

ΠΕΡΙ ΑΥΤΙΣΜΟΥ

ΚΕΝΤΡΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΟΝΕΩΝ

Συνεργασίες εθελοντών
Άρθρα
Η Μαρέικε απαντά
Δελτία Τύπου
Τα προγράμματα του Κέντρου
Και άλλα πολλά...

Τεύχος 64

ΠΕΡΙ ΑΥΤΙΣΜΟΥ

Τεύχος: 64

Απρίλιος - Μάιος 2016

Ιδιοκτήτης:

Στέεμαν - Κοκκαλίδου Μαρέικε

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο:

ypostirixigoneon@gmail.com

Εκδότης:

Στέεμαν - Κοκκαλίδου Μαρέικε

Ιστοσελίδα: www.kyg.gr

Επωνυμία: «Περί Αυτισμού»

Έδρα: Ελλησπόντου 22, Καλαμαριά

Ετήσια συνδρομή: 25 ευρώ - **στο λογαριασμό 483-002121-042164 Alpha Bank (STEEMAN MARIA EUGENI KORN)**

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Ελλησπόντου 22, Καλαμαριά, Τ.Κ. 55132

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

2310- 450941 & 6940402054

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Δελτίο Τύπου	2
Μη – Όχι, σκεφτόμαστε σε εικόνες	4
Έχετε απορίες;	6
Παραμύθι σε συνέχειες	9
Επαφή και στερεοτυπικό παιχνίδι	10
Η αρχή	12
Για μια πιο ξεκούραστη καθημερινότητα	14
Και επειδή όλα χρειάζονται	16
15 πράγματα που δεν χρωστάς	17
Σκέψεις και συναισθήματα εκπαιδευόμενων	21
Και κάτι από το facebook	23
Προγράμματα του Κέντρου Υποστήριξης Γονέων	25

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Το θεραπευτικό παιχνίδι ταξιδεύει στη Φλώρινα
Ημερίδα με θέμα:
"ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ
ΜΙΑ ΑΛΛΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ"

Τα Κέντρα Δια Βίου Μάθησης "ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ" και "ΑΛΜΑ" συμμετέχοντας ενεργά σε κοινωνικές δράσεις που σκοπό έχουν την ανατροπή καθιερωμένων κοινωνικών αντιλήψεων σε σχέση με την Αναπηρία, κάθε μορφής, σε **συνεργασία** με το **ΣΥΛΛΟΓΟ ΓΟΝΕΩΝ & ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΑΜΕΑ ΦΛΩΡΙΝΑΣ**, με το **Κέντρο Υποστήριξης Γονέων** και με την υποστήριξη του **Δήμου Φλώρινας** σας προσκαλούν στην ΗΜΕΡΙΔΑ που συνδιοργανώνουν στη ΦΛΩΡΙΝΑ με θέμα: **"ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ - ΜΙΑ ΑΛΛΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ"**.

Η Ημερίδα θα λάβει χώρα **την Κυριακή 5 Ιουνίου** και ώρες **10:00 – 14:30** στην **αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του Δήμου Φλώρινας** (Νέο Πάρκο).

Απευθύνεται σε ειδικούς ψυχικής υγείας (ψυχολόγους, ειδικούς παιδαγωγούς, κοινωνικούς λειτουργούς, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές) νηπιαγωγούς, φοιτητές, εκπαιδευτικούς και γονείς που αναζητούν Πρακτικούς τρόπους διαχείρισης συμπεριφοράς και συναισθημάτων – Ανάπτυξης Κοινωνικών Δεξιοτήτων.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

10.00 10.30: Χαιρετισμοί

10.30-11.00: "Η Κοινωνική Διάσταση του Αυτισμού", Νταφούλης Βάιος, Παιδοψυχίατρος

11.00-11.30: Μια μητέρα μιλάει.

11.30-12.30: "Το θεραπευτικό παιχνίδι και ο Αυτισμός. τρόποι διαχείρισης συμπεριφοράς και συναισθημάτων, Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων", Στέεμαν - Κοκκαλίδου Μαρέικε, Παιδοψυχολόγος

12.30-13.00: Προβολή Βίντεο

13.00-13.30: Ανακοινώσεις - διάλειμμα

13.00-14.00: "Ποιος έχει τον έλεγχο;" Βιωματικό παιχνίδι με εθελοντές του Κέντρου Υποστήριξης Γονέων

14.00-14.30: Ερωτήσεις - Συζήτηση

Απέναντι στη βαρβαρότητα του «πολιτισμού» μας **απαντάμε με την τέχνη του διαφορετικού**, με **σεβασμό στην Αναπηρία** και με **έμπρακτη υποστήριξη εκείνων που έχουν τη μεγαλύτερη ανάγκη μας**.

Για επιπλέον πληροφορίες επισκεφθείτε τις σελίδες μας στο Διαδίκτυο:

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ: <http://www.anavathmisi.net.gr>

ΑΛΜΑ: <http://www.almaflo.gr/>

Κέντρο Υποστήριξης Γονέων: <http://kyg.gr/>

Δείτε τις εκδηλώσεις μας στο facebook:

[Ημερίδα για το Θεραπευτικό Παιχνίδι στον Αυτισμό](#)

*Το πιο δύσκολο μάθημα είναι ότι
οι άνθρωποι ξέρουν να αγαπάνε
κάποιον μόνο με το δικό τους τρόπο,
όχι με το δικό σου.*

ΜΗ – ΟΧΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ

**Από την
Μαρέικε Στέεμαν-
Κοκκαλίδου**

Όταν το αυτιστικό παιδί διψάει, θα πάρει ο,τι βρει μπροστά του για να πιει. Μπορεί να είναι το δικό μου μπουκαλάκι ή το ποτήρι της εθελόντριας. Αμέσως η μητέρα επεμβαίνει: «Όχι, αυτό δεν είναι το δικό σου νερό!»

Όταν το παιδί τσιρίζει και κάνει φασαρία, κάποιος θα φωνάξει: «Μην κάνεις φασαρία!»

Όταν έχει όρεξη για σοκολάτα και δεν θέλει ο γονιός να του δώσει σοκολάτα για να φάει, θα ακούσει: «Όχι, δεν θα φας σοκολάτα.»

Όταν το παιδί θέλει να βγει από το δωμάτιο παιχνιδιού πριν την ώρα του, πολλοί θα του πουν: «Δεν θα βγεις ακόμα.»

Είναι σημαντικό να αντιληφθούμε ότι το αυτιστικό παιδί πιθανόν σκέφτεται με εικόνες. Αυτό σημαίνει ότι δεν βλέπει λέξεις στο μυαλό του, αλλά εικόνες. Μπορεί και αυτός να είναι ένας λόγος που η προφορική γλώσσα είναι μια δύσκολη υπόθεση για το παιδί.

Για να δοκιμάσουμε με τα παραδείγματα που ανέφερα πιο πάνω.

Τι εικόνα βλέπουμε στο μυαλό μας, όταν ακούμε:

«Όχι, αυτό δεν είναι δικό σου νερό!» Νερό, έτσι δεν είναι. Το 'όχι' και το 'δεν' δεν περιλαμβάνονται στην εικόνα!

Αυτό ισχύει για όλα τα παραδείγματα.

«Μην κάνεις φασαρία!» μας δίνει την εικόνα του παιδιού που κάνει φασαρία.

Η φράση «Δεν θα φας σοκολάτα.» μου ανοίγει την όρεξη να φάω σοκολάτα!

Το ίδιο συμβαίνει με το «Δεν θα βγεις ακόμα.». Αν το παιδί έχει στο μυαλό ότι θέλει να βγει από το δωμάτιο, καταλαβαίνει με αυτά τα λόγια ότι η πόρτα θα ανοίξει τώρα.

Ούτε λέξεις σαν 'σε λίγο' ή 'αύριο' δεν υπάρχουν στην εικόνα. «Σε λίγο θα σου δώσω σοκολάτα» πάλι προφέρει μόνο μια εικόνα: το παιδί παίρνει σοκολάτα!

Γι' αυτό το αυτιστικό παιδί αναστατώνεται τόσο 'εύκολα'. Μιλάμε πολύ μπερδεμένα στο παιδί! Πώς να μην συγχύζεται;

Είναι ανάγκη να μάθουμε να μιλάμε με θετικό τρόπο, για να είμαστε κατανοητοί! Για να μεταφράσουμε τα παραδείγματα με αυτόν τον τρόπο.

Το : «Όχι, αυτό δεν είναι δικό σου νερό!», πρέπει να γίνει: «Το μπλε μπουκάλι είναι το δικό σου νερό.»

«Μην κάνεις φασαρία!» γίνεται: «Ήρεμα!» ή «Ησυχία.»
«Δεν θα φας σοκολάτα.»: «Τώρα θα σου δώσω μπισκοτάκι (ή φαγητό).» Μπορεί και να πούμε ότι δεν θα φάει *τίποτα* τώρα!

«Δεν θα βγεις ακόμα.» γίνεται: «Είμαστε μέσα τώρα, ακόμα θα παίζουμε.»

Σκεφτείτε τον τρόπο που εξηγείτε πράγματα στο παιδί σας και παρατηρήστε τις αντιδράσεις του. Πρέπει να προσαρμοστούμε στο δικό του τρόπο σκέψης, αντί να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε το παιδί!



ΕΧΕΤΕ ΑΠΟΡΙΕΣ...; Η ΜΑΡΕΪΚΕ ΑΠΑΝΤΑΕΙ ΣΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ

Ερώτηση

Θέλω το παιδί μου να μάθει να παίζει με άλλα παιδιά. Δεν μπορείτε να βάλετε άλλο παιδί μαζί του στο δωμάτιο;

Απάντηση

Ο λόγος που το παιδί δεν ξέρει να παίζει με άλλο παιδί δεν είναι η έλλειψη παιδιών, αλλά η έλλειψη κοινωνικότητας. Παιχνίδι με άλλο παιδί χρειάζεται πρώτα απ' όλα επικοινωνία και κοινωνικότητα. Όταν θα έχει αποκτήσει περισσότερη κοινωνικότητα (και αυτό συμβαίνει με το παιχνίδι ένα προς ένα), θα ξέρει να επικοινωνεί με άλλο παιδί. Στο δωμάτιο παιχνιδιού απλοποιούμε την επικοινωνία, κάτι που αποκλείεται να συμβεί όταν υπάρχει κι άλλο παιδί (το ίδιο απαιτητικό φυσικά!) μέσα στον ίδιο χώρο.

Ο Κωνσταντίνος (6 χρ) είχε προχωρήσει πάρα πολύ – είχε βγει από τον αυτισμό σχεδόν. Έτυχε να φτάσει το επόμενο παιδάκι (3 χρ) και αποφασίσαμε να δούμε τι θα κάνουν μαζί. Ο Κωνσταντίνος συστήθηκε αμέσως: «Γεια σου, εγώ Κωνσταντίνος. Εσύ;» Το άλλο παιδάκι δεν είχε λόγο ακόμα και έτσι του είπα εγώ ότι και εκείνο τον λένε Κωνσταντίνο. Του φάνηκε πολύ αστείο!! Γέλασε πολύ!

Αφού κατάλαβε πως κουβέντα δεν γίνεται με εκείνο, άρχισε ο μεγάλος ο Κωνσταντίνος να μιμείται τον μικρό!! Είχαν καλή επαφή, κοιτιόνταν

αρκετά. Αλλά αυτό μπορούσε να γίνει μόνο επειδή ο μεγάλος Κ. κατάλαβε πώς να πλησιάσει τον μικρό.

Ερώτηση

Όταν το παιδί τσιμπάει, κλοτσάει, δαγκώνει, κλπ., δεν θα πρέπει να του πω, ότι αυτό δεν είναι σωστό;

Απάντηση

Πολλά αυτιστικά παιδιά εκδηλώνουν τέτοιες ανεπιθύμητες συμπεριφορές, όπως τσίμπημα, δάγκωμα ή χτύπημα. Μπορεί να το κάνουν αυτό από θυμό ή εκνευρισμό, αλλά και συχνά από ενθουσιασμό και χαρά. Σε κάθε περίπτωση δεν το κάνουν με σκοπό να μας πονέσουν! Αν υπήρχε τέτοια ιδέα στο μυαλό τους, δεν θα ήταν εγωκεντρικά, αλλά κοινωνικά!

Μπορεί ένα παιδί να μας τσιμπάει, επειδή έμαθε ότι αυτό έχει ευχάριστες συνέπειες. Ίσως κάνουμε ένα δυνατό ΑΑΑΑΑ, το οποίο το χαίρεται ιδιαίτερα! Αυτός μπορεί να είναι ένας δυνατός λόγος για επανάληψη!

Σε πολλές περιπτώσεις το παιδί παίρνει άμεσα αυτό που του αρνηθήκαμε πριν, όταν συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο. Έτσι μαθαίνει έναν αποτελεσματικό τρόπο να γίνει αυτό που θέλει! Τα αυτιστικά παιδιά μαθαίνουν πολύ γρήγορα όταν τους συμφέρει! Συνδυάζουν δύο γεγονότα εύκολα.

Η πιο αποτελεσματική αντίδραση από εμάς είναι το να μην αντιδράσουμε καθόλου. Το παιδί έχει το δικαίωμα να εκφράσει είτε χαρά είτε θυμό. Φυσικά θα θέλαμε να αλλάξει η μορφή της έκφρασής αυτών των συναισθημάτων και αυτό θα γίνει κάποια στιγμή. Προς το παρόν μπορούμε να φροντίσουμε να μην ενισχύουμε ανεπιθύμητες συμπεριφορές σαν αυτές.

Όταν το παιδί έχει περισσότερη κοινωνικότητα και αμοιβαιότητα, θα καταλάβει πως οι άλλοι άνθρωποι έχουν άλλα συναισθήματα από εκείνο. Τότε – αν συνεχίζουν αυτές οι συμπεριφορές, το οποίο δεν νομίζω! – μπορούμε να του πούμε πως δεν μας αρέσει να μας τσιμπάει.

Οι γονείς πολλές φορές φοβούνται ότι κάποιες συμπεριφορές θα

μείνουν, αλλά καμία συμπεριφορά δεν είναι στάσιμη. Το παιδί εξελίσσεται και οι καταστάσεις αλλάζουν. Όπως είναι το παιδί αυτή τη στιγμή, δεν θα είναι του χρόνου, ειδικά αν παίζετε θεραπευτικά μαζί του!

Ένα παιδί με τσιμπούσε πολύ. Παρόλο που τα νύχια του ήταν πολύ κοντά, ήταν κοφτερά! Επίσης μου τράβηξε τα μαλλιά ξαφνικά μια φορά. Αυτό έγινε μια φορά, επειδή από εκείνη τη στιγμή ήμουν προετοιμασμένη για να το προλάβω. Μπορεί να μην αντιδράμε, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι το επιτρέπουμε! Όταν κατάλαβα πως πρόκειται να με πονέσει, έπιανα τα χεράκια του στον αέρα και το γύρισα σε 'μπουνίτσες'. Αυτό του άρεσε και άρχισε να λέει τη λέξη 'μπουνίτσες'!

Μπορούμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας χωρίς να κατακρίνουμε το παιδί. Είναι σημαντικό το παιδί να εισπράττει όλη την ώρα αποδοχή άνευ όρων από μας, όταν παίζουμε στο δωμάτιο, γιατί ο σκοπός είναι να βιώνει κοινωνικότητα από μας. Αυτό δεν γίνεται όταν του δείχνουμε δυσαρέσκεια!



Παραμύθι, το κουκί και το ρεβύθι...

*Ένα συναρπαστικό παραμύθι σε συνέχειες
από τον Κωνσταντίνο Φασουλά.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Η Παραμονή Χριστουγέννων έφτασε και ο κύριος Αντωνιάδης στολίζει το δέντρο. Ο Όλιβερ και ο Ρούντι είναι και αυτοί μέσα στο ζεστόσπιτο του κυρίου Αντωνιάδη γιατί έξω κάνει πολύ κρύο. Τον βοηθούν με τη διακόσμηση του Χριστουγεννιάτικου δέντρου.

❖ Ρούντι, δώσε μου μια κόκκινη μπάλα, λέει στο Ρούντι ο κύριος Αντωνιάδης.

❖ Γαβ! Γαβ! Απαντάει ο Ρούντι.

❖ Ωραία! Ο Όλιβερ τώρα θα με βοηθήσει να φτιάξω τη γιρλάντα από ποπ-κορν και θα την τυλίξουμε γύρω από το Χριστουγεννιάτικο δέντρο.

❖ Γουφ! Γουφ! Λέει ικανοποιημένος ο Όλιβερ.

Κρέμασαν και άλλες μπάλες τύλιξαν φωτάκια και γιρλάντες και στο τέλος ένα αστέρι λαμποκοπούσε στην κορυφή του δέντρου.

❖ Ουφ! Επιτέλους τελειώσαμε, λέει ο Ρούντι στον Όλιβερ μόλις ο κύριος Αντωνιάδης έφυγε και πήγε στο διπλανό περίπτερο να αγοράσει εφημερίδα.

❖ Μπα! Γιατί το λες αυτό; Εγώ δεν κουράστηκα. Εσύ όμως σαν να κουράστηκες... απαντάει περήφανος ο Όλιβερ.

❖ Τότε εγώ που κουράστηκα πάω για ύπνο, λέει ο Ρούντι.

❖ Άντε, εντάξει. Τα λέμε αύριο που είναι Χριστούγεννα!! Λέει ο Όλιβερ.

Ο Ρούντι πήγε για ύπνο και ο Όλιβερ κάθισε λίγο ακόμη να θαυμάσει το Χριστουγεννιάτικο δέντρο.

Την άλλη μέρα μόλις οι δύο φίλοι μας ξύπνησαν, το τοπίο έξω ήταν χιονισμένο. Και κάτω από το δέντρο περίμεναν τα δώρα του Άι Βασίλη με τις πολύχρωμες κορδέλες τους.

❖ Κοίτα, κοίτα Ρούντι, λέει ο Όλιβερ καταχαρούμενος μόλις βλέπει τα δώρα κάτω από το δέντρο, ήρθε ο Άι Βασίλης!!!!

❖ Γιούπι! Λέει ο Ρούντι.

Άνοιξαν με λύσσα τα πακέτα τους. Για τον Όλιβερ ο Άι Βασίλης είχε φέρει ένα τραγανιστό κόκκαλο και για τον Ρούντι μια μπαλίτσα μ'ένα κουδουνάκι. Ο Όλιβερ άρχισε να τρώει με απόλαυση το κόκκαλο και ο Ρούντι άρχισε να παίζει με τη μπάλα. Ήταν και οι δυο τους πολύ ευχαριστημένοι και τα πρώτα Χριστούγεννα του Όλιβερ έξω από το Petshop ήταν τα καλύτερα.

ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ!!!!

Στο επόμενο η συνέχεια...

Επαφή και στερεοτυπικό παιχνίδι

Όταν το αυτιστικό παιδί παίζει μόνο του με κάποιο παιχνιδάκι και προσπαθούμε να κάνουμε επαφή μαζί του, πολλές φορές ακούγεται η φράση: «Είχε ένα μεγάλο τοίχο ανάμεσά μας» ή «το παιδί έκλεισε τα στόρια».

Πρέπει να επισημάνω πως όντως έτσι το βιώνουμε εμείς. Όταν το παιδί παίζει με ένα παιχνιδάκι μόνο του και δεν μας δίνει σημασία, άσχετα αν καθόμαστε κοντά του, εμείς νιώθουμε πως δεν μας θέλει. Είμαστε πολύ ευαίσθητοι γι αυτό!

Ενώ δεν έχει τέτοιο σκοπό το παιδί, είμαι σίγουρη. Τον τοίχο, εμείς οι ίδιοι

τον βάλαμε ανάμεσά μας με την αμηχανία μας και με την ιδέα μας πως δεν μας θέλει! Συνήθως νομίζουμε πως θα έχουμε επαφή μαζί του, όταν μπορεί να μοιράσει το παιχνιδάκι του μαζί μας, να το πιάσουμε, να το παίξουμε κι εμείς όπως εκείνο.

Παρατηρώ ότι συχνά οι εθελοντές αυτό επιδιώκουν: να πάρουν το παιχνιδάκι του, ή να χειρίζονται ένα άλλο αντικείμενο μπροστά στα μάτια του παιδιού. Τι καταλαβαίνει το παιδί τότε όμως; Ότι δεν μας αρέσει αυτό που κάνει, ότι εμείς ξέρουμε καλύτερα, ότι μας χαλάει τη διάθεσή μας όταν δεν ασχολείται μαζί μας, ότι δεν ξέρουμε πώς να είμαστε μαζί του με ευχάριστο τρόπο, και άλλα τέτοια. Με άλλα λόγια, ακριβώς το αντίθετο από ο,τι θέλουμε να εκπέμπουμε! *Θέλουμε να βιώνει από μας χαρά, την αίσθηση του ΜΑΖΙ, την αίσθηση του 'τι καλά περνάω μαζί σου', γενικότερα κοινωνικότητα.*

Όταν θέλουμε να κάνουμε το παιδί να νιώθει αποδοχή άνευ όρων και ότι είμαστε εντελώς μαζί του όταν παίζει στερεοτυπικά με ένα αντικείμενο, δεν θα επιδιώκουμε να του πάρουμε το παιχνιδάκι του, ούτε για λίγο. Μπορούμε να του περάσουμε το μήνυμά μας κάνοντας ήχους στο ρυθμό που κουνάει το αντικείμενο, δίνοντας πολλή σημασία σε ό,τι κάνει και χαίρεται με το βλέμμα μας, με τη χαρά μας. Μπορεί να πούμε μια μελωδία ή να χτυπάμε παλαμάκια στο ρυθμό του παιδιού.

Τότε θα αντιληφθούμε πως δεν υπάρχει κανένας τοίχος ανάμεσά μας! Τότε μπορεί το παιδί να μας κοιτάει και να μας κάνει ένα μεγάλο χαμόγελο! Τότε του προσφέρουμε κοινωνικότητα. Η κοινωνικότητα δεν εκφράζεται με πράξεις, ούτε με λόγια, αλλά με το να είμαστε κοντά στο παιδί και κοντά στα ενδιαφέροντά του.

M. Κοκκαλίδου

Η ΑΡΧΗ

Πάντα ισχυρίζομαι ότι το θεραπευτικό παιχνίδι Κ.Α.Λ.Ε.Σ.Μ.Α. είναι θαυματουργό και το εννοώ αυτό. Βλέπουμε πολλές ουσιαστικές αλλαγές στα παιδιά, οι οποίες συμβαίνουν χωρίς να έχουμε ασχοληθεί συγκεκριμένα, αλλά γίνονται απλά επειδή το παιδί εξελίσσεται σε κοινωνικό και αμοιβαίο επίπεδο! Η οπτική επαφή βελτιώνεται ραγδαία, το παιδί συνεργάζεται καλύτερα στο σπίτι, αρχίζει να δείχνει, να ζητάει, να παίζουμε όλο πιο αμοιβαία. Οι γονείς αναφέρουν διάφορες θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού, στην καθημερινότητά τους.

Βέβαια αυτές οι επιτυχίες δεν γίνονται από τη μία μέρα στην άλλη, αν και συνήθως κάποιες δεν αργούν να εμφανιστούν (μέσα στους πρώτους δύο με τρεις μήνες). Επιτυγχάνονται με επιμονή και υπομονή και ασφαλώς χωρίς πίεση! Αυτό είναι το θαυμάσιο στην πορεία αυτή – μια αλλαγή είναι ουσιαστική, αν το παιδί την κάνει από μόνο του, επειδή το θέλει! Φυσικά το παιδί μαθαίνει διάφορα, αλλά όλα αβίαστα. Πρώτα από όλα μας ενδιαφέρει το παιδί να βιώνει την αποδοχή άνευ όρων και την κοινωνικότητά μας. Με άλλα λόγια: να μας χαίρεται! Αυτό είναι το κλειδί της επιτυχίας.

Το καλύτερο είναι σαφώς οι γονείς να πάρουν το τιμόνι στα χέρια τους και να ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα παιχνιδιού στο σπίτι τους. Τι πιο ξεκούραστο να παίζει το παιδί στο δωμάτιο παιχνιδιού με άτομα (οι ίδιοι οι γονείς, αλλά και εθελοντές!) που έχουν μάθει τι σημαίνει αποδοχή άνευ όρων και που ξέρουν να εκμεταλλεύονται κάθε ευκαιρία για επικοινωνία που τους δίνει το παιδί. Έτσι, σε ένα τέτοιο αποδοτικό περιβάλλον, κάθε παιδί θα εξελίσσεται σταδιακά: πρώτα κοινωνικά (οπτική επαφή, δείξιμο, λόγο, αμοιβαιότητα, συνεργασία στο παιχνίδι, συντονισμός, κ.α.) και έπειτα με την εκμάθηση άλλων δεξιοτήτων!

Τι πιο ευχάριστο υπάρχει από μηνιαίες συναντήσεις με τους εθελοντές για να συζητηθούν πρακτικά θέματα, αλλά και να μπαίνουν καινούριοι στόχοι και τακτικές. Όταν γίνεται συζήτηση με άλλα άτομα, είναι αδύνατον να μην παράγονται καινούριες ιδέες! Τι πιο αισιόδοξο ένα παιδί να έχει μια ομάδα ενθουσιασμένους ανθρώπους γύρω του, που το αγαπάνε και που ενθουσιάζονται μαζί του! Και που το βοηθάνε να καταλάβει τον κόσμο μας καλύτερα.

Αυτό είναι το καλύτερο που μπορεί ένας γονιός να προσφέρει στο παιδί του, κατά την δική μου γνώμη, παρά να τρέχει από θεραπεία σε θεραπεία. Το αυτιστικό παιδί χρειάζεται πάνω από όλα κοινωνικότητα και αμοιβαιότητα, ηρεμία και αισιοδοξία – αυτά τα παίρνει μόνο με θεραπευτικό παιχνίδι, κατά προτίμηση από τους γονείς στο οικιακό περιβάλλον.

Μετά από την απόφαση να εφαρμόσουν τέτοιο πρόγραμμα, πρέπει να γίνει το

πρώτο βήμα. Οι γονείς αρχίζουν το παιχνίδι με το παιδί τους. Σε πολλές περιπτώσεις απογοητεύονται όμως, επειδή παρατηρούν την αυτιστική του συμπεριφορά περισσότερο σ' αυτή την στενή επαφή μαζί του! Είναι πολύ κατανοητό αυτό. Όντως βλέπουμε το παιδί να παίζει στερεοτυπικά, να παίζει με τρόπο που δεν μας περιλαμβάνει, να μην ενδιαφέρεται σε ο,τι του προσφέρουμε ίσως και να μην μας δίνει σημασία. Είναι δύσκολο αυτό! Είναι ανάγκη ο γονιός να ξεπεράσει αυτά τα αρνητικά συναισθήματα, γιατί αυτή η κατάσταση είναι προσωρινή! Σύντομα το παιδί θα κοιτάει τον γονιό στα μάτια και είμαι βέβαιη ότι τότε θα υπάρχει επαφή στο μέγιστο βαθμό. Το παιδί το θέλει και μπορεί να το κάνει.

Μπορεί να βοηθήσει ο γονιός να εστιάζεται στη χαρά του παιδιού! Γιατί το παιδί θα χαίρεται, σίγουρα! Ή απλά να βρίσκεται ΜΑΖΙ του σε ότι κάνει. Δεν χρειάζεται να κάνει τίποτα. Από μόνο του θα δημιουργήσει μια επαφή, ή μια δραστηριότητα που περιλαμβάνει τον γονιό.

Αν ο γονιός δυσκολεύεται να παίζει αποτελεσματικά με το παιδί του, για τον ένα ή άλλον λόγο, είναι μια καλή ιδέα να ξεκινήσουν με εθελοντές.! Μπορεί να είναι συγγενείς, άτομα από το περιβάλλον τους ή φοιτητές ψυχολογίας ή ειδικής αγωγής. Με διάφορα ενθουσιασμένα άτομα γύρω του, σίγουρα θα πάρει ο γονιός την γοητεία του παιχνιδιού! Δεν είναι ντροπή να μην το καταφέρεις! Δεν είναι για όλους τους γονείς. Μπορεί ο γονιός να παίζει άλλο ρόλο στην αρχή, για παράδειγμα την οργάνωση των εθελοντών και των συναντήσεων. Επιβάλλεται όμως να εφαρμόζει στην καθημερινότητα αυτό που μαθαίνει το παιδί! Γιατί ο,τι μαθαίνει το παιδί (οπτική επαφή, δείξιμο κατ' αρχάς, PECS ίσως) δεν το μαθαίνει για να το χρησιμοποιεί μόνο στο δωμάτιο παιχνιδιού, αλλά στην ζωή του!!

Και εδώ, που είμαστε επαγγελματίες, κάθε αρχή με καινούριο παιδί είναι αρκετά δύσκολη. Στην αρχή συνήθως το παιδί ενθουσιάζεται με το ευχάριστο περιβάλλον γεμάτο ενδιαφέροντα παιχνίδια, αλλά μετά από μερικές φορές τα έχει δει όλα. Τότε πολλά παιδιά παίζουν όλο το ρεπερτόριο τους (δηλ. ο,τι έχουν ξανά παίζει στις προηγούμενες φορές) μέσα σε ένα τέταρτο – πέντε λεπτά φούσκες, τρία λεπτά τραμπολίνο, 1 λεπτό να το κάνουμε σβούρα, τέσσερα λεπτά παζλ, δύο λεπτά τραγούδι, πχ. Και μετά;;; Τίποτα δεν το ενδιαφέρει πια. Θέλει μόνο να φύγει. Ζητάει τη μαμά, προσπαθεί να ανοίξει την πόρτα, που είναι κλειστή και όταν αντιλαμβάνεται ότι δεν μπορεί να την ανοίξει, αρχίζει η γκρίνια, η άρνηση, ίσως και το κλάμα.

Παράλληλα ο τρόπος που παίζει το παιδί δεν αλλάζει τους πρώτους μήνες συνήθως. Ειδικά όταν το παιχνίδι του είναι στερεοτυπικό, θα θέλει χρόνο να γίνει πιο αμοιβαίο. Μπαίνουμε σε μια φάση υπομονής και επιμονής λοιπόν. Περιμένουμε μέχρι το παιδί να αποδεχτεί ότι είμαστε μαζί στο δωμάτιο, να βρούμε ασχολίες που του αρέσουν και που το φέρνουν πιο κοντά μας. Μπορεί να θέλει μερικούς μήνες αυτό. Όταν ξεπεράσει αυτό το στάδιο, τότε αρχίζουν οι μεγάλες χαρές, τα πολλά γέλια, πιο εποικοδομητικά παιχνίδια.

Προτείνω να γίνει η απόφαση να το δοκιμάσετε για τρεις μήνες. Για κάθε απορία ρωτήστε με. Ακόμα και στην αναζήτηση εθελοντών, μπορώ να βοηθήσω. Στα Ολλανδικά λέμε: όπου υπάρχει θέληση, υπάρχει δρόμος. Όλα είναι μια απόφαση λοιπόν!

Μ. Κοκκαλίδου

ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΙΟ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί κατά κύριο λόγο σε πληθυσμό του εξωτερικού, δείχνουν ότι οι γονείς που τα παιδιά τους είναι μέσα στο φάσμα του αυτισμού, τείνουν να έχουν αυξημένα συμπτώματα άγχους και στρες. Με βάση τα συμπτώματα που έχει ένα αυτιστικό παιδί, τέτοιου είδους ευρήματα ακούγονται ως επακόλουθα μιας τέτοιας καταστάσεις.

Αυτό που θέλω να πω δηλαδή είναι ότι όταν έχουμε να ζήσουμε, να διαχειριστούμε και επακόλουθα να βοηθήσουμε ένα παιδί το οποίο σε κάποια πράγματα είναι χαμηλότερης λειτουργικότητας από ότι εμείς θεωρούμε «φυσιολογικά», όπως χαμηλή λεκτική επικοινωνία, εγωκεντρισμός σε μεγάλο βαθμό και μικρή επικοινωνία σε οπτικό αλλά και σε συναισθηματικό κομμάτι, τότε είναι πολύ φυσιολογικό να αναπτύξουμε συμπτώματα άγχους και στρες, γιατί μέσα από αυτά εκφράζετε η αγωνία μας σαν γονείς όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε κάτι τόσο καινούργιο για μας.

Όλα αυτά είναι πολύ λογικά επακόλουθα μια τέτοιας καταστάσεις αλλά και παράλληλα είναι ικανά να βάλουν σε δυσκολία την καθημερινότητα μας. Για αυτό είναι καλό να προσπαθούμε μέσω διάφορων τρόπων να μειώνουμε το στρες και το άγχος μας.

Ένας από αυτούς τους τρόπους είναι και η θεραπεία μέσω παιχνιδιού, η οποία επικεντρώνεται στο παιδί, αλλά προσφέρει και στους γονείς πολλά πράγματα, όπως μέσα από αυτό αναπτύσσετε η προσπάθεια αποδοχής του

παιδιού, η οποία μπορεί να συμβάλει σε μια πιο ουσιαστική επικοινωνία μαζί του. Αλλά και μέσα από αυτό το παιχνίδι ο γονιός μπαίνει στο κόσμο του παιδιού με σκοπό να τον κατανοήσει καλύτερα και να κάνει πιο εύκολη την καθημερινότητα του.

Σαν αυτούς, υπάρχουν και άλλοι τρόποι, μέσω των οποίων οι γονείς μπορούν να μειώσουν το άγχος και το στρες ώστε η ζωή τους να γίνει πιο ήρεμη και λειτουργική για αυτούς.

Ηλιάννα Βαλσαμή, εκπαιδευόμενη



ΚΑΙ ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ....



Κεφτεδάκια φάβας με κύμινο

από Αρτεμής

Κατηγορία: Νηστίσιμα, Ορεκτικά, Όσπρια

Προετοιμασία: 50 λεπτά

Μαγείρεμα: 15-20 λεπτά

Υλικά

Φάβα 300 γρ

Καλαμποκάλευρο 5-6 κουταλιές σούπας (ή σιμιγδάλι ψιλό)

Κρεμμύδια φρέσκα 2 - 3 τεμ ψιλοκομμένα

Σκόρδο 2 σκελίδες λιωμένες

Δυόσμο 1 κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένο

Κύμινο 1 κουταλάκι του γλυκού

Αλάτι -πιπέρι

Οδηγίες

Καθαρίζουμε την φάβα, την πλένουμε και την βάζουμε να βράσει σε μια κατσαρόλα με άφθονο νερό για 40 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσει. Αφού βράσει την σουρώνουμε. Την βάζουμε σε ένα μπλντ μαζί με το καλαμποκάλευρο (ή το σιμιγδάλι), τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια, το κύμινο, τον δυόσμο, το σκόρδο, αλάτι -πιπέρι και τα ζυμώνουμε όλα μαζί. Βάζουμε το μείγμα στο ψυγείο για 10 λεπτά να σφίξει. Το βγάζουμε και τα πλάθουμε σαν κεφτεδάκια. Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί, τοποθετούμε τα κεφτεδάκια μας και τα ψήνουμε στον φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 15-20 λεπτά στον αέρα (ανάλογα τον φούρνο μας) μέχρι να ροδίσουν.

15...

...πράγματα που δεν χρωστάς απολύτως σε κανέναν (αν και πιστεύεις ότι τα χρωστάς)

Πολλές επιλογές που κάνουμε στη ζωή -από το τι κάνουμε, στο πως συμπεριφερόμαστε και με ποιους ερχόμαστε σε επαφή- γίνονται αντικείμενα αδιάκριτων ερωτήσεων και σχολιασμού από τους γύρω μας. Οικογενειακά μέλη, φίλοι, ακόμα και εντελώς άγνωστοι, συχνά φαίνεται ότι όλοι έχουν άποψη γι' αυτά που κάνουμε, ασχέτως το πόσο μικρά ή ασήμαντα μας φαίνονται αυτά τα πράγματα.

Μερικές φορές οι άνθρωποι φτάνουν στο σημείο να σου ζητάνε εξηγήσεις για τις αποφάσεις ή τις επιλογές που κάνεις στην ίδια σου τη ζωή. Ίσως νιώθεις υποχρεωμένος να απαντήσεις, αλλά κάποια πράγματα δεν αφορούν πραγματικά κανέναν και δεν χρωστάς σε κανέναν απολύτως καμία εξήγηση για τα παρακάτω πράγματα -παρόλο που νομίζεις ότι χρωστάς.

1. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση για την κατάσταση διαβίωσης σου.

Είτε συζείς με τον πρώην σου ή με την πρώην σου, τριγυρνάς σε διαφορετικά δωμάτια μοτέλ σε όλη τη χώρα, ή ζεις με τους γονείς σου για ένα διάστημα μετά τα είκοσι σου χρόνια, δεν χρειάζεται να εξηγείσαι σε κανένα για το με ποιον μένεις και γιατί, αν δεν θέλεις. Αν έχεις πλήρη επίγνωση για την κατάσταση διαβίωσης σου, τότε αυτό σημαίνει ότι έχεις τους δικούς σου λόγους που βρίσκεσαι σε εκείνη την κατάσταση που δεν αφορούν κανέναν.

2. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση για τις προτεραιότητες στη ζωή σου.

Έχεις τις δικές σου ιδέες για τα πράγματα που θα έκαναν εσένα και τους αγαπημένους σου πραγματικά άνετους και ευτυχισμένους, το οποίο είναι η βασική σου προτεραιότητα. Εφόσον είμαστε όλοι μοναδικά άτομα με διαφορετικές αξίες, όνειρα και φιλοδοξίες, οι βασικές σου προτεραιότητες θα είναι διαφορετικές από του άλλου ατόμου. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση για το τι αποφασίζεις να είναι βασική σου προτεραιότητα στη ζωή. Αυτό είναι δική σου δουλειά όχι των άλλων.

3. Δεν χρωστάς σε κανέναν συγγνώμη αν δε λυπάσαι.

Αν δε μετανιώνεις για τις πράξεις σου, εξακολουθείς να πιστεύεις ότι κάποιος κάνει λάθος για κάτι ή δε νοιάζεσαι πολύ για την συγχώρεση τους, δεν χρειάζεται να απολογείσαι. Πολλοί άνθρωποι βιάζονται να προσφέρουν συγγνώμες και προσπαθούν να γιατρέψουν πληγές που δεν είναι ακόμα έτοιμες να γιατρευτούν, κάτι που χρησιμεύει μόνο στο να χειροτερεύει την πληγή και να φέρει περισσότερα προβλήματα. Δεν χρειάζεται πραγματικά να ζητάς συγγνώμη αν δε λυπάσαι ή αν η δική σου πλευρά της ιστορίας δεν έχει ακουστεί.

4. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση επειδή χρειάζεσαι χρόνο με τον εαυτό σου.

Ίσως ανησυχείς ότι θα αντιμετωπίσεις τα 'αγενής', 'αντικοινωνικός' ή 'απόμακρος' όταν ακυρώνεις σχέδια ή άλλες υποχρεώσεις επειδή χρειάζεσαι χρόνο να ανασυνταχθείς, να χαλαρώσεις ή απλά να απολαύσεις ένα καλό βιβλίο μόνος σου. Παρόλα αυτά το να περνάς χρόνο με τον εαυτό σου είναι μία απολύτως κανονική, φυσική και απαραίτητη τακτική που κι άλλοι άνθρωποι πρέπει να υιοθετήσουν. Πάρε τον χρόνο με τον εαυτό σου άφοβα γιατί δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση γι' αυτό.

5. Δεν χρωστάς σε κανέναν τη συμφωνία σου για τις προσωπικές πεποιθήσεις των άλλων.

Απλά επειδή κάποιος μοιράζεται με πάθος τις προσωπικές του πεποιθήσεις δε σημαίνει ότι πρέπει να κάτσεις εκεί κουνώντας το κεφάλι ως έγκριση σε όλα όσα λέει. Αν δε μοιράζεσαι τις πεποιθήσεις με τον άλλον, είναι άδικο για τον εαυτό σου και για το άλλο άτομο να καταπιέζεις τις δικές σου σκέψεις και αισθήματα και να υποκρίνεσαι ότι συμφωνείς μαζί του. Είναι εντάξει και καλύτερο να διαφωνείς με τον άλλον με χάρη παρά να καταπιέζεις τις διαφωνίες και την αναστάτωση σου.

6. Δεν χρωστάς σε κανένα το ναι σε όλα όσα λένε.

Έχεις δικαίωμα να πεις όχι όταν δεν υπάρχει πειστικός λόγος να πεις ναι. Μάλιστα, οι πιο πετυχημένοι άνθρωποι στον κόσμο είναι αυτοί που έχουν τελειοποιήσει την τέχνη του να λες όχι σε όλα όσα δεν είναι προτεραιότητα. Αναγνώρισε την ευγένεια των άλλων και να είσαι ευγνώμον γι' αυτήν, αλλά μη φοβάσαι να απορρίψεις ευγενικά οτιδήποτε σε κάνει να χάσεις την συγκέντρωση σου από τους βασικούς στόχους και προτεραιότητες. Με αυτό τον τρόπο θα πας μπροστά.

7. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση για την εξωτερική σου εμφάνιση.

Μπορεί να είσαι αδύνατος, παχουλός, ψηλός, κοντός, όμορφος, απλός ή οτιδήποτε άλλο, αλλά δεν χρειάζεσαι να εξηγείσαι σε κανέναν γιατί δείχνεις όπως δείχνεις. Η εξωτερική σου εμφάνιση είναι δική σου δουλειά και είσαι υπόλογος μόνο σε σένα. Η εξωτερική εμφάνιση δεν πρέπει να καθορίζει τον αυτοσεβασμό σου.

8. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση για τις προτιμήσεις σου στο φαγητό.

Υπάρχουν συγκεκριμένα φαγητά που απλά δεν σου αρέσουν καθόλου για διαφορετικούς λόγους, συμπεριλαμβανομένου γευστικές προτιμήσεις και ζητήματα υγείας. Δεν χρειάζεται να εξηγείς απολύτως σε κανέναν γιατί προτιμάς κάποιες τροφές. Οι διατροφικές σου προτιμήσεις είναι ένα θέμα που καλύτερα να αφήνεται πάνω σου. Αν κάποιος σε ενοχλεί γιατί τρως (ή γιατί δεν τρως) κάποια φαγητά, αδιαφόρησε και απλά πες ότι νιώθεις καλύτερα τρώγοντας (ή χωρίς να τρως) αυτές τις τροφές.

9. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση για την σεξουαλική σου ζωή.

Εφόσον γίνεται με την συναίνεση του άλλου ενήλικα, δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση για το που, πότε και πως χειρίζεσαι την σεξουαλική σου ζωή. Μπορεί να περιμένεις για τον γάμο, να δοκιμάζεις σχέσεις μιας βραδιάς ή να πειραματίζεσαι με επαφές ίδιου

φύλου μέχρι να ευχαριστηθεί η καρδιά σου και ακόμα να μην χρειάζεται να εξηγήσεις τις σεξουαλικές σου προτιμήσεις σε κανέναν.

10. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση για την καριέρα σου ή για τις προσωπικές επιλογές ζωής.

Κάποιες φορές οι περιστάσεις μας αναγκάζουν να διαλέξουμε μεταξύ δουλειάς και 'το να έχεις μία ζωή'. Η απόφαση δεν είναι πάντα εύκολη και μπορεί να καταλήξεις να διαλέξεις τη δουλειά, όχι γιατί δεν σε νοιάζει για την οικογένεια σου ή για την κοινωνική σου ζωή, αλλά επειδή δουλεύεις πάνω σε κάτι που θα σου δώσει ασφάλεια στο μέλλον. Όπως και να 'χει, δεν χρωστάς στους άλλους εξήγηση που βάζεις την καριέρα σου πάνω από την προσωπική σου ζωή (ή το αντίθετο) εφόσον είσαι σίγουρος γι' αυτό που κάνεις και γιατί το κάνεις.

11. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση για τις θρησκευτικές ή πολιτικές σου απόψεις.

Είτε είσαι Δημοκρατικός . Ρεπουμπλικάνος, Καθολικός, Προτεστάντης ή Μουσουλμάνος, αυτό είναι δική σου προσωπική επιλογή. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση γιατί είσαι αυτό που είσαι και γιατί πιστεύεις αυτό που πιστεύεις. Αν κάποιος δε μπορεί να σε δεχτεί για το ποιος είσαι, αυτό είναι προσωπικό τους δόγμα – όχι δικό σου.

12. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση γιατί είσαι ελεύθερος\η.

Είτε είσαι ελεύθερος από συνειδητή επιλογή ή από προεπιλογή, δεν αφορά κανέναν. Το να είσαι ελεύθερος δεν είναι διαταραχή προσωπικότητας. Είσαι ελεύθερος να είσαι σε σχέση ή όχι. Εξάλλου, είσαι κάτι πολύ παραπάνω από την προσωπική σου κατάσταση και το να είσαι ελεύθερος είναι μία από τις κοινωνικές ταμπέλες που κανείς δε θα έπρεπε να νοιάζεται.

13. Δεν χρωστάς σε κανέναν ραντεβού απλά επειδή το ζήτησαν.

Μπορεί κάποιος να είναι ευγενικός, εμφανίσιμος και ίσως να ενδιαφέρεσαι λίγο, αλλά δεν του χρωστάς ραντεβού απλά επειδή το ζήτησε. Αν νιώθεις ότι κατά βάθος δε θες να πας σε κείνο το ραντεβού, τότε μη πας. Μπορεί να εξηγήσεις τον λόγο που αρνείσαι αλλά να είσαι σύντομος και να επιμένεις στην απόφαση σου.

14. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση για την απόφαση σου όσον αφορά τον γάμο.

Είτε επιλέξεις να παντρευτείς και να κάνεις παιδιά, είτε να παραμείνεις ανύπαντρος χωρίς παιδιά, εκείνο είναι δική σου προσωπική απόφαση. Ακόμα και η μαμά σου που πεθαίνει για εγγόνια πρέπει να καταλάβει ότι ο γάμος είναι προσωπική απόφαση και δεν ταιριάζει σε όλους. Θα πρέπει να σεβαστεί την απόφαση σου σχετικά με αυτό ανεξάρτητα με το πόσο δύσκολο της είναι να το καταπιεί.

15. Δεν χρωστάς σε κανέναν εξήγηση για τις επιλογές στις σχέσεις σου.

Κάποιες φορές οι άνθρωποι κάνουν ακατάλληλα σχόλια για τις ρομαντικές σου σχέσεις, που πραγματικά δεν τους αφορά. Ίσως ακούσεις σχόλια όπως το ότι δεν είστε 'ταιριαστό ζευγάρι' ή ότι πρέπει να βρεις κάποιον άλλο. Παρόλα αυτά δεν είσαι υπόλογος σε κανέναν πέρα απ' τον εαυτό σου για τις επιλογές στις σχέσεις σου. Ζήσε τη ζωή σου και ποτέ μα ποτέ μην αφήσεις ή μείνεις σε μία σχέση απλά επειδή κάποιος άλλος λέει ότι πρέπει να το κάνεις. Κάνε τα δικά σου λάθη αν πρέπει, αλλά πάντα μάθαινε από αυτά.

Πηγή:

<http://www.lifehack.org/articles/communication/15-things-you-dont-owe-anyone-all-though-you-think-you.html>

Μετάφραση: Βασιλική Κωνσταντινίδου



*Αν υπάρχει μια ΠΙΣΤΗ που μπορεί
να μετακινεί βουνά, τότε αυτή είναι
η Πίστη στον εαυτό μας!*



ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Καταγραφή: Θωμαή Γεωργιάδου

Πολλοί γονείς δυσκολεύονται να παίζουν με τα παιδιά τους. Εδώ σας δίνουμε μερικές ιδέες για αυτό που ονομάζουμε παιχνίδια. Ασφαλώς δεν χρειάζεται να είναι κάποιο συγκεκριμένο παιχνίδι. Το μόνο κριτήριο είναι ότι πρέπει να αρέσει στο παιδί και ότι μας δείχνει πως θέλει να το ξανακάνουμε.

- ❖ **ΜΠΡΟΣ - ΠΙΣΩ:** Καθώς το παιδί πηγαίνει μπρος - πίσω, καθόμαστε απέναντί του και κάνουμε το ίδιο κοιτώντας τον στα μάτια και τραγουδώντας στον ρυθμό που πηγαίνει το παιδί. Μπορούμε να πιάνουμε τα χέρια του ώστε να δώσουμε περισσότερη ένταση, φυσική επαφή και έτσι μπορούμε να μετατρέψουμε το παιχνίδι και σε «βγαίνει η βαρκούλα». Αντίστοιχα την επόμενη φορά που θα το ξεκινήσει το παιδί το ονομάζουμε: «Θα κάνουμε

βγαίνει η βαρκούλα / μπρος-πίσω».

❖ **ΓΥΡΩ - ΓΥΡΩ ΟΛΟΙ:** Ακολουθούμε το παιδί όταν πηγαίνει γύρω-γύρω. Μπορούμε να του τραγουδάμε, πχ. «Γύρω γύρω όλοι, στη μέση ο Γιαννάκης...» ή να κάνουμε πώς το κυνηγάμε, προειδοποιώντας το «Έρχομαι να σε πιάσω, θα σε πιάσω...» και αν δούμε ότι το παιδί χαίρεται με κάτι τέτοιο τότε το συνεχίζουμε. Αναλόγως ονομάζουμε αυτό το παιχνίδι «Γύρω - γύρω / Θα σε πιάσω».

❖ **ΘΑ ΣΕ ΦΑΩ:** Μπορούμε να το παίζουμε με ένα αγαπημένο κουκλάκι του παιδιού. Δοκιμάζουμε πρώτα να δούμε αν θα του αρέσει, και μόνο τότε το συνεχίζουμε. Με το κουκλάκι στο χέρι: «Θα σου φάω το ποδαράκι / χεράκι / κοιλιά / μύτη» πλησιάζοντας αργά το κουκλάκι προς το αντίστοιχο μέρος του σώματος. Έτσι κερδίζουμε αγωνία, βλεμματική επαφή, φυσική επαφή(πιέζουμε ελαφρά το κουκλάκι στο αντίστοιχο μέρος του σώματος) και ευκαιρίες για μάθηση των μερών του σώματος.

❖ **ΦΟΥΣΚΕΣ:** Όταν κάνει το παιδί σαπουνόφουσκες μπορούμε να συμμετέχουμε και εμείς με πολλούς τρόπους. 1) Μπορούμε να κρατάμε το κουτάκι με το σαπούνι που βουτάει το παιδί, έτσι τα βοηθάμε με κάποιο τρόπο, 2) Μπορούμε να έχουμε και μείς ένα δεύτερο κουτάκι να κάνουμε φούσκες- *Ανταλλαγή: Στείλε μου μία μεγάλη φούσκα, σου στέλνω και γω μια μικρή.* Εδώ μπορούμε να εισάγουμε και το *σειρά μου-σειρά σου*: Σειρά μου να κάνω φούσκα - Σειρά σου να κάνεις φούσκα. 3) Μπορούμε ενώ κάνει το παιδί φούσκες να κάνουμε πως προσπαθούμε να τις πιάσουμε, κάτι που δημιουργεί ευκαιρίες για χιούμορ, γέλιο, βλεμματική επαφή, θεατρικότητα. 4) Χαρακτηρίζουμε τις φούσκες που κάνει το παιδί: «Πωπω τι μεγάλη φούσκα»! «Α! Δύο μικρές φούσκες»! - Τι κερδίζουμε: Ευκαιρίες για μάθηση και κατανόηση του μεγέθους και των αριθμών.

ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΤΟ FACEBOOK ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΟΝΕΩΝ

Αν οι γονείς δυσκολεύονται να δεχτούν τις κραυγές του παιδιού τους, που είναι ο τρόπος έκφρασής του και του δείχνουν την αγανάκτησή τους, γιατί το παιδί να μιλάει τότε;;;

Είναι αξιοθαύμαστο ότι μπορούμε να προσφέρουμε πολλές ώρες αποκλειστικότητα σ' ένα παιδί! Είμαι βαθιά ευγνώμον πως αυτό συμβαίνει εδώ, στο Κέντρο αυτισμού και Υποστήριξης Γονέων.

Η Κατερινούλα για παράδειγμα ήταν τρεις ολόκληρες ώρες εδώ (σύνολο πέντε την εβδομάδα) και έπαιζε με τη Δέσποινα, με τον Αλέξανδρο και με μένα. Τρεις συνεχόμενες ώρες να έχει ένα άτομο δίπλα της που την αγαπάει, τη δέχεται και τη χαίρεται έτσι όπως είναι. Τρεις ώρες χωρίς κριτική και χωρίς απαιτήσεις. Για να γεμίσει τις μπαταρίες της και την καρδιά της.

Όταν τραγουδάει Jingle Bells, κανένας που να της λέει πως "δεν είναι Χριστούγεννα, μικρή μου!", αλλά να τραγουδάει μαζί της με όλη του την καρδιά! Και να το διασκεδάζουμε, μαζί, ΠΑΡΕΑ!

Με απεριόριστη υπομονή και χαρά να την ενθαρρύνει και να την περιμένει να σηκώσει το πόδι της για να πάρει το 'εμπόδιο' (που είναι το ένα πόδι μου επάνω στο άλλο). Όταν το έπραξε, να τραγουδήσω "Το κατάφερες, Κατερίνα!" Και αυτό να το κάνουμε ξανά και ξανά.

Είναι τόσο θεραπευτικό το παιδί να έχει έναν θαυμαστή δίπλα του που απλά του δίνει σημασία και το χαίρεται. Πρώτα από όλα αυτό χρειάζεται να εξασφαλίζουν οι γονείς για το παιδί τους, και έπειτα όλα τα άλλα!

Ένα πολύ ωραίο παιχνίδι είναι να με σπρώχνει ο Ορέστης και εγώ να πέσω κάτω! Αυτό το κάνουμε αρκετή ώρα. Τέτοια παιχνίδια είναι αποτελεσματικά - παιχνίδια στα οποία μπορεί το παιδί να προκαλέσει μια ευχάριστη αντίδραση από μένα.

Όταν το αυτιστικό παιδί παίζει στερεοτυπικά με το παιχνιδάκι του, και θέλουμε να κάνουμε επαφή μαζί του, ΔΕΝ είναι ο σκοπός μας να πιάσουμε το παιχνιδάκι του. Δεν είναι αυτό που θα επιδιώξουμε τότε. Θα θέλουμε να κάνουμε το παιδί να νιώθει πως είμαστε ΜΑΖΙ του, καθώς παίζει όπως παίζει, με ήχους ή με ρυθμό δίνοντας σημασία. Το να προσπαθήσουμε να πιάσουμε το παιχνιδάκι του, είναι πιθανόν απειλητικό για το παιδί! Το αντίθετο από κοινωνικό!

Η Χαρούλα μιλάει καλά και επαναλαμβάνει ολόκληρες διαφημίσεις από το telemarketing. Φαντάζομαι πως δεν ξέρει τι σημαίνουν, απλά παράγει τους ήχους. Λέει για παράδειγμα "πραγματικόπιτα" και "δυνατόπιτα". Την πίτα την γνωρίζει.....

Ο Γιάννης είναι άλλο παιδί σήμερα!!! Μας δείχνει όλο ΝΑΙ (ακουμπώντας τη μύτη του) όταν του ρωτάμε αν θέλει πχ. κουλούρι ή μπαλόني. Για πρώτη φορά μου έβαλε το

μπαλόνι στο στόμα για να το φουσκώσω! Έκανε ΝΑΙ για κάθε φούσκωμα. Και επίσης για πρώτη φορά ξεκαρδίστηκε όταν του έδειξα ότι θα τον πιάσω και έτρεξε. Με άλλα λόγια: ο Γιάννης δεν είναι πλέον απλός δέκτης, αλλά συμμετέχει ενεργά στο παιχνίδι. Είναι το Χριστουγεννιάτικο δώρο του!

Το παιδί χρειάζεται να είμαστε προβλέψιμοι. Αυτό γίνεται π.χ. αν είμαστε πάντα χαρούμενοι όταν παίζουμε μαζί του, άσχετα από το τι κάνει. Επίσης κάνουμε παύσεις όταν π.χ. το κάνουμε κούνια, για να μας δείξει ότι θέλει και άλλο. Βοηθά να λέμε ένα στιχάκια, ώστε να ξέρει πότε θα το ακινητοποιήσουμε.

Όταν το παιδί δεν σου δίνει πρόσβαση στο παιχνίδι του, σου μένει πάντα η δυνατότητα για επικοινωνία ρωτώντας του π.χ. 'πού πάει αυτό;', ή 'θέλεις το;', 'να κάνω;', 'να καθίσω στο;', κλπ. . Βέβαια αν δεν απαντήσει, δεν επιμένουμε! Υπάρχουν φορές που δεν γίνεται. Εσύ θα παραμένεις χαρούμενος/η και εξυπηρετικός/η σε κάθε περίπτωση.

Σήμερα με τον Ορέστη παίζαμε όλη την ώρα με ένα κουβά και μια κουβέρτα. Ήταν υπέροχο! Πολύ καλή επαφή και πολλή χαρά! Τόσα παιχνίδια μπορούμε να κάνουμε με απλά πράγματα!

Για να κρατήσουμε την προσοχή του παιδιού επάνω μας, κάνουμε αυτό που του αρέσει λίγο, ώστε να μας το ζητήσει ξανά. Όταν θέλει φούσκες, φυσάμε μια φορά και του δείχνουμε με τα μάτια μας και τη στάση μας, κρατώντας το κουτάκι με το σαπούνι στο χέρι μας, πόσο πρόθυμοι είμαστε να ξανακάνουμε φούσκες. Περιμένουμε να μας το δείξει όμως, είτε με λόγο, είτε με το δάχτυλο, είτε με μια κίνηση, είτε με μια κάρτα. Αν απλά κάνουμε φούσκες μέχρι να χάσει το ενδιαφέρον, χάσαμε εμείς πολύτιμη ευκαιρία για επικοινωνία.

Όταν το παιδί σας κάνει ήχους και κραυγές, μπορείτε να προσπαθήσετε να επαναλάβετε τον ήχο που κάνει μελωδικά. Αν φαίνεται να του αρέσει αυτό, επειδή σας κοιτάει και γελάει, μπορείτε να του πείτε: "Πες μου τι θα πω τώρα." Και πάλι τον επόμενο ήχο, που πιθανόν έκανε τυχαία, θα επαναλάβετε μελωδικά, σαν μικρό τραγουδάκι. Έτσι θα καταλάβει σταδιακά το να πάρουμε σειρά. Επίσης θα εισπράξει ότι είναι επιθυμητό να κάνει ήχους!

Έπαιζα λίγο φλογέρα για τον Ορέστη. Ήταν χαλαρός και έδειχνε να βαριέται. Ήταν εντυπωσιακό πόσο του άρεσε! Το προσωπάκι του έλαμπε. Είναι καλό απλά να διασκεδάσουμε το παιδί μερικές φορές. Δεν είναι ανάγκη να ΚΑΝΕΙ κάτι όλη την ώρα. Ήταν πολύ αξιόλογες στιγμές!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΟΝΕΩΝ

♥ ετήσια εκπαίδευση στο θεραπευτικό παιχνίδι

Ο σκοπός της εκπαίδευσης είναι ο εκπαιδευόμενος να μάθει να παίζει συνειδητά, να ξέρει να εφαρμόζει τις τεχνικές, να αποκτήσει κάποια εμπειρία με διάφορα παιδιά και να μπορεί να δώσει έμπνευση στους γονείς του αυτιστικού παιδιού.

♥ εθελοντικό πρόγραμμα εθελοντών κατ' οίκον

Εθελοντές επισκέπτονται οικογένεια με αυτιστικό παιδί για να παίζουν μαζί του μια φορά την εβδομάδα. Συμμετέχουν σε πρόγραμμα ενημέρωσης και καθοδήγησης.

♥ πολύωρο πρόγραμμα

Υπάρχει δυνατότητα ένα παιδί να παίζει για τρεις ή τέσσερις ώρες συνεχόμενα, με τη στήριξη εκπαιδευόμενων και εθελοντών.

♥ μηνιαία ομάδα γονέων

Η ομάδα γονέων σκοπεύει να δείξει πιο αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης των συμπεριφορών του παιδιού, αλλά και να μάθει τους γονείς πώς να είναι πιο ήρεμοι και θετικοί γενικά ώστε να μπορούν να έχουν πιο λειτουργικές αντιδράσεις στα διάφορα γεγονότα.

♥ μηνιαία ομάδα γονέων μέσω skype

Για γονείς που δεν έχουν προσέλευση σε ομάδα, υπάρχει η δυνατότητα να συμμετέχουν σε μια ομάδα από απόσταση μέσω υπολογιστή.

♥ εντατικό πρόγραμμα

Γονείς που επιθυμούν να ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα παιχνιδιού στο σπίτι τους μπορούν να εκπαιδευτούν σε εντατικό πρόγραμμα σε τρεις με πέντε μέρες, είτε μαζί με το παιδί τους, είτε χωρίς. Στην περίπτωση που δεν μπορούν να φέρουν το παιδί τους μαζί τους, θα μπορούν να κάνουν πρακτική εξάσκηση σε άλλο παιδί.

Θα υπάρχει συνέχεια επίβλεψης του προγράμματός του στο σπίτι.

♥ ενημέρωση και ημερίδα

Πραγματοποιούνται ενημερώσεις και ημερίδες για το θεραπευτικό παιχνίδι σ' όλη την Ελλάδα.

Τώρα, περισσότερο Θεραπευτικό Παιχνίδι!

Το Κέντρο Υποστήριξης Γονέων έχει ως στόχο την υποστήριξη τόσο των γονέων όσο και των παιδιών, ώστε να βελτιωθεί η μεταξύ τους σχέση, να γίνει η συμβίωσή τους στο σπίτι πιο ευχάριστη και χαλαρή και για τις δυο πλευρές, και η επικοινωνία τους πιο αποτελεσματική.

Το Θεραπευτικό Παιχνίδι - Κάλεσμα είναι το μέσο για την ανάπτυξη μιας σχέσης γονέα-παιδιού όπου η κατανόηση, η αποδοχή, η χαρά και η επικοινωνία γίνονται όλο και πιο αμοιβαία. Έτσι, χτίζοντας δυνατούς δεσμούς στα μέλη της οικογένειας, το παιδί αρχίζει να εμπιστεύεται τον γονιό και οι γονείς να αποδέχονται και να εκτιμούν την αξία του παιδιού. Τα αποτελέσματα είναι συχνά θεαματικά, καθώς οι γονείς συχνά από τις πρώτες ακόμα συνεδρίες βλέπουν το παιδί τους να αλλάζει συμπεριφορά, να γίνεται πιο ήρεμο και συνεργάσιμο, να επιζητά την επικοινωνία και το χάδι, να εξελίσσει τον λόγο και τη δημιουργικότητά του. Αντίστοιχα οι γονείς, βλέποντας τις αλλαγές στο παιδί τους και μαθαίνοντας πώς να επικοινωνούν με αυτό αποτελεσματικά, γίνονται πιο αισιόδοξοι, δημιουργώντας και αυτοί τις κατάλληλες συνθήκες μιας θετικής αλλαγής.

Το Κέντρο Υποστήριξης Γονέων στηρίζει οικογένειες καθημερινά, με συμβουλευτική και το θεραπευτικό παιχνίδι, τόσο στο Κέντρο όσο και στο σπίτι. Ακόμα, μπορούν να απευθύνονται σε εμάς τόσο οικογένειες που μεγαλώνουν ένα παιδί με αυτισμό και άλλες ειδικές ανάγκες ή/και μαθησιακές διαταραχές και προβλήματα συμπεριφοράς, όσο και οικογένειες που περνούν μία κρίση στις μεταξύ τους σχέσεις ή έχουν δυσκολίες με την διαπαιδαγώγηση των παιδιών.

Προτεραιότητά μας είναι να δημιουργήσουμε ένα ευέλικτο, εξατομικευμένο πλάνο που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες της κάθε οικογένειας, με δυνατότητα επισκέψεων και στο σπίτι και εξυπηρέτησης και Σαββατοκύριακων. Σας περιμένουμε ώστε να μάθουμε μαζί πως να χαίρεστε την κάθε στιγμή με τον εαυτό σας, το σύντροφό σας, τα παιδιά σας!

Συμβουλευτική γονέων σε μικρές ομάδες

Μικρές ομάδες δύο ή τριών γονιών αυτιστικών παιδιών. Ενημέρωση για τον αυτισμό, τις ανάγκες των παιδιών, το θεραπευτικό παιχνίδι Κ.Α.Λ.Ε.Σ.Μ.Α., πρακτικές λύσεις για το κάθε γονιό, ασκήσεις χαλάρωσης και άλλα βιωματικά παιχνίδια. Προτείνω μια ομάδα να συγκεντρωθεί ή μια φορά την εβδομάδα ή δύο φορές το μήνα, για δύο μήνες τουλάχιστον. έτσι μπορούμε να 'χτίσουμε' κάτι και να έχουμε άμεσα αποτελέσματα. Έτσι όλοι οι γονείς θα πάνε ένα βήμα μπροστά! Συμβολική τιμή.

Ομάδες γονέων 10 - 20 ατόμων.

Η μεγαλύτερη ομάδα μας δίνει την δυνατότητα να κάνουμε ένα πλούσιο πρόγραμμα με πολλές δραστηριότητες με σκοπό την κατανόηση των αναγκών των παιδιών, αλλά και το πως να αντεπεξέλθει ο γονιός στις καθημερινές απαιτήσεις.

Σε μηνιαία βάση πραγματοποιείται σ' όλη την Ελλάδα.
Συμβολική τιμή.

Ομάδα γονέων μέσω skype.

Από απόσταση μπορούμε να κάνουμε επίσης σημαντικές συναντήσεις και να πετύχουμε τα ίδια αποτελέσματα από τις άλλες ομάδες γονέων. Δίνεται καθημερινή πρακτική εξάσκηση και έτσι θα υπάρχουν άμεσα αποτελέσματα.

*Επικοινωνήστε μαζί μου στο
ypostirixigoneon@gmail.com*