνύματα σε διάφορα σημεία του σπιτιού**-μπορείτε να προσθέσετε ένα κάθε μέρα (πχ το σπίτι είναι ασφαλές μέρος, ο χρόνος επεκτείνεται, οι προκλήσεις μας δυναμώνουν κ.λπ.).
- Τόσο εσείς, όσο και τα παιδιά, **είναι καλό να δίνετε προσοχή στους εσωτερικούς σας διαλόγους:** Οι εσωτερικοί μας διάλογοι μπορεί να γίνουν αγχωτικοί ή απαισιόδοξοι αν δεν προσέξουμε, ιδιαίτερα σε καταστάσεις όπως αυτές που βιώνουμε τώρα. Οι αρνητικοί εσωτερικοί διάλογοι λειτουργούν με λανθάνοντα αλλά πολύ ισχυρό τρόπο. Είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα επηρεάσουν την διάθεση μας, τη συμπεριφορά μας και τα συναισθήματά μας. Είναι σημαντικό να παρατηρούμε τις σκέψεις μας και όταν διαπιστώνουμε ότι γίνονται καταστροφικές ή απαισιόδοξες, θα πρέπει ενεργά να τις αμφισβητούμε και να τις αντικαθιστούμε με πιο λογικές και λειτουργικές σκέψεις. Για παράδειγμα, οι καταστροφολογικές σκέψεις μπορούν να αντικαθίστανται από πιο ρεαλιστικές σκέψεις που βασίζονται στην προϋπάρχουσα εμπειρία σε σχέση με άλλους ιούς που αντιμετώπισε η ανθρωπότητα.
- Τόσο εσείς όσο και τα παιδιά **είναι καλό να δώσετε προσοχή στα συναισθήματά σας και να τα βιώσετε:** Αντιμετωπίζουμε πολλές ξαφνικές αλλαγές και το άγχος που επιφέρουν αυτές, χωρίς να προλαβαίνουμε πάντα να δώσουμε προσοχή στα συναισθήματά μας. Είναι σημαντικό να κάνουμε μια παύση, να εστιάσουμε στα συναισθήματά μας και σ αυτά των παιδιών μας και να μιλήσουμε για αυτά. «Αισθάνεσαι φοβισμένος; Ανήσυχος; Λυπημένος;



Απογοητευμένος; Αποπροσανατολισμένος; Μόνος; Αβοήθητος; Απελπισμένος;» Για την καλή ψυχική υγεία όλων των μελών της οικογένειας, θα βοηθήσει πολύ το να προβάλετε στα παιδιά σας πρότυπα ήρεμης συμπεριφοράς και να χρησιμοποιείτε πρακτικές και λογικές στρατηγικές αντιμετώπισης της κατάστασης. Διαθέστε κάθε μέρα κάποιο χρόνο για **σωματική άσκηση**, διότι πρόκειται για έναν πρακτικό και απλό τρόπο μείωσης του άγχους.



- Σε περίπτωση που τα αρνητικά συναισθήματα κατακλύζουν τα παιδιά, καθιερώστε στο καθημερινό πρόγραμμα **"χρόνο για τις ανησυχίες"** ("worry time") για να συζητήσουν μαζί σας τα θέματα που τα απασχολούν. Αυτό θα πρέπει να γίνεται σε συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα, που το παιδί θα γνωρίζει εκ των προτέρων. Θα είναι ο χρόνος για να συζητήσει ανοιχτά με ένα αγαπημένο άτομο ο,τιδήποτε τον/την απασχολεί. Ωστόσο είναι σημαντικό ο "χρόνος για τις ανησυχίες" **να μην ξεπερνάει το δεκάλεπτο** και να ακολουθείται από κάποια ευχάριστη δραστηριότητα. Αν το παιδί επιθυμεί να μιλήσει για τις ανησυχίες του σε κάποια άλλη στιγμή της ημέρας, ο ενήλικας πρέπει να του/της υπενθυμίσει ότι υπάρχει ο καθορισμένος χρόνος μέσα στην ημέρα για την συζήτηση των ανησυχιών.
- **Περιορίστε την καταναγκαστική συμπεριφορά:** Βάλτε όρια στην καταναγκαστική συμπεριφορά και ενημερώστε εκ των προτέρων το παιδί για παράδειγμα, για το πού, πότε, πόσο και για πόση ώρα μπορεί να δείχνει την εν

λόγω συμπεριφορά (π.χ. ερωτήσεις με στόχο να καθησυχάσει τον εαυτό του/της, πλύσιμο χεριών ή παρόμοιες συμπεριφορές).

- **Ανησυχία για άλλους:** τα παιδιά συχνά ανησυχούν για τους άλλους και ιδιαίτερα για όσους αγαπούν. Θα χρειαστεί να τους καθησυχάσετε σε σχέση με άλλα άτομα με ευαισθησία και ειλικρίνεια. Σε περίπτωση που η ανησυχία κατακλύζει το παιδί, μπορεί να συζητήσει το θέμα στο "χρόνο για τις ανησυχίες".
- **Ανησυχία για τον κορωνοϊό** - να είστε καθησυχαστικοί αλλά ειλικρινείς και βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες που μοιράζετε με το παιδί είναι κατάλληλες για το αναπτυξιακό και λειτουργικό του επίπεδο. Δώστε βάση σε κάθε προβληματισμό που θα εκφράσει το παιδί, χρησιμοποιήστε κοινωνικές ιστορίες (****) για να εξηγήσετε κάποιες συγκεκριμένες πληροφορίες καθώς και τις αναμενόμενες επιπτώσεις. Μπορείτε να πείτε, παραδείγματος χάριν, ότι αρκετοί άνθρωποι θα αρρωστήσουν αλλά θα γίνουν καλά στη συνέχεια, όπως όταν συνερχόμαστε μετά από μια γρίπη ή ένα κρύωμα. Χρησιμοποιήστε θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης. (Παρακάτω παρατίθεται ένα φύλλο εργασίας σε σχέση με τον κορωνοϊό σχεδιασμένο για παιδιά, Mindhearts.kids, Molina).
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά **να γράφουν δύο θετικά πράγματα στο τέλος κάθε ημέρας:** θα μπορούσε να είναι κάτι απλό όπως το γεγονός ότι τους άρεσε κάποια ταινία, ότι έμαθαν ένα καινούριο κομμάτι στο πιάνο, ότι μίλησαν με κάποιον με τον οποίο δεν είχαν μιλήσει για πολύ καιρό κ.λ.π.



Appendix

- ** TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped children) ** TEACCH (Παρεμβάσεις και Εκπαίδευση για παιδιά με αυτισμό και για παιδιά με συναφείς επικοινωνιακές δυσκολίες).
- **** Social stories (Carol Gray) are educational stories aiming to help children gain a better understanding of real-life events. **** Κοινωνικές Ιστορίες (Carol Gray) πρόκειται για ιστορίες με εκπαιδευτικό προσανατολισμό που βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα κοινωνικές καταστάσεις της καθημερινής ζωής.





- Mindhearts.kids (Manuela Molina)
- [Freddy, the coronavirus and school](#) – written by Lucy Sanctuary, Specialist Speech & Language Therapist and Cognitive Behaviour Practitioner (see attached).
- [Freddy, the coronavirus and school](#) – γραμμένο από την Lucy Sanctuary, Ειδική Λογοθεραπεύτρια και Γνωστικοσυμπεριφορική θεραπεύτρια (επισυναπτόμενο).
- When anxiety feels overwhelming – γραμμένο από την Professor Jacqui Rodgers, Newcastle University (επισυναπτόμενο).

Δρ Κατίγκω Χατζηπατέρα Γιαννούλη [PhD., Msc., C.Psychol., AFBPsS]

Κλινική Ψυχολόγος

Επιστημονική Υπεύθυνη Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΗΦ)

Παιδιών με Αυτισμό Συλλόγου ΑΛΜΑ

