

**4<sup>η</sup> ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ**  
**“Η Αλληλεπίδραση των Γονέων με το Παιδί.  
Ενας Οδηγός για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής  
των Οικογενειών Ατόμων με ΔΑΦ”**

*Εισήγηση 2*

Διαμορφώνοντας την καθημερινή  
ζωή I

*Enrica Cappadonna  
(Controvento, Ιταλία)*

*Antonios Vadolas  
(Κέντρο Παιδιού και Εφήβου, Ελλάδα)*

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





- **ΠΩΣ ΝΑ ΧΤΙΖΕΤΕ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΚΑΙ  
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ**

- **Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟΥ  
ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΕΨΙΜΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**

- **ΑΝΑΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΚΑΙ  
ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΙΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ**

***Q&A***

***Περιεχόμενα***

# ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

*Πώς να χτίσετε χρήσιμες και ικανοποιητικές ρουτίνες;*

Είναι  
σημαντικό  
να:



διατηρείτε σταθερές βασικές ρουτίνες και συνήθειες

υπάρχει ξεκάθαρο πρόγραμμα μέσα στη μέρα με οπτική αποτύπωση

εναλλάσσετε τις προτεινόμενες δραστηριότητες

κάνετε κινητικές δραστηριότητες στο σπίτι

διασφαλίζετε ένα σταθερό και συνεχή ρυθμό ύπνου & αφύπνισης

προωθείτε δραστηριότητες καθημερινής ζωής και οικιακές δουλειές



# ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Ανάγκη να δημιουργηθεί ένα σταθερό και προβλέψιμο περιβάλλον

**Είναι σημαντικό:**

Το καθημερινό περιβάλλον να αποτελείται από ερεθίσματα κατάλληλα για το επίπεδο κατανόησης του παιδιού και να χρησιμοποιούνται ως βασικό κανάλι επικοινωνίας τα οπτικά ερεθίσματα

Να εξασφαλίζεται μια καλή ποιότητα ζωής για τα παιδιά με αναπηρίες, μέσα από τη δόμηση ενός υγιούς και προστατευμένου περιβάλλοντος. Αυτό σημαίνει ότι μετατρέπουμε τα εμπόδια και τους περιορισμούς με τρόπο που να ωφελεί την ευημερία τους, σύμφωνα με το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο



Η μαθημένη  
σχέση μεταξύ  
προγενόμενου  
και συνέπειας

Προγενόμενο ή/και  
προϋπάρχουσες συνθήκες

Παρατηρούμενη συνέπεια

Προγνωστικό  
συμβάν

Προγενόμενο ή/και  
προϋπάρχουσες  
συνθήκες

Παρατηρούμενη  
συνέπεια

Δυνατότητα  
για update

Διαδικασία  
πρόβλεψης

Πρόβλεψη =>  
Προσαρμοσμένη  
αντίδραση

# ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

- Ανάδειξη των δυσλειτουργικών ή στερεοτυπικών συμπεριφορών
- Πίσω από κάθε συμπεριφορά που προβληματίζει, υπάρχει μια αίσθηση δυσφορίας, που το άτομο με αυτισμό δεν είναι σε θέση να εκφράσει με άλλους τρόπους και είναι σημαντικό να αποκωδικοποιήσουμε, έτσι ώστε να φτάσουμε σε μια συγκεκριμένη στρατηγική που θα βοηθήσει στη διαχείρισή της



# ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

## Αναδιαμόρφωση δυσλειτουργικών ή στερεοτυπικών συμπεριφορών

Αισθητηριακή  
ανάλυση

- Το πρώτο βήμα που χρειάζεται να γίνει για τη διαχείριση της συμπεριφοράς που προβληματίζει είναι να κατανοήσουμε την αιτία της συμπεριφοράς μέσα από:

Συλλογή δεδομένων για να κατανοήσουμε τι συνέβη πριν και μετά από τη συμπεριφορά που προβληματίζει (ποιοι ήταν παρόντες, τι άλλαξε στο περιβάλλον, τι ακολούθησε τη συμπεριφορά) (ABC)

Αξιολόγηση του πλαισίου όπου εκδηλώθηκε η συμπεριφορά



# ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Η διαχείριση των συμπεριφορών που προβληματίζουν δεν είναι πάντα εύκολη

Μπορείτε να:

→ παρατηρήσετε καθήκοντα και δραστηριότητες που δημιουργούν ενόχληση και έντονο άγχος για το άτομο, μειώνοντας το φορτίο δυσκολίας

→ δώσετε προσοχή σε ζητήματα διαδικασιών και ρυθμού που συνδέονται με γνωστικές ή/και κινητικές δυσκολίες

→ δώσετε στο άτομο χρόνο να αντιδράσει

→ δομήσετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για δραστηριότητες και καθήκοντα

→ διδάξετε σε πραγματικά περιβάλλοντα που περιλαμβάνουν σήματα και ενισχυτές που συντηρούν τις μαθημένες και λειτουργικές συμπεριφορές

→ διασφαλίσετε ότι όλοι οι ενδιαφερόμενοι ενθαρρύνουν και υποστηρίζουν την αυτόνομη προσπάθεια, όποτε αυτή είναι δυνατή





## Εργαλεία για να ηρεμήσετε ένα παιδί με ΔΑΦ

Φτιάξτε  
μία  
"ασφαλή  
κρυψώνα"

Τεχνικές  
διαλογισμού

Αγοράστε στυλό και  
μολύβια με απολήξεις  
κατάλληλες για μάσημα

Φυσική άσκηση

Δώστε του  
κουβέρτες ή  
γιλέκα με  
πρόσθετο βάρος

Δοκιμάστε  
αισθητηριακά  
παιχνίδια

Χάδια σε  
ένα ήρεμο  
κατοικίδιο



## Ερωτήσεις



# ***BIBLIOGRAPHY***

- Bertelli MO, et al. (2020), *Consigli per la gestione dell'epidemia COVID-19 e dei fattori di distress psichico associati per le persone con disabilità intellettiva e autismo con necessità elevata e molto elevata di supporto.* ,Versione 1.5. 22/3/2020. Firenze: SIDiN
- Banks M.E. (2003) “Disability in the family: a life span perspective”, *Cultural diversity and ethnic minority psychology*, 9, (4)
- Giamundo V. (2003) “L’autismo e i disturbi pervasivi dello sviluppo”, in Isola L., Mancini F (a cura di) *Psicoterapia cognitiva dell’infanzia e dell’adolescenza*, Franco Angeli
- Hayes C.S., (2001) “Relational frame theory: a post Skinnerian account of human language and cognition”, in *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*, Barnes-Holmes D. & Roche B. (eds), Kluwer academic plenum publishers (LOCATION)
- Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G. (1999) *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*, Guilford Press, New York

