



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# IO2 Against Bubble Curriculum



## 1. Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή.....	3
2. Το μάθημα κατάρτισης Against Bubble.....	6
2.1. Εκφοβισμός και διαδικτυακός εκφοβισμός.....	7
2.2 Μαθητές με ευπάθειες και ειδικές ανάγκες: εστίαση στο σύνδρομο Asperger και στον αυτισμό.....	9
2.3 Η πολυπλοκότητα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης . ....	10
2.4 Κόπωση γενικά. ....	10
2.5 Αισθητηριακή υπερευαισθησία και υποευαισθησία .....	11
2.6. Περιορισμένα συμφέροντα .....	13
2.8. Συγκεκριμένες, επαναλαμβανόμενες και στερεότυπες χειρονομίες (που ονομάζονται επίσης αυτοδιέγερση) .....	13
2.9. Συναισθηματική υπερευαισθησία (ή υπερ-συναισθηματισμός) .....	14
2.10 "Έλεγχόμενη" ή ειδική δίαιτα.....	16
2.11 Αυτιστική κρίση ή κατάρρευση (meltdown, shutdown).....	17
2.11 Συναφείς διαταραχές ή συννοσηρότητες.....	19
2.13. Αποστιγματισμός και αποσαφήνιση.....	20
3. Μαθήματα κατάρτισης AGAINST BUBBLE.....	21
3.1 Μεθοδολογία.....	25



## 1. Εισαγωγή

Το παρόν έγγραφο προορίζεται ως ένας σύντομος εισαγωγικός οδηγός για την εκπαιδευτική διαδρομή Against Bubble, που απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, γονείς και μη εκπαιδευτικό προσωπικό και έχει σχεδιαστεί για να μεταδώσει γνώσεις και εργαλεία για την κατανόηση του φαινομένου του εκφοβισμού με ιδιαίτερη έμφαση στους εφήβους με νευρικές διαφορές, για την αναγνώριση του φαινομένου αυτού, την αντιμετώπισή του και την πρόληψή του.

Το μεγαλύτερο μέρος της βίας στα σχολεία συνίσταται σε πράξεις εκφοβισμού, συχνά ήσσονος σημασίας αλλά επαναλαμβανόμενες, στις οποίες η εκπαιδευτική κοινότητα καλείται να ανταποκριθεί με ουσιαστικές εκπαιδευτικές δράσεις που αποσκοπούν στην αντιμετώπιση και την πρόληψη της εμφάνισης τέτοιων επεισοδίων από μια ευρύτερη οπτική γωνία, με στόχο τη βελτίωση του εκπαιδευτικού χώρου στο σύνολό του, μέσω της προώθησης ενός θετικού και χωρίς αποκλεισμούς σχολικού κλίματος.

Ένα ήρεμο σχολικό κλίμα αποτελεί βασική προϋπόθεση για την εξασφάλιση καλών συνθηκών εργασίας, ευημερίας και προσωπικής ανάπτυξης των μαθητών.

Η βελτίωση του σχολικού κλίματος έχει καταστεί μείζον θέμα στις ευρωπαϊκές και εθνικές εκπαιδευτικές πολιτικές. Το σχολικό κλίμα αντικατοπτρίζει την κρίση των γονέων, των εκπαιδευτικών και των μαθητών σχετικά με την εμπειρία τους από τη ζωή και την εργασία στο σχολείο και συνεπώς σχετίζεται με την ποιότητα ζωής στο σχολείο. Αφορά τους κανόνες, τους στόχους, τις αξίες, τις διαπροσωπικές σχέσεις, τις πρακτικές διδασκαλίας, μάθησης και διαχείρισης και την οργανωτική δομή που ενσωματώνονται στη σχολική ζωή.

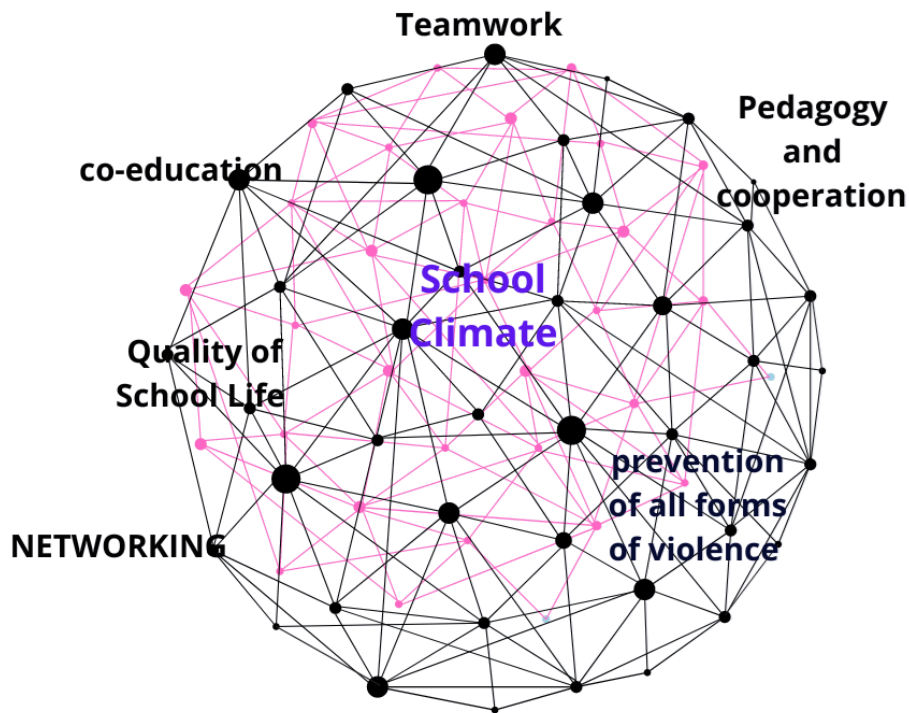
Τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν το σχολικό κλίμα είναι, μεταξύ άλλων:

- σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων (σεβασμός, ανταλλαγή, υποστήριξη, συνεργασία, αλληλοβοήθεια), τόσο εντός του σχολείου (μεταξύ μαθητών, μεταξύ επαγγελματιών, μεταξύ μαθητών και επαγγελματιών), όσο και μεταξύ επαγγελματιών και οικογενειών.

- διδασκαλία (υψηλές προσδοκίες, διαφοροποίηση, βοήθεια, ενθάρρυνση κ.λπ.) και μάθηση (περιεχόμενο μαθημάτων, διαθεματικό περιεχόμενο, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών, συναισθηματικών, ηθικών κ.λπ.)
- ασφάλεια: εξετάστε τη φυσική ασφάλεια, τις δεξιότητες διαχείρισης κρίσεων, αλλά και τη συναισθηματική ασφάλεια, την επίλυση συγκρούσεων κ.λπ.
- το φυσικό περιβάλλον: καθαριότητα, προσαρμογή και καλαισθησία των χώρων και των υλικών, κ.λπ.
- αίσθηση του ανήκειν: αίσθηση σύνδεσης με τη σχολική κοινότητα και τους ανθρώπους, δέσμευση, ενθουσιασμός των εκπαιδευτικών και των μαθητών
- τη σημαντική συμμετοχή φοιτητών και επαγγελματιών
- η αντίδραση στην επικίνδυνη συμπεριφορά: η αντίδραση των μαθητών στην επικίνδυνη συμπεριφορά των συνομηλίκων τους, η εξέταση αυτής της επικίνδυνης συμπεριφοράς από διάφορους επαγγελματίες κ.λπ.
- εστίαση του σχολείου στην οικογενειακή ζωή: οι μαθητές αισθάνονται ότι το σχολείο σέβεται το περιβάλλον και την οικογενειακή τους κουλτούρα

Το σχολικό κλίμα θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για τη βελτίωση των επιδόσεων του εκπαιδευτικού συστήματος και, ως εκ τούτου, η δημιουργία των προϋποθέσεων για ένα πιο περιεκτικό και προστατευτικό σχολικό κλίμα απαιτεί ισχυρή δέσμευση σε όλα τα επίπεδα του σχολικού ιδρύματος και της εκπαιδευτικής κοινότητας, με όλη την πολυπλοκότητά της. Επιστημονικές έρευνες, και ιδίως το διεθνές πρόγραμμα του ΟΟΣΑ (Pisa), δείχνουν ότι ένα ήρεμο σχολικό κλίμα επηρεάζει την ακαδημαϊκή επιτυχία των μαθητών, συμβάλλει στη μείωση των παραγόντων εγκατάλειψης του σχολείου, έχει θετικό αντίκτυπο στην αντιλαμβανόμενη ασφάλεια του σχολικού περιβάλλοντος και συμβάλλει στη μείωση της επικίνδυνης συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανομένου του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού. Το σχολικό κλίμα είναι μια ανοικτή έννοια, που περιλαμβάνει τη συνεργασία με τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς που εργάζονται στο σχολικό οικοσύστημα, στο πλαίσιο μιας εποικοδομητικής ή μάλλον συν-δομητικής συνεκπαίδευσης με στόχο την προώθηση της επιτυχίας και της ευημερίας των μαθητών. Η παιδαγωγική και εκπαιδευτική σχέση που δημιουργείται από τους εκπαιδευτικούς και τους φορείς συμβάλλει στην

ποιότητα του σχολικού κλίματος. Η σαφήνεια της επικοινωνίας, ο σεβασμός της, η προσοχή που δίνεται ατομικά και συλλογικά στους μαθητές, η ενσυναίσθηση, είναι στοιχεία που συχνά συναντώνται σε σχολεία με καλό σχολικό κλίμα.



Σχήμα 1 . Το σχολικό κλίμα και οι αλληλεπιδράσεις του

Το έργο Against Bubble, που συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στοχεύει στην καταπολέμηση και πρόληψη του φαινομένου του εκφοβισμού κατά των μαθητών με διαταραχή του αυτιστικού φάσματος υψηλής λειτουργικότητας (και του συνδρόμου Asperger), αλλά όχι μόνο, εμπλέκοντας όλα τα πρόσωπα που αποτελούν μέρος του πλαισίου ζωής του μαθητή και που παίζουν το ρόλο των κύριων παραγόντων σε αυτό το φαινόμενο.

Στόχος μας είναι να δημιουργήσουμε μια καλή πρακτική που θα μπορεί στη συνέχεια να υιοθετηθεί από άλλες ευρωπαϊκές χώρες που δεν συμμετέχουν στο έργο και η οποία θα μπορεί να προσαρμοστεί και να αναθεωρηθεί επίσης για την καταπολέμηση των διαφόρων τύπων διακρίσεων, τα θύματα των οποίων είναι τα πιο ποικίλα θέματα.

Αφού διεξήγαγαν μια ανάλυση αναγκών με βάση έρευνα γραφείου και επιτόπια ερωτηματολόγια με τη συμμετοχή εκπαιδευτικών και διοικητικού, τεχνικού και βοηθητικού προσωπικού, γονέων παιδιών με διαταραχή του αυτιστικού φάσματος υψηλής λειτουργικότητας (και σύνδρομο Asperger) και μαθητών ηλικίας 10 έως 14 ετών από σχολεία των χωρών εταίρων (διανοητικό αποτέλεσμα 1), οι εταίροι του έργου οργάνωσαν μαθήματα κατάρτισης που απευθύνονταν σε εκπαιδευτικούς, γονείς και διοικητικό, τεχνικό και βοηθητικό προσωπικό (διανοητικό αποτέλεσμα 2), τα οποία διεξάγονται από εξειδικευμένο προσωπικό που εκπαιδεύτηκε κατά τη διάρκεια των μαθημάτων κατάρτισης, καθώς και μια εργαλειοθήκη (διανοητικό αποτέλεσμα 3) σε τρεις διαφορετικές προσαρμοσμένες εκδόσεις για τα διάφορα προφίλ που εμπλέκονται (εκπαιδευτικοί, γονείς και διοικητικό, τεχνικό και βοηθητικό προσωπικό).

## 2. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Against Bubble

Η μαθησιακή εμπειρία που σχεδιάστηκε στο πλαίσιο του έργου Against Bubble εντάσσεται σε ένα γενικό πλαίσιο σε ευρωπαϊκό επίπεδο, το οποίο, παρά τη νομοθετική ποικιλομορφία των επιμέρους χωρών, προβλέπει την εφαρμογή πολιτικών παρέμβασης για την πρόληψη και την καταπολέμηση του εκφοβισμού/κυβερνοεκφοβισμού και τη διασφάλιση της προστασίας των ανηλίκων.

Η εκπαιδευτική διαδρομή Against Bubble, που απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς και μη εκπαιδευτικό προσωπικό, έχει σχεδιαστεί για να προάγει την κατανόηση του φαινομένου του εκφοβισμού/κυβερνοεκφοβισμού με ιδιαίτερη έμφαση στους μαθητές με ιδιαίτερη ευθραυστότητα και εκπαιδευτικές ανάγκες, επίσης λόγω καταστάσεων νευροδιαφορετικότητας (αυτισμός, σύνδρομο Asperger), για τις οποίες επιδιώκεται να προαχθεί μεγαλύτερη γνώση και κατανόηση. Το μάθημα συνδυάζει μετωπικές και ενεργητικές/καθημερινές μεθοδολογίες και συνεργατική και συμμετοχική μάθηση. Ένα

μαθησιακό περιβάλλον αποτελείται από τον μαθητή και τον "τόπο" όπου δρα, χρησιμοποιεί εργαλεία, συλλέγει και ερμηνεύει πληροφορίες, αλληλεπιδρά με άλλους ανθρώπους- ένας τόπος όπου οι άνθρωποι μπορούν να συνεργαστούν και να αλληλοϋποστηρίζονται, ενώ χρησιμοποιούν ποικίλα εργαλεία και πηγές πληροφοριών στο έργο τους για την επίτευξη των μαθησιακών στόχων και την επίλυση προβλημάτων". (Wilson, 1996).

Είναι σημαντικό ότι σε ένα σχολείο, όπου η έννοια της ένταξης είναι πραγματικά κοινή, το να αισθάνεσαι μέρος μιας ομάδας δεν είναι απλώς κάτι που συζητιέται, αλλά ένα "ιδιαιτέρως φυσιολογικό". Το αίσθημα του καλωσορίσματος, της αναγνώρισης, του σεβασμού, της εκτίμησης είναι εγγενής ανάγκη όλων, κανείς δεν αποκλείεται και η ιδιαιτερότητα συγχέεται με την κανονικότητα και το αντίστροφο.

(Η ειδική κανονικότητα. Στρατηγικές ένταξης και ενσωμάτωσης για τις αναπηρίες και τις ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. DARIO IANES, Erikson, 2006).

## 2. 1. Εκφοβισμός και διαδικτυακός εκφοβισμός

Ο εκφοβισμός ορίζεται ως επιθετική πράξη, που επαναλαμβάνεται με την πάροδο του χρόνου, με σκοπό να πληγώσει και να βλάψει, σωματικά ή/και συναισθηματικά, ένα ή περισσότερα άτομα, σε πλαίσια κοινωνικοποίησης που μπορεί να είναι επίσημα ή ανεπίσημα.

Το φαινόμενο χαρακτηρίζεται από το γεγονός ότι υπάρχει μια σχέση εξουσίας και κυριαρχίας μεταξύ ενός ή περισσότερων μαθητών και ενός ή περισσότερων θυμάτων.

Επιπλέον:

- υπάρχει επανάληψη: διαφορετικές μορφές επιθετικότητας επαναλαμβάνονται τακτικά για μεγάλο χρονικό διάστημα,
- Απομόνωση/εγκατάλειψη: το θύμα απομονώνεται και εξοστρακίζεται από την ομάδα. Σε άλλες περιπτώσεις, το θύμα κλείνεται στον εαυτό του και δεν μπορεί να βρει επαρκείς απαντήσεις για να αντιμετωπίσει την κατάσταση.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι η διαδικτυακή έκφανση του εκφοβισμού, ο οποίος είναι επομένως ένα ευρύτερο φαινόμενο, που χαρακτηρίζεται από βίαιες και εκφοβιστικές

ενέργειες που ασκούνται από έναν εκφοβιστή ή μια ομάδα εκφοβιστών σε ένα θύμα. "Οι ενέργειες μπορεί να περιλαμβάνουν λεκτική παρενόχληση, σωματική επιθετικότητα, καταδίωξη, που γενικά πραγματοποιούνται σε σχολικό περιβάλλον.

Σήμερα, η τεχνολογία επιτρέπει στους εκφοβιστές να διεισδύουν στα σπίτια των θυμάτων, να υλοποιούνται σε κάθε στιγμή της ζωής τους, να τα παρακολουθούν με μηνύματα, φωτογραφίες, προσβλητικά βίντεο που αποστέλλονται μέσω smartphones ή αναρτώνται σε ιστότοπους μέσω του Διαδικτύου. Ο εκφοβισμός μετατρέπεται τότε σε διαδικτυακό εκφοβισμό. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός ορίζει ένα σύνολο επιθετικών και σκόπιμων ενεργειών, από ένα άτομο ή μια ομάδα, που πραγματοποιούνται με τη βοήθεια ηλεκτρονικών μέσων (sms, mms, φωτογραφίες, βίντεο, ηλεκτρονικά μηνύματα, chat rooms, instant messaging, ιστοσελίδες, τηλεφωνήματα), στόχος των οποίων είναι η πρόκληση βλάβης σε έναν συνομηλίκιο που δεν είναι σε θέση να υπερασπιστεί τον εαυτό του". (πηγή: Υπουργείο Παιδείας, <https://www.miur.gov.it/bullismo-e-cyberbullismo>).

"Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι επομένως ένα πραγματικό πρόβλημα για τους σημερινούς εφήβους, για τους οποίους είναι δύσκολο να κατανοήσουν τον μηχανισμό του οποίου γίνονται θύματα. Αυτοί που στοχοποιούνται, ως επί το πλείστον, παραμένουν προσκολλημένοι σε κοινωνικά δίκτυα και συζητήσεις από τις οποίες αποκλείονται και εκφοβίζονται, αδυνατώντας να αναγνωρίσουν και να αναφέρουν την κατάσταση ακόμη και σε κοντινούς ενήλικες, όπως οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί, οι οποίοι με τη σειρά τους μπορούν να δουν τη δυσφορία του αγοριού, αλλά δυσκολεύονται να τη συνδέσουν με το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού." (G. Lavenia, *Le dipendenze tecnologiche, Valutazione, Diagnosi e Cura*. Giunti Psychometrics S.r.l, 2018).

Οι συνέπειες του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού για την ευημερία και την ψυχική υγεία των νεαρών θυμάτων είναι πολλές:

- εγκατάλειψη του σχολείου ή ακόμη και εγκατάλειψη του σχολείου
- αντικοινωνικοποίηση, άγχος, κατάθλιψη
- σωματοποίηση (πονοκέφαλοι, στομαχόπονος, ασθένειες),
- αυτοκαταστροφική ή ακόμη και αυτοκτονική συμπεριφορά.



- Πρωταρχικός στόχος είναι η έγκαιρη ανίχνευση καταστάσεων παρενόχλησης, η οποία αποτρέπει την παρατεταμένη διάρκειά τους και προωθεί την ταχεία επίλυσή τους.

## 2.2 Μαθητές με ευπάθειες και ειδικές ανάγκες: εστίαση στο σύνδρομο Asperger και στον αυτισμό

Ο αυτισμός είναι μια νευροαναπτυξιακή πάθηση. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο δεν πάσχει από κάποια ασθένεια, αλλά έχει διαφορετική εγκεφαλική λειτουργία. Εφόσον δεν πρόκειται για ασθένεια, δεν υπάρχει θεραπεία. Το άτομο θα ζει με αυτή την κατάσταση για το υπόλοιπο της ζωής του. Γιατί μιλάμε για το αυτιστικό φάσμα; Πρώτα απ' όλα, ο όρος "φάσμα" υποδηλώνει ότι η φαινομενική κλίμακα του αυτισμού είναι ευρεία: ορισμένα άτομα με αυτισμό είναι μη λεκτικά, άλλα είναι λεκτικά, ορισμένα έχουν νοητικό έλλειμμα ενώ άλλα όχι. Κάποιοι θα έχουν την ικανότητα να αναπτύξουν ειδικά ταλέντα, ανώτερες ικανότητες, να είναι χαρισματικοί, ενώ άλλοι θα έχουν κλασικές ικανότητες.

Το "σύνδρομο Asperger" περιλαμβάνεται στη διαταραχή του αυτιστικού φάσματος και οι ιδιαιτερότητές του προσδιορίζονται μέσω "προδιαγραφών". Το σύνδρομο Asperger είναι μια μορφή αυτισμού χωρίς νοητική αναπηρία ή γλωσσική καθυστέρηση. Όπως και με κάθε άλλη πάθηση του φάσματος του αυτισμού, τα χαρακτηριστικά του μπορεί να ποικίλλουν. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά που επιτρέπουν τη διάγνωση και τη διαχείριση.

Οι άνδρες επηρεάζονται από τον αυτισμό με τον ίδιο τρόπο όπως και οι γυναίκες, αλλά μπορεί να έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά. Η πάθηση Asperger στις γυναίκες είναι ακόμη ελάχιστα γνωστή, αν και πρόσφατα έφερε την προσοχή του κοινού στο γεγονός ότι η Greta Thunberg, διάσημη περιβαλλοντική ακτιβίστρια, είναι μέλος της. Είναι πιθανό ότι μια γυναίκα με σύνδρομο Asperger χρειάζεται περισσότερο χρόνο από έναν άνδρα για να λάβει μια σωστή διάγνωση, γεγονός που συχνά οδηγεί σε λανθασμένες διαγνώσεις.

Τα παιδιά που έχουν διαγνωστεί με νευροαναπτυξιακές διαταραχές, όπως ο αυτισμός, αντιμετωπίζουν διάφορους τύπους προκλήσεων στο σχολείο. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην επικοινωνία, αλλά και στις σχέσεις με άλλα παιδιά. Τα συσσωρευμένα στοιχεία δείχνουν ότι τα αυτιστικά παιδιά είναι πιο πιθανό να πέσουν θύματα εκφοβισμού.

## 2.3 Η πολυπλοκότητα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης .

Η δημιουργία δεσμών και η οικοδόμηση μακροχρόνιων σχέσεων μπορεί να είναι δύσκολη για ένα άτομο με ΔΦΑ. Οι δυσκολίες μας στην ερμηνεία και κατανόηση των διαφόρων κοινωνικών κωδικών (εκφράσεις προσώπου, γλώσσα του σώματος, αλλαγή στον τόνο της φωνής κ.λπ.) μπορεί να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την ικανότητά μας να αναπτύσσουμε φιλίες και σχέσεις.

Η δυσκολία να διαβάσει κανείς ανάμεσα στις γραμμές, να κατανοήσει το χιούμορ και τον σαρκασμό, και μερικές φορές ακόμη και να κάνει και να διατηρήσει οπτική επαφή, μπορεί επίσης να περιπλέξει τις κοινωνικές σχέσεις και να δημιουργήσει μεγάλη κόπωση κατά τη διάρκεια των κοινωνικών επαφών. Επιπλέον, η δυσκολία να επικοινωνήσουμε τις σκέψεις μας, να εκφράσουμε αυτά που νιώθουμε και μερικές φορές η δυσκολία να κρατήσουμε την προσοχή των άλλων και να τους ακούσουμε μπορεί να αποτελέσει πρόκληση στην ανάπτυξη μιας σχέσης.

Ακολουθούν μερικά από τα πράγματα που μπορούν να δημιουργήσουν γρήγορα οι απλές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις: άγχος, δυσκολία στην ερμηνεία (εκφράσεις προσώπου/όροι που χρησιμοποιούνται), κόπωση, εφίδρωση, κουραστική οπτική επαφή, πολλαπλές εσωτερικές ερωτήσεις, δυσκολία στην κατανόηση της πρόθεσης πίσω από τις ενέργειες. Πρέπει να σημειωθεί ότι οι άτυπες και απροετοίμαστες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μπορεί να αποτελέσουν πηγή άγχους και ερωτήσεων, δημιουργώντας μεγάλη κόπωση. Για παράδειγμα, ένα διάλειμμα για καφέ μεταξύ συναδέλφων, μια ανταλλαγή απόψεων μεταξύ γειτόνων, μια συζήτηση στο τηλέφωνο.

## 2.4 Κόπωση γενικά.

Έως και το 70 τοις εκατό των ατόμων με αυτισμό έχουν προβλήματα ύπνου Αυτό μπορεί να οφείλεται, μεταξύ άλλων, σε αισθητηριακές ιδιαιτερότητες. Επιπλέον, η κούραση δημιουργείται και από μια καθημερινή ρουτίνα που απαιτεί πολύ μεγαλύτερη προσπάθεια από ό,τι για ένα άτομο χωρίς αυτισμό. Μια τυπική ημέρα, η οποία περιλαμβάνει κοινωνικοποίηση, υπαίθριες δραστηριότητες, συγκέντρωση, θόρυβο, απροσδόκητα γεγονότα, επιταγές κ.λπ. Επομένως, το αυτιστικό άτομο χρειάζεται να πηγαίνει αργά, να

σέβεται το δικό του ρυθμό, να κοιμάται περισσότερο από τους άλλους, να έχει διαφορετικές περιόδους ανάπαυσης, διαλείμματα, σνακ, μεγάλη ανάγκη απομόνωσης, ησυχίας. Αν θέλαμε να το μεταφράσουμε αυτό σε μια εικόνα, θα μπορούσαμε να φανταστούμε ένα μη αυτιστικό άτομο να βγαίνει το πρωί με μια εσωτερική μπαταρία που είναι 100% φορτισμένη.



**Για** εμάς, η μπαταρία δεν θα είναι ποτέ 100%. Έτσι, δεν μπορούμε να

συμβαδίσουμε μαζί σας με την ίδια ταχύτητα και παραγωγικότητα. Επίσης, η εσωτερική μας μπαταρία αποφορτίζεται πολύ γρήγορα, οπότε πρέπει να την επαναφορτίζουμε αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

## 2.5 Αισθητηριακή υπερευαισθησία και υποευαισθησία

Η υπερευαισθησία ορίζεται ως το αίσθημα του να είσαι "ισχυρότερος" και η υποευαισθησία ως το αίσθημα του να είσαι "λιγότερο ή όχι αρκετά ισχυρός". Τα άτομα με αυτισμό αντιλαμβάνονται, αισθάνονται και βλέπουν τον κόσμο διαφορετικά. Οι περισσότεροι από εμάς αντιμετωπίζουμε διαφορετικά αισθητηριακά χαρακτηριστικά σε διαφορετικά επίπεδα, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό.

Για τα μη αυτιστικά άτομα, είναι απαραίτητο να είμαστε σε εγρήγορση για να γνωρίζουμε και να κατανοούμε τις ιδιαιτερότητές μας, για να μπορούμε να προσαρμοστούμε και να είμαστε σε θέση να προστατεύσουμε τον εαυτό μας, ώστε να αποφύγουμε την κόπωση και τις κρίσεις άγχους που προκαλούν αυτές οι υπερευαισθησίες.



**Κάθε** μέρα δυσκολευόμαστε να επεξεργαστούμε τις αισθητηριακές πληροφορίες.


Επομένως, είναι πιθανό να αγχωνόμαστε ή να αγχωνόμαστε και μπορεί ακόμη και να βιώνουμε σωματικό πόνο όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με εξωτερικά ερεθίσματα που είναι πολύ απαιτητικά. Μια μεγάλη βοήθεια για την υπερφόρτωση με θόρυβο είναι να φοράτε ωτοασπίδες ή ακουστικά που ακυρώνουν τον θόρυβο, γυαλιά ηλίου ακόμα και στο σπίτι για τα έντονα φώτα ή την υπερβολική φωτεινότητα. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι επηρεάζονται όλες οι αισθήσεις, είτε η όραση, η ακοή, η όσφρηση, η γεύση ή η αφή, αλλά και η ιδιοδεκτική αίσθηση (αίσθηση της κίνησης) και η αιθουσαία αίσθηση (θέση του σώματος

στο χώρο ). Στην περίπτωση της υπεραισθητικότητας, μπορεί, για παράδειγμα, να έχουμε δυσκολία ή πόνο παρουσία πολύ φωτεινού φωτός, πολύ δυνατού ή υπερβολικού θορύβου, να μην αντέχουμε να μας αγγίζουν ή να μας αγκαλιάζουν ή να δυσκολευόμαστε με πολύ έντονη μυρωδιά. Στην περίπτωση της υποαισθητικότητας, μπορεί να μην είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε τον πόνο, το κρύο, τη ζέστη, τον κορεσμό ή τη δίψα.



## 2.6. Περιορισμένα συμφέροντα

Ένα από τα χαρακτηριστικά της διαταραχής του φάσματος του αυτισμού είναι η παρουσία περιορισμένων ενδιαφερόντων, που ονομάζονται επίσης ειδικά συμφέροντα. Οι άνθρωποι είναι συχνά εξαιρετικά ενημερωμένοι για ορισμένα θέματα. Αυτά τα ενδιαφέροντα διαφέρουν σημαντικά μεταξύ ανδρών και γυναικών με αυτισμό. Μπορεί να κυμαίνονται από αυτοκίνητα, υπολογιστές, μουσική ή τέχνη, ζώα, χρώματα, αστρονομία, φυτά, ψυχολογία, playmobil, για να αναφέρουμε μόνο μερικά.

 *This Η γνώση ενός συγκεκριμένου τομέα μπορεί να είναι εξαιρετικά ευχάριστη και πολύ ωφέλιμη για εμάς, αλλά μπορεί επίσης να παρουσιάζει σημαντικές προκλήσεις. Προκλήσεις με την έννοια ότι η παρουσία πολύ συγκεκριμένων ενδιαφερόντων μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες στην είσοδο ή τη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων. Πράγματι, ένα θέμα που είναι κοντά στην καρδιά μας και για το οποίο μπορούμε να μιλάμε για ώρες μπορεί γρήγορα να εξαντλήσει τον συνομιλητή. Αυτό είναι πολύ επωφελές υπό την έννοια ότι η ύπαρξη συγκεκριμένων ενδιαφερόντων αποτελεί ουσιαστικό στοιχείο για την παροχή. Μας επιτρέπουν να βρισκόμαστε σε κάτι γνωστό, σε κάτι κατακτημένο, σε κάτι ευχάριστο να κάνουμε, σε κάτι οικείο. Αυτές οι δραστηριότητες μας επιτρέπουν να βυθιστούμε πλήρως σε αυτές, επιτρέποντάς μας να απελευθερώσουμε το μυαλό μας από οτιδήποτε μπορεί να οδηγήσει σε εξωτερική υπερδιέγερση. Κατά κάποιον τρόπο, ένα προστατευτικό καταφύγιο, η πηγή μας, η "υπερδύναμη" μας.*

## 2.8. Συγκεκριμένες, επαναλαμβανόμενες και στερεότυπες χειρονομίες (που ονομάζονται επίσης αυτοδιέγερση)



Η αυτοδιέγερση είναι φυσικά παρούσα σε όλα τα ανθρώπινα όντα. Παίρνει διάφορες μορφές, όπως το δάγκωμα των νυχιών, το επανειλημμένο χτύπημα των δακτύλων, το κούνημα των ποδιών κ.λπ. Ωστόσο, το άτομο με αυτισμό το κάνει συνήθως σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό, πιο παρεμβατικό και μερικές φορές λιγότερο κοινωνικά κατάλληλο. Λόγω της δυσκολίας του να κατανοήσει ή να ενσωματώσει τους κοινωνικούς κώδικες, το άτομο θα το κάνει επομένως με τον δικό του τρόπο, χωρίς να λαμβάνει υπόψη του το περιβάλλον και χωρίς να γνωρίζει αν είναι κοινωνικά κατάλληλο και καλά αξιολογημένο.


Η αυτοδιέγερση μπορεί να συμβεί από χαρά, φόβο, πόνο, άγχος ή απλά για την ευχαρίστηση της αναζήτησης των αισθήσεων. Η αυτοδιέγερση μας βοηθά να ελέγχουμε καλύτερα τα συναισθήματά μας, να συγκεντρωθούμε σε μια εργασία, να αποφεύγουμε συναισθηματικές καταρρεύσεις λόγω αισθητηριακής υπερφόρτωσης και να αισθανόμαστε καλύτερα.

Για το άγχος ή τη συγκέντρωση, ορισμένοι άνθρωποι χρησιμοποιούν gadgets, αγχολυτικά ή fidgets, για να επικεντρωθούν στη χρήση τους, περιστρέφοντάς τα, μετακινώντας τα, χτυπώντας τα, παίζοντας μαζί τους ή απλώς κοιτάζοντάς τα. Η προσήλωση σε αυτά τα αντικείμενα μας επιτρέπει να απελευθερώσουμε το άγχος που λιμνάζει στα άκρα μας και να εστιάσουμε την προσοχή μας σε κάτι που μας βγάζει από το πλαίσιο που μας στεναχωρεί.

## 2.9. Συναισθηματική υπερευαισθησία (ή υπερ-συναισθηματισμός)

Πολλά άτομα με αυτισμό συχνά δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν, να ερμηνεύσουν, να εκφράσουν και να ελέγξουν τα συναισθήματά τους. Συνήθως μοιράζονται τα συναισθήματά τους με ιδιόρρυθμους ή ακατάλληλους τρόπους.



 Η ουσία, μπορεί να είμαστε αμήχανοι, πολύ άμεσοι ή, αντίθετα, αποτραβηγμένοι, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει απόρριψη από τους άλλους και πόνο. Με τη συχνά αυξημένη συναισθηματικότητά μας, είμαστε επίσης πολύ συχνά αγχώδεις και ιδιαίτερα ευαίσθητοι. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η υπερσυναισθηματικότητα συχνά ταυτίζεται με την υπερευαισθησία. Νιώθουμε έντονα τα συναισθήματα. Αυτό μας οδηγεί στο να αντιδρούμε με χαρά, θυμό ή θλίψη σε υπερβολική αναλογία με το γεγονός που μας προκαλεί. Το συναίσθημα αυτών των συναισθημάτων αντανακλάται επίσης σε σωματικές εκδηλώσεις (κοκκίνισμα, κλάμα, εφίδρωση, ιδρωμένες παλάμες, στομαχόπονος, άγχος, κρίσεις πανικού και θυμού).


Τα κύρια "συμπτώματα" της συναισθηματικής υπερευαισθησίας χαρακτηρίζονται από :

- Δυσκολίες στη διαχείριση των συναισθημάτων
- Φόβος εγκατάλειψης
- Διαταραχές όπως εναλλαγές της διάθεσης ή ευερεθιστότητα
- Δυσκολίες στη διαχείριση απογοητεύσεων και συγκρούσεων
- δυσκολίες στις σχέσεις (συχνά λόγω υπερβολικής ντροπαλότητας)

Ορισμένες καταστάσεις υπερ-συναισθηματισμού που ξεφεύγουν από τον έλεγχο μπορούν να οδηγήσουν σε μια εσωτερική καταιγίδα, μια προσωρινή αλλά εξαιρετικά έντονη κρίση που ονομάζεται **meltdown ή shutdown**.

1.3.8. Ανάγκη για ασφάλεια και επανάληψη, δυσκολία στην ευελιξία: (Ρουτίνες και τελετουργίες)

Ένα από τα πρώτα σημάδια του αυτισμού μπορεί να είναι η προσκόλληση σε ορισμένες ρουτίνες και τελετουργίες. Ο όρος "έλεγχος" μπορεί να μην είναι κατάλληλος, αλλά είναι μια λέξη που δυστυχώς ακούγεται συχνά. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα αυτιστικά άτομα μερικές φορές βιώνουν μεγάλο άγχος σε ορισμένες καταστάσεις. Αυτό που τους καθησυχάζει περισσότερο και τους προστατεύει από αυτά τα άγχη είναι οι ρουτίνες και οι τελετουργίες. ο αντίθετο αυτών των ρουτινών είναι η αλλαγή, το απρόσμενο, η έκπληξη.

 If η ρουτίνα ή το τελετουργικό μας καταρρέει, δημιουργούνται άγχη που μπορεί να μας οδηγήσουν σε αποδιοργάνωση, έλλειψη συγκέντρωσης, άγχος.

Αυτός ο "έλεγχος" του περιβάλλοντος και της συγκεκριμένης διαρρύθμισης του χώρου επιτρέπει σε κάποιον να καθισχυραστεί σχετικά με τη βεβαιότητα της σταθερότητας των συνηθειών που δεν θα αλλάξουν. Αυτό παρέχει σημαντικά σημεία αναφοράς και αποφεύγει το φαινόμενο του αιφνιδιασμού, μειώνοντας έτσι την ανάγκη για αυτοσχεδιασμό. Ο ακριβής σχεδιασμός και η προετοιμασία του τι θα συμβεί μειώνει το άγχος. Για παράδειγμα, για ένα απλό ραντεβού, πρέπει να γνωρίζουμε ακριβώς πού βρίσκεται το μέρος, πώς θα πάμε εκεί, με ποιο μέσο, μερικές φορές να δούμε μια εικόνα του τόπου, ποιοι θα είναι εκεί, γιατί, και να σχεδιάσουμε πόση ώρα θα χρειαστούμε για να φτάσουμε εκεί, πόση ώρα θα διαρκέσει το ραντεβού... Ένα απρόβλεπτο γεγονός, που μπορεί να είναι μια καθυστέρηση του μετρό, ένα μπουτιλιάρισμα, μια ξαφνική αλλαγή του καιρού κ.λπ. μπορεί να αποτελέσει πηγή άγχους και μερικές φορές να μας οδηγήσει στην ακύρωση ή στην επιστροφή.

Αν και οι περισσότερες από αυτές τις τελετουργίες είναι ακίνδυνες, άλλες μπορεί να προκαλέσουν σημαντική δυσφορία και μερικές φορές να περιπλέξουν τη ζωή των γονέων, των συγγενών, των συναδέλφων κ.λπ. Για πολλά άτομα με αυτισμό, ο κόσμος μπορεί να φαίνεται ένα απρόβλεπτο και τρομακτικό μέρος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο προσπαθούμε να σχεδιάζουμε εκ των προτέρων ό,τι μπορεί να είναι "προβλέψιμο". Με αυτόν τον τρόπο, οι καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν άγχος περιορίζονται.

## 2.10 "Ελεγχόμενη" ή ειδική διαίτα.





Η ακαμψία στο φαγητό δεν έχει καμία σχέση με τα ξεσπάσματα ή με το να είναι κάποιος "επιλεκτικός". Πρόκειται για ένα πολύ πραγματικό και πολύπλοκο πρόβλημα που μπορεί να έχει πολλαπλές αιτίες. Ορισμένα αυτιστικά άτομα είναι υπερευαίσθητα και δεν αισθάνονται χορτάτα. Μπορούν να γεμίσουν το στομάχι τους μέχρι το χείλος, μέχρι να μην υπάρχει άλλος χώρος. Άλλοι έχουν προβλήματα υπερευαισθησίας και αυτό περιπλέκει τις αισθήσεις της γεύσης, της όσφρησης, ακόμη και της όρασης του φαγητού. Σε αυτή την περίπτωση, μπορεί να είναι πολύ επιλεκτικοί και να προτιμούν τρόφιμα με μάλλον ουδέτερη γεύση, με φυσική και ευχάριστη υφή. Οπτικά, μπορεί να επιλέγουν τρόφιμα για το συγκεκριμένο χρώμα τους ή, αντίθετα, να απορρίπτουν ορισμένα χρώματα τροφίμων.

Θα πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι η ανάγκη για ρουτίνα και τελετουργίες είναι σε μεγάλο βαθμό παρούσα στον τομέα της διατροφής. Δεν μας αρέσουν οι διατροφικές αλλαγές, οι καινοτομίες, μας καθησυχάζει να επιμένουμε σε προϊόντα που έχουμε "δοκιμάσει και επικυρώσει". Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο όλες αυτές οι διατροφικές ιδιαιτερότητες προσδιορίζονται μερικές φορές λανθασμένα ως νευρική ανορεξία, ορθορεξία ή βουλιμία.

Το σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάστε είναι ότι σε όλες τις περιπτώσεις είναι ανώφελο και ανεπιτυχές να προσπαθείτε να πείσετε το άτομο ή να θυμώσετε. Είναι προτιμότερο να προχωράτε αργά και να σέβεστε το ρυθμό του ατόμου αν είναι απαραίτητο να εισαγάγετε ένα τρόφιμο.

Τα γεύματα θα πρέπει να παραμένουν ευχάριστα, μια στιγμή μοιράσματος και ευχαρίστησης που δεν θα πρέπει να χαλάσει από τη διαιτητική ακαμψία.

## 2.11 Αυτιστική κρίση ή κατάρρευση (meltdown, shutdown)

Το **Shutdown** μπορεί να μεταφραστεί ως "κλείσιμο", το **Meltdown** ως "κατάρρευση". Και τα δύο υποδηλώνουν αισθητηριακή υπερφόρτωση.





*Εμείς οι αυτιστικοί, με τις αισθητηριακές μας ιδιαιτερότητες, μπορεί να*

*υποστούμε διάφορες αισθητηριακές υπερφορτώσεις στην καθημερινή μας ζωή: πολλαπλά ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα, αφή, αλλά και υπερβολικές αισθητηριακές πληροφορίες σχετικά με τη γεύση και την όσφρηση κ.λπ. Αυτά τα ερεθίσματα προκαλούν μια εισροή που είναι πολύ ποικίλη, πολύ ισχυρή ή πολύ μεγάλη, καθιστώντας την επεξεργασία αυτών των πληροφοριών δύσκολη, η οποία μπορεί γρήγορα να γίνει ανυπέρβλητη. Είμαστε επίσης εξαιρετικά ευαίσθητοι σε όλες τις μορφές συναισθηματικών αντιδράσεων, συγκρούσεων, απογοητεύσεων, αλλαγών, άγχους και απροσδόκητων γεγονότων. Όλες αυτές είναι καταστάσεις που, όταν βιώνονται ως υπερφόρτωση, μας δίνουν μια πραγματική αίσθηση εσωτερικού σοκ και μπορούν επομένως να προκαλέσουν τέτοιου είδους "κρίσεις" ή καταρρεύσεις.*

*Μερικές φορές, η υπερφόρτωση του εγκεφάλου οδηγεί σε σύλληψη. Η ανακοπή είναι μια άμυνα του οργανισμού ενάντια στην αισθητηριακή επιθετικότητα. Εξωτερικά, το άτομο φαίνεται ανίκανο να επικοινωνήσει, αναζητά τη σιωπηλή απομόνωση, αποσύρεται, μπορεί να καταφύγει σε στερεότυπα και μερικές φορές γίνεται μουγκό, ανίκανο να μιλήσει ακόμη και αν ήθελε.*

*Από μέσα μας νιώθουμε μια τεράστια έκρηξη, ένα εσωτερικό τσουνάμι που εισβάλλει σε μας αλλά δεν το έχουμε προσκαλέσει, έναν σωματικό και ψυχικό πόνο που μας καταπιέζει και που δεν μπορούμε να διώξουμε. Σε αυτό το σημείο τίθενται σε λειτουργία μηχανισμοί άμυνας όπως το κλάμα, το λίκνισμα, το κλείσιμο των αυτιών μας, το κλείσιμο των ματιών μας, το κουλουριασμό κ.λπ. Η επικοινωνία και η ομιλία είναι σε αυτό το σημείο ένα ψυχικό μαρτύριο, μια υπεράνθρωπη προσπάθεια και, αν μας πιέσουν να επικοινωνήσουμε, μπορεί να γίνουμε επιθετικοί, νευρικοί ή ακόμα και να καταρρεύσουμε.*

*Η κατάρρευση είναι μια μορφή αδυναμίας συγκράτησης μιας συναισθηματικής υπερφόρτωσης.*



Και πάλι, νιώθουμε μια εσωτερική έκρηξη, αλλά δεν είμαστε σε θέση να

την συγκρατήσουμε, να την περιορίσουμε. Οι εξωτερικές εκδηλώσεις είναι αρκετά ενοχλητικές και μερικές φορές βίαιες για να τις δούμε ή να τις βιώσουμε από έξω. από ανεξέλεγκτες "κρίσεις κλάματος" μέχρι "κρίσεις θυμού", μπορούμε κυριολεκτικά να εκραγούμε. Αυτό μπορεί να πάρει τη μορφή κραυγών, θυμού ή ακόμα και βίας εναντίον του εαυτού μας και, σε ορισμένες ακραίες περιπτώσεις, εναντίον των άλλων. εσωτερικά, το αίσθημα απογοήτευσης και ακατανόητου είναι στο υψηλότερο σημείο του, ο εγκέφαλος βρίσκεται σε υπερδιέγερση και δεν μπορεί να "κατέβει". Αν είμαστε μόνοι, η έννοια του κινδύνου μπορεί να αυξηθεί λόγω αυτοεπιθετικών χειρονομιών. Αν υπάρχει κάποιος μαζί μας, μπορεί να θέλει να μας ηρεμήσει και αυτό μπορεί ακόμη και να επιδεινώσει την κρίση. Το καλύτερο επομένως που έχουμε να κάνουμε είναι να μείνουμε δίπλα μας, χωρίς όμως να "επιβαρύνουμε" την κατάσταση, π.χ. φωνάζοντάς μας, μαλώνοντάς μας, επιμένοντας σε κρίσιμα σημεία ή προσπαθώντας να μας αγκαλιάσουμε ή να φύγουμε μακριά μας. Ο καθένας μας έχει διαφορετικές αντιδράσεις στις κρίσεις. Αλλά σε γενικές γραμμές, ο χρόνος είναι ο καλύτερος σύμμαχός μας. Πάντα "κατεβαίνουμε", αλλά χρειαζόμαστε το κατάλληλο περιβάλλον για να το κάνουμε.

## 2.11 Συναφείς διαταραχές ή συννοσηρότητες

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, όλα τα αυτιστικά άτομα είναι διαφορετικά και επομένως όλα έχουν διαφορετική μορφή αυτισμού. Οι περισσότεροι όμως υποφέρουν από τις λεγόμενες συννοσηρότητες, δηλαδή από πρόσθετα συμπτώματα ή διαταραχές που σχετίζονται με τον αυτισμό.

Συνηθέστερα εντοπίζονται: έντονο ή γενικευμένο άγχος, πολύ άγχος, διατροφικές διαταραχές, σωματοποίηση και χρόνιος πόνος, προβλήματα ύπνου, μερικές φορές ΙΨΔ (ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή), δυσκολίες συγκέντρωσης (μερικές φορές προκαλούνται επίσης από διαταραχή προσοχής "ΔΕΠ-Υ ή ΔΕΠΥ", που συνδέεται με τη ΔΦΑ).

Μπορεί επίσης να εμφανιστούν πιο σοβαρά και διάχυτα συμπτώματα. Συχνά είναι αποτέλεσμα της έλλειψης ιατρικής ή ψυχολογικής φροντίδας, της ελλιπούς γνώσης του αυτισμού, της απόρριψης από την οικογένεια και τους φίλους ή της κακής φαρμακευτικής αγωγής. Η απομόνωση, η κατάθλιψη, η ακραία κόπωση, οι μελαγχολικές ή αυτοκτονικές σκέψεις και μερικές φορές η χρήση ναρκωτικών, ο αυτοακρωτηριασμός και η επιθετικότητα είναι συνηθισμένα φαινόμενα.

## 2.13. Αποστιγματισμός και αποσαφήνιση

Υπάρχουν ορισμένες έννοιες που είναι απολύτως απαραίτητο να αποσαφηνιστούν ή να ερμηνευτούν με τον σωστό τρόπο, προκειμένου να κατανοήσουμε πλήρως το συναίσθημα και τη συμπεριφορά ενός αυτιστικού ατόμου πέρα από τα κλισέ ή τα μέσα ενημέρωσης, που συχνά μεταφέρουν αυτές τις στρεβλές εικόνες.

Ακολουθεί περίληψη:

- Προσοχή στην άμεση σύνδεση με την έννοια της "υπερ-νοημοσύνης", των χαρισμάτων, των εξαιρετικών ικανοτήτων, της μνήμης, της σύγχυσης με τις υψηλές δυνατότητες ή το ταλέντο.
- Ο αυτισμός δεν είναι ασθένεια, είναι μια νευρολογική κατάσταση με την οποία μεγαλώνουμε και εξελισσόμαστε, μια μορφή διαφορετικότητας.
- Δεν μπορεί να θεραπευτεί. Για ορισμένους, τα φάρμακα δικαιολογούνται μόνο για την καταπολέμηση των συναφών παθήσεων προκειμένου να τις μειώσουν ή να τις ανακουφίσουν.

Επιτέλους... οι θετικές πλευρές του συνδρόμου Asperger

- - Ειλικρίνεια, πίστη, αξιοπιστία και αφοσίωση, ευγένεια.
- - Αίσθηση αξιών και μικρή προκατάληψη
- - Αρχικότητα, δημιουργικότητα, συχνά καλλιτεχνική, πάθος και υψηλή εξειδίκευση σε συγκεκριμένα ενδιαφέροντα, εργατικότητα.



- -Η ικανότητα να αντιλαμβάνεστε και να θυμάστε λεπτομέρειες, μεγάλη παρατηρητικότητα.

### 1.3.13. Διαγνωστική περιπλάνηση

Η διάγνωση στον αυτισμό είναι συχνά πολύπλοκη, επειδή μπορεί να συγχέεται με πολλές διαταραχές, όπως

- Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή (GAD)
- Διαταραχή κοινωνικού άγχους ή κοινωνική φοβία (SAD)
- Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD) και διαταραχές DYS (δυσπραξία, δυσλεξία κ.λπ.)
- Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ) και ιδιοψυχαναγκαστική προσωπικότητα (ΙΨΠ)
- Διπολική διαταραχή (παλαιότερα γνωστή ως μανιοκαταθλιπτική διαταραχή)
- Οριακή διαταραχή προσωπικότητας (BPD)
- Μείζων καταθλιπτική διαταραχή (ΜΚΔ)
- Σύνδρομο Tourette (TS)
- Διατροφική διαταραχή
- Διαταραχή μετατραυματικού στρες

## 3.1 AGAINST BUBBLE Εκπαιδευτική σειρά μαθημάτων

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Bubble έχει ως στόχο να παράσχει ένα σύνολο γνώσεων και δεξιοτήτων στους βασικούς παράγοντες της εκπαιδευτικής κοινότητας και να τους εκπαιδεύσει ως προσεκτικούς παρατηρητές των σημείων κινδύνου των μικρών μαθητών, με ιδιαίτερη προσοχή στους "μπλε μαθητές", δηλαδή σε εκείνους με ειδικές ευπάθειες, όπως η κατάσταση της νευροδιαφορετικότητας.

Η διαδρομή έχει επίσης ως στόχο να καταρτίσει όλους τους εμπλεκόμενους φορείς όσον αφορά τη δυνατότητα σχεδιασμού και εφαρμογής μιας χρήσιμης παρέμβασης για τη μείωση του φαινομένου του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού, με ιδιαίτερη προσοχή στα ευάλωτα άτομα. Κατά τη διάρκεια της πορείας θα δημιουργηθούν διεπιστημονικές και μικτές ομάδες εργασίας, οι οποίες θα έχουν κοινούς στόχους για την αντιμετώπιση επιμέρους καταστάσεων.

Το πρόγραμμα κατάρτισης στοχεύει στην προώθηση της ανάπτυξης, μεταξύ των ομάδων-στόχων, των εξής

- γνώσεις, δεξιότητες, ικανότητες και εργαλεία σχετικά με τη δημιουργία θετικού σχολικού κλίματος και ορισμένες ειδικές και λειτουργικές εκπαιδευτικές μεθόδους γι' αυτό και την πρόληψη της συμπεριφοράς εκφοβισμού και διαδικτυακού εκφοβισμού
- γνώση των ειδικών αναγκών των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που προκύπτουν από καταστάσεις νευρικής ποικιλομορφίας, όπως ο αυτισμός και το σύνδρομο Asperger,
- οριζόντιες δεξιότητες και ιδίως εκείνες που σχετίζονται με τον τομέα της επικοινωνίας και της συναισθηματικής νοημοσύνης

## 2.2. Ομάδες-στόχοι

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται στις ακόλουθες ομάδες-στόχους:

- Γονείς
- Εκπαιδευτικοί
- Μη διδακτικό προσωπικό (διοικητικό και βοηθητικό προσωπικό)

Η κατάρτιση περιλαμβάνει συγκεκριμένους στόχους σχετικά με τις στρατηγικές παρέμβασης και τα εργαλεία παρατήρησης που τους επιτρέπουν να αναπτύξουν, μεταξύ άλλων:

Δεξιότητες για μια διεκδικητική επικοινωνία

Ενσυναίσθηση

Προσαρμογή σε μια απροσδόκητη κατάσταση

Εμπιστοσύνη και συνοχή της ομάδας

Δεξιότητες συνεργασίας

Δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων

Για να δημιουργήσετε:

- Χαλαρή ατμόσφαιρα στην ομάδα
- Αναστοχασμός και εποικοδομητική κριτική για την προσωπική αλλαγή

Για να βελτιωθεί:

- Οι δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας τους
- Την ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις σε σημαντικές καταστάσεις
- Ο συντονισμός τους

Το ακόλουθο διάγραμμα δείχνει ενδεικτικά τη δομή της πρότασης: αποτελείται από μια κοινή ενότητα (Ενότητα 1), η οποία παρουσιάζεται σε όλους τους δικαιούχους μαζί με την ίδια μορφή και το ίδιο περιεχόμενο, ακολουθούμενη από μια επόμενη ενότητα (Ενότητα 2Χ), η οποία σχεδιάζεται και αναπτύσσεται με εξατομικευμένη μορφή και τρόπο με βάση τις αναμενόμενες ικανότητες για κάθε έναν από τους στόχους του έργου.

### 2.2.1 Κατάλογος ικανοτήτων

#### Γνώση:

- Οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν τις γνώσεις τους σχετικά με την έννοια και τον ορισμό της συναισθηματικής αγωγής, καθώς και τα οφέλη της για την πρόληψη του εκφοβισμού.

- Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τη δύναμη της μουσικής και την επιρροή της στα συναισθήματα των μαθητών.
- Οι συμμετέχοντες έλαβαν και συζήτησαν πληροφορίες και θεωρητικά περιεχόμενα σχετικά με διάφορες τεχνικές και μεθόδους που είναι χρήσιμες για την πρόληψη του εκφοβισμού και την υποστήριξη των μαθητών στο φάσμα του αυτισμού.
- Οι συμμετέχοντες διερεύνησαν τι σημαίνει εσωτερικό ταλέντο ως έννοια και διάφορες τεχνικές για να το εμβαθύνουν με τους μαθητές τους στο σχολείο.
- Οι συμμετέχοντες απέκτησαν περισσότερες γνώσεις σχετικά με διάφορες μεθόδους θεραπείας τέχνης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην τάξη τους.

## Δεξιότητες:

- Οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει τι κρύβεται πίσω από τον εκφοβισμό.
- Οι συμμετέχοντες έχουν αναπτύξει την ικανότητα να αντιλαμβάνονται με ακρίβεια τα συναισθήματα, να κατανοούν τα μηνύματα που στέλνουν τα συναισθήματα για τις σχέσεις και να τα διαχειρίζονται με επιτυχία.
- Οι συμμετέχοντες έχουν εξασκήσει τις ικανότητές τους όσον αφορά τη διαχείριση συγκρούσεων με μαθητές.
- Οι συμμετέχοντες έχουν αναπτύξει την ικανότητά τους να θέτουν σαφή και υγιή όρια για τους μαθητές.
- Οι συμμετέχοντες αύξησαν την εσωτερική τους αίσθηση μιας κουλτούρας μη βίαιης επαφής σε φυσικό επίπεδο μεταξύ των μαθητών.
- Οι συμμετέχοντες διεύρυναν την ικανότητά τους να υποστηρίζουν τους μαθητές στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης.
- Οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν την ικανότητά τους να υποστηρίζουν τους μαθητές στην εξερεύνηση των εσωτερικών τους κινήτρων και ταλέντων.

## Στάσεις:

- Οι συμμετέχοντες έχουν αυξήσει τη συναισθηματική τους αυτογνωσία.
- Οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν την αυτοπεποίθησή τους στη διαχείριση των συναισθημάτων των μαθητών.
- Οι συμμετέχοντες έχουν διευρύνει την ευαισθησία και την ευελιξία τους όσον αφορά τις ανάγκες και τις προτιμήσεις της ομάδας των μαθητών.
- Οι συμμετέχοντες έχουν γίνει πιο ανοιχτόμυαλοι και ανεκτικοί.
- Οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν μια πιο ενσυναισθητική επικοινωνία με τους μαθητές.





### 3. Μεθοδολογία

Οι εκπαιδευτικοί που συμμετέχουν σε αυτή την κατάρτιση θα υιοθετήσουν μεθόδους διδασκαλίας ικανές να

- ενεργή συμμετοχή των συμμετεχόντων (κατάλληλη διαχείριση της ομάδας)
- να προωθήσει τον (κριτικό) αναστοχασμό σχετικά με τον τρόπο που σκέφτεται και σχετίζεται κανείς με τα άτομα με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού υψηλής λειτουργικότητας
- προάγουν την παρακίνηση και την ενδυνάμωσή τους, σεβόμενοι το ρόλο του καθενός και τη δυνατότητα συγκεκριμένης δράσης τους (διαμοιρασμός και συνεργατική μάθηση).

Το περιεχόμενο κάθε ενότητας είναι δομημένο σύμφωνα με:

- Τύπος στόχου
- Μαθησιακοί στόχοι
- Προώθηση ικανοτήτων για κοινή ευθύνη στην εκπαιδευτική πρακτική
- Μεταφορά των δεξιοτήτων που διδάχθηκαν στην καθημερινή πρακτική.

Ένα ιδιαίτερο στοιχείο της κατάρτισης είναι η πρόσβαση και η μετέπειτα χρήση της **διαδικτυακής εφαρμογής** που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου για τη συλλογή πληροφοριών χρήσιμων για την παρακολούθηση της ευημερίας και της συμμετοχής του μαθητή με ειδικές ανάγκες.

Αυτό το εργαλείο (το οποίο έχει ούτως ή άλλως μια έντυπη έκδοση) είναι σε μορφή πρωτοτύπου και, επομένως, κατάλληλο για μια αρχική επικύρωση της χρήσης. Η υιοθέτηση αυτής της πρότασης πρέπει σε κάθε περίπτωση να γίνει σε εθελοντική βάση, ξεκινώντας από τους γονείς και βλέποντας στη συνέχεια τους άλλους εμπλεκόμενους στόχους. Με βάση την προσκόλληση, τα διαπιστευτήρια πρόσβασης θα εκδοθούν από τους εταίρους της κοινοπραξίας του έργου.

## 2.4. Ενότητες της μαθησιακής διαδρομής Against Bubble

ΜΟΝΑΔΑ 1 - Η έννοια του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού, εκφοβισμός και διαδικτυακός εκφοβισμός σε σχέση με ευάλωτους και νευροδιαφορετικούς μαθητές ειδικότερα- κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες, δεξιότητες για ένα θετικό σχολικό κλίμα.

Ομάδα-στόχος: Προσωπικό του σχολείου

Διάρκεια: 2 συνεδριάσεις των 2 ωρών

Γενικοί στόχοι

- Ανταλλαγή γνώσεων σχετικά με τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό (επικράτηση του φαινομένου και του πλαισίου, παράγοντες κινδύνου, ευθύνη και νομικές συνέπειες)
- Παρεμβάσεις και στρατηγικές πρόληψης (σπίτι, σχολείο, σχολική πολιτική)

Γνώσεις σχετικά με τον αυτισμό (συμπεριλαμβανομένου του Asperger)

- Ανταλλαγή γνώσεων σχετικά με τον αυτισμό Σύνδρομο Asperger
- Κοινή αναπαράσταση της αυτιστικής κατάστασης
- Συν - κατασκευή κοινών νοημάτων και χρήση μιας κοινής γλώσσας για την περιγραφή της κατάστασης της νευροδιαφορετικότητας (με αναφορά στην άμεση εμπειρία)

Δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας

- Να γνωρίζει πώς να παρατηρεί μια κατάσταση και να την αναλύει σε όλες τις πτυχές της, προσδιορίζοντας τις κατάλληλες μεθόδους επικοινωνίας για να ανταποκριθεί σε αυτήν
- Να γνωρίζει πώς να μοιράζεται τις δικές του ιδέες και να συνεργάζεται με άλλους για την οικοδόμηση μιας παρέμβασης που περιλαμβάνει την από κοινού ανάλυση της κατάστασης, τον σχεδιασμό των συγκεκριμένων δράσεων που πρέπει να πραγματοποιηθούν, την εκτέλεση των συγκεκριμένων δράσεων και την επαλήθευση του έργου που επιτελέστηκε
- Βελτίωση της συναισθηματικής ικανότητας και της ενσυναίσθησης (ενεργή ακρόαση)
- Να αισθάνεστε μέρος μιας κοινής εκπαιδευτικής ευθύνης που χαρακτηρίζεται από ένα ευχάριστο και θετικό κλίμα
- Γνώση του τρόπου ορισμού ενός πρωτοκόλλου σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης (ορισμός ομάδας, ανάλυση περίπτωσης, ενέργειες που πρέπει να προωθηθούν σε διαφορετικά πλαίσια).

## 1. Καρτέλα. 2. Περίγραμμα της ενότητας 1

ΜΟΝΑΔΑ	Γνώση	Δεξιότητες
Ενότητα 1 Γονείς Εκπαιδευτικοί Προσωπικό του σχολείου	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ανταλλαγή γνώσεων σχετικά με τον αυτισμό Σύνδρομο Asperger</li> <li>- Κοινή αναπαράσταση της αυτιστικής κατάστασης</li> <li>- - Συν - κατασκευή κοινών νοημάτων και χρήση μιας κοινής γλώσσας για την περιγραφή της "πραγματικής" αυτιστικής κατάστασης (με αναφορά στην άμεση εμπειρία)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Να γνωρίζει πώς να παρατηρεί μια κατάσταση και να την αναλύει</li> <li>- Να είστε σε θέση να μεταφέρετε τις σκέψεις σας με τις κατάλληλες μεθόδους επικοινωνίας</li> <li>- Να μπορεί κανείς να μοιράζεται τις ιδέες του και να συνεργάζεται με άλλους για να κατασκευάσει μια παρέμβαση που περιλαμβάνει την από κοινού ανάλυση της κατάστασης, τον σχεδιασμό συγκεκριμένων δράσεων που πρέπει να πραγματοποιηθούν, την εκτέλεση συγκεκριμένων δράσεων, την επαλήθευση του έργου που επιτελέστηκε.</li> <li>▪ -Εξειδίκευση της συναισθηματικής ικανότητας και της ενσυναίσθησης (ενεργητική ακρόαση)</li> <li>- Να αισθάνεστε τον εαυτό σας στο πλαίσιο μιας κοινής εκπαιδευτικής ευθύνης</li> <li>- Γνώση του τρόπου ορισμού ενός πρωτοκόλλου σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης (ορισμός ομάδας, ανάλυση περίπτωσης, ενέργειες που πρέπει να προωθηθούν σε διαφορετικά πλαίσια)</li> </ul>



#### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παρουσίαση των θεμάτων μέσω διαφανειών και άλλου διδακτικού υλικού- Καταιγισμός ιδεών- Ανάλυση και συζήτηση περιπτώσεων.

Υλικό βίντεο:

- (Youtube - ITA - Χωρίς υπότιτλους) Απόσπασμα από το 'Adam' - <https://www.youtube.com/watch?v=EXHaq5V6jz8>
- (Youtube - ENG - Με υπότιτλους) Temple Grandin - TED - <https://www.youtube.com/watch?v=SKGlqK4zQdw>
- (Youtube - ITA - Με υπότιτλους) Una donna straordinaria - <https://www.youtube.com/watch?v=YBi7iexGzL0>
- (Youtube - ENG - Με υπότιτλους) Early Signs of Autism Video Tutorial | Kennedy Krieger Institute - Understanding social aspects - <https://www.youtube.com/watch?v=YtvP5A50HpU>
- (Youtube - ENG - Χωρίς υπότιτλους) - Sensory Overload - <https://www.youtube.com/watch?v=K2P4Ed6G3gw>
- (Youtube - ENG - Χωρίς υπότιτλους) - Παιδιά με σύνδρομο Asperger / Αυτισμό - Πρόληψη των λιποθυμιών και του εκφοβισμού
  - <https://www.youtube.com/watch?v=7Ue5Nme2y5I>



ΜΟΝΑΔΑ 2α - Εκπαιδευτικές στρατηγικές για την ένταξη, τη δημιουργία θετικού σχολικού κλίματος, την πρόληψη του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού, με ιδιαίτερη προσοχή στα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες με έμφαση στη νευροδιαφορετικότητα

Ομάδα-στόχος: Γονείς

Διάρκεια: 2h

Γενικοί στόχοι

- Προώθηση της ανταλλαγής πληροφοριών μεταξύ των γονέων
- Ανταλλαγή εκπαιδευτικών στρατηγικών
- Προσφορά ενός εργαλείου για την παρατήρηση της συμπεριφοράς του παιδιού για την ανίχνευση αλλαγών

Αναμενόμενες ικανότητες

- Γνωρίζοντας πώς να παρατηρείτε τη συμπεριφορά του παιδιού σας
- Να είστε σε θέση να περιγράψετε την κατάσταση του παιδιού σας
- Κατασκευή ενός χάρτη του κόσμου του αγοριού
- Αντιλαμβάνεστε τα σήματα κινδύνου και τη συμπεριφορά του παιδιού σας και ενεργοποιείτε μια παρέμβαση δικτύου

Πρόσβαση και χρήση του εργαλείου παρατήρησης (ημερολόγιο και ερωτηματολόγια) που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Against Bubble.

ΜΟΝΑΔΑ	ΣΤΟΧΟΙ	ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ
Ενότητα 2α Γονείς	Προώθηση της ανταλλαγής πληροφοριών μεταξύ των γονέων Ανταλλαγή εκπαιδευτικών στρατηγικών Προσφέροντας ένα εργαλείο παρατήρησης	Γνωρίζοντας πώς να παρατηρείτε τη συμπεριφορά του παιδιού σας Να μπορεί κανείς να περιγράψει την κατάσταση του δικού του παιδιού Δημιουργία ενός χάρτη του κόσμου του παιδιού

ΜΟΝΑΔΑ	ΣΤΟΧΟΙ	ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ
		<p>Ανίχνευση των σημάτων κινδύνου και της συμπεριφοράς του παιδιού και ενεργοποίηση μιας παρέμβασης του δικτύου</p> <p>Γνωρίζοντας πώς να αποκτήσετε πρόσβαση και να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο παρατήρησης Against Bubble</p>
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		
<p>Προτείνεται ο παρουσιαστής να υιοθετήσει ένα σύστημα κυκλικού χρόνου</p> <p>Παρουσιάστε τον εαυτό σας και παρουσιάστε το παιδί σας, προσδιορίζοντας τα δυνατά και αδύνατα σημεία του παιδιού σας.</p> <p>Εξηγήστε τις τρέχουσες ανησυχίες</p> <p>Κατασκευάζοντας έναν χάρτη του κόσμου του παιδιού σας</p> <p>Χτίζοντας ένα ασφαλές μέρος</p> <p>Δημιουργία μιας βασικής γραμμής της συμπεριφοράς του παιδιού σας</p> <p>Εργαλεία για την παρατήρηση ανώμαλης ή επικίνδυνης συμπεριφοράς</p>		

Προτείνονται επεξηγηματικά βίντεο

- Temple Grandin - TED - <https://www.youtube.com/watch?v=SKGIqK4zQdw>
- Μια εξαιρετική γυναίκα - <https://www.youtube.com/watch?v=YBi7iexGzL0>

## 1.1 ΜΟΝΑΔΑ 2β - Εκπαιδευτικές στρατηγικές για την προώθηση διαδικασιών χωρίς αποκλεισμούς

Ομάδα-στόχος: και 2.

Διάρκεια: Διάρκεια: 15 συναντήσεις των 2 ωρών

Γενικοί στόχοι

- Προώθηση της αποδοχής και του σεβασμού της διαφορετικότητας
- Προώθηση της συνεργασίας και της συνεννόησης
- Προσφέρει ένα εργαλείο για την παρατήρηση της συμπεριφοράς των μαθητών με αυτισμό υψηλής λειτουργικότητας ή σύνδρομο Asperger
- Ενεργώντας με ομαδικές στρατηγικές για την εξάλειψη της μοναξιάς στην τάξη
- Δράση παιδαγωγικών στρατηγικών που ευνοούν τη συμμετοχή και τα κίνητρα των μαθητών

Αναμενόμενες ικανότητες

- Να γνωρίζει πώς να δημιουργεί θετικό κλίμα στην τάξη
- Να είναι σε θέση να προάγουν τις κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες των μαθητών, ιδίως εκείνες που σχετίζονται με την ενδοπροσωπική διάσταση, μέσω του κοινού προβληματισμού σχετικά με τις δυναμικές που παρατηρούνται και διαβάζονται.
- Ανίχνευση σημείων και συμπεριφοράς κινδύνου και ενεργοποίηση παρέμβασης του δικτύου
- Πρόσβαση και χρήση του εργαλείου παρατήρησης (ημερολόγιο και ερωτηματολόγια) που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Against Bubble.
- Να κατανοήσουν τη χρήση των δεδομένων που συλλέγονται για να συμπληρώσουν άλλες παρατηρήσεις και ειδήσεις σχετικά με την ευημερία της τάξης του μαθητή ειδικότερα



Ο ακόλουθος πίνακας παρουσιάζει σχηματικά την ενότητα.





ΜΟΝΑΔΑ	ΣΤΟΧΟΙ	ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ
Ενότητα 2β Εκπαιδευτικοί	<p>Πρώθηση της ανταλλαγής πληροφοριών μεταξύ των γονέων</p> <p>Ανταλλαγή εκπαιδευτικών στρατηγικών</p> <p>Προσφέροντας ένα εργαλείο παρατήρησης</p> <p>Ενεργώντας με ομαδικές στρατηγικές για την εξάλειψη της μοναξιάς στην τάξη</p> <p>Δράση παιδαγωγικών στρατηγικών που ευνοούν τη συμμετοχή και τα κίνητρα των μαθητών</p>	<p>Να γνωρίζει πώς να δημιουργεί θετικό κλίμα στην τάξη</p> <p>Να είναι σε θέση να προάγουν τις κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες των μαθητών, ιδίως εκείνες που συνδέονται με την ενδοπροσωπική διάσταση, μέσω του κοινού προβληματισμού σχετικά με τις δυναμικές που παρατηρούνται και διαβάζονται</p> <p>Κατανόηση της χρήσης των δεδομένων που συλλέγονται για τη συμπλήρωση άλλων παρατηρήσεων και ειδήσεων σχετικά με την ευημερία της τάξης του μαθητή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες με έμφαση στη νευροδιαφορετικότητα</p>

#### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Διαφάνειες παρουσίασης σχετικά με τα παρακάτω περιεχόμενα:

Διδασκαλία σε συνεργατικές ομάδες

Διδασκαλία από ομοτίμους και ο ρόλος των ομοτίμων

Διδασκαλία κοινωνικών δεξιοτήτων σε όλη την τάξη

Οικοδόμηση μιας ευέλικτης διδακτικής που χρησιμοποιεί πολλαπλά μέσα αναπαράστασης, δράσης και έκφρασης

Δημιουργία θετικής πίεσης από τους συνομηλίκους και διορισμός ενός συνομηλίκου (με τη σειρά του) ως καθηγητή συνομηλίκων

Ειδική εκπαίδευση για παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες με έμφαση στη νευροδιαφορετικότητα

Συζήτηση με κινούμενα σχέδια

Κοινωνικές ιστορίες

Πώς να δημιουργήσετε ένα ασφαλές μέρος στο σχολείο

Παρουσίαση του εργαλείου παρατήρησης συμπεριφοράς

Πρόσβαση και δοκιμή του εργαλείου Against Bubble μέσω του έξυπνου τηλεφώνου σας

Πρόσβαση μέσω Η/Υ στα αποτελέσματα που συλλέγονται από το εργαλείο παρατήρησης



Προτείνεται να προτείνονται δραστηριότητες σε μικρές ομάδες για την κατασκευή διδακτικών δραστηριοτήτων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες κατάρτισης και διδασκαλίας.

Βίντεο - Temple Grandin - TED TALK <https://www.youtube.com/watch?v=SKGIqK4zQdw>

## Ενότητα 2γ - Εκπαιδευτικές στρατηγικές για την προώθηση της ένταξης

Ομάδα-στόχος: σχολικό προσωπικό

Γενικοί στόχοι

- Να γνωρίζει πώς να παρατηρεί τη συμπεριφορά του παιδιού με φάσμα αυτισμού (αυτισμός υψηλής λειτουργικότητας, σύνδρομο Asperger) στο συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο
- Προσφέροντας ένα εργαλείο παρατήρησης για το παιδί με φάσμα αυτισμού (αυτισμός υψηλής λειτουργικότητας, σύνδρομο Asperger)

Αναμενόμενες ικανότητες

- Να αισθάνεστε μέρος μιας κοινής εκπαιδευτικής ευθύνης
- Να γνωρίζετε σε ποιον να απευθυνθείτε σε περίπτωση που παρατηρήσετε προβληματική συμπεριφορά ή καταστάσεις
- Να γνωρίζετε πώς να χρησιμοποιείτε το εργαλείο παρατήρησης.
- Πρόσβαση και χρήση του εργαλείου παρατήρησης (ημερολόγιο και ερωτηματολόγια) που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Against Bubble.

Ο ακόλουθος πίνακας παρουσιάζει σχηματικά την ενότητα.

ΜΟΝΑΔΑ

ΣΤΟΧΟΙ

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

AGAINST BUBBLE - Project n. 2019-1-IT02-KA201-063428 - Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Pag. 34 του 37

Ενότητα 2c Προσωπικό ΑΤΑ	Να γνωρίζουν πώς να παρατηρούν τη συμπεριφορά των παιδιών με αυτισμό υψηλής λειτουργικότητας και σύνδρομο Asperger σε φυσικά περιβάλλοντα	Αίσθηση στο πλαίσιο μιας κοινής εκπαιδευτικής ευθύνης Να γνωρίζετε σε ποιον να απευθυνθείτε σε περίπτωση που παρατηρήσετε προβληματική συμπεριφορά ή καταστάσεις Να γνωρίζει πώς να έχει πρόσβαση και να χρησιμοποιεί το εργαλείο παρατήρησης Against Bubble
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		
Διαφάνειες παρουσίασης σχετικά Εργαλείο παρατήρησης για το αυτιστικό παιδί Πρόσβαση και δοκιμή του εργαλείου Against Bubble μέσω του smartphone σας		

## 4. Βιβλιογραφικές πηγές και ιστότοποι

ASPERGER H., *Παράξενος, απομονωμένος και έξυπνος. Η πρώτη κλινική και παιδαγωγική προσέγγιση των παιδιών του Hans Asperger*, Erickson Ed., 2003. Πρωτότυπος τίτλος "Die "Autistische Psychopathen" im Kindesalter", Archiv fur Psychiatrie und Nervenkrankheristen. 1944

ATTWOOD S., *Όλα όσα θέλετε να ξέρετε για το σεξ. Η σεξουαλικότητα εξηγείται σε εφήβους με σύνδρομο Asperger*, Erickson, 2016. Πρωτότυπος τίτλος "Making Sense of Sex: A Forthright Guide to Puberty, Sex and Relations for People with Asperger's Syndrome, Jessica Kingsley Publishers Ltd, 2008

ATTWOOD T., *The Complete Guide to Asperger's Syndrome*, Edra, Μιλάνο, 2020. Πρωτότυπος τίτλος "The Complete Guide to Asperger's Syndrome", Tony Attwood, 2007, 2015 Jessica Kingsley Publishers Ltd. UK

ATTWOOD T., *Εξερευνώντας τα συναισθήματα*: Armando Editore, Ρώμη, 2013. Πρωτότυπος τίτλος "Exploring feelings: Γνωστική θεραπεία για τη διαχείριση του θυμού. Εξερευνώντας τα συναισθήματα: Tony Attwood 2004 to Future Horizons.

ATTWOOD T., GARNETT M., *Defeating depression on the autistic spectrum*, Edra S.p.A. Ed., 2018. Πρωτότυπος τίτλος 'Exploring depression and beating the blues', Attwood T. Garnett M., 2016, Jessica Kingsley Publishers Ltd. UK

ATTWOOD T., GRAY C., *Να του πω ότι έχει σύνδρομο Asperger*; Armando Editore. Πρωτότυπος τίτλος "The Sixth Sense" Carol Gray, 2002, στο Future Horizons.

GERLAND G., *A Real Person*, Phenix Ed., 1999. Πρωτότυπος τίτλος "A Real Person: Gunilla Gerland, Souvenir Press Ltd 1997.

GRANDIN T., BARRON S., *The Unwritten Rules of Social Relationships*, E. Uovonero, 2014. Πρωτότυπος τίτλος 'The Unwritten Rules of Social Relationships' Future Horizons Inc. Texas, USA 2005

MITCHEL D., *What really works in special and inclusive education. Στρατηγικές βασισμένες σε αποδείξεις*, Erickson, 2018. Πρωτότυπος τίτλος "What Really Works in Special and Inclusive Education. Using evidence-based teaching strategies", Routledge, 2014

SEGAR M., *Survival guide for people with Asperger's Syndrome*, LEM Editions, 2009. Πρωτότυπος τίτλος "Coping. A survival guide for people with Asperger Syndrome", Ravenshead, Marc Segar, UK, The Early Years Diagnostic Centre, 1997

SOHN A., GRAYSON C., *Ένα παιδί με σύνδρομο Asperger. Εγχειρίδιο για γονείς και εκπαιδευτικούς*, LEM Ed. 2012. Πρωτότυπος τίτλος "Parenting Your Asperger Child", Tarcherperigree- Perigee Trade, 2005

SILBERMAN S., *NeuroTribe. Τα ταλέντα του αυτισμού και το μέλλον της νευροδιαφορετικότητας*, LSWR Ed. 2016. Πρωτότυπος τίτλος "NeuroTribes. Το κληροδότημα του αυτισμού και το μέλλον της νευροδιαφορετικότητας" AVERY, Νέα Υόρκη 2015

WILLIAMS D. *Κανείς πουθενά. Η εκπληκτική αυτοβιογραφία ενός αυτιστικού κοριτσιού*, εκδ. Πρωτότυπος τίτλος "Κανείς πουθενά". Το αξιοσημείωτο. Αυτοβιογραφία ενός αυτιστικού κοριτσιού", Jessica Kingsley Publishers Ltd., Λονδίνο και Φιλαδέλφεια 1999.

## Βίντεο

- Temple Grandin - TED <https://www.youtube.com/watch?v=SKGlgK4zQdw> - Επιλογή σκηνών από την ταινία 'An Extraordinary Woman' της Temple Grandin

