

Αγαπημένοι μας γονείς,

Σε συνέχεια του κειμένου της εξαιρετης συναδέλφου μας κ. Μαντούς Γιαννακούρα, το οποία σας προτρέπω να διαβάσετε με τη μέγιστη προσοχή, θέλω να σας πω με τη σειρά μου δύο λόγια:

Είναι πολύ σπουδαίο, αυτό το διάστημα που είμαστε μέσα στα σπίτια μας να καταφέρουμε να διατηρούμε, όσο περισσότερο μπορούμε, την ηρεμία και το κουράγιο μας. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο τούτες τις μέρες, γιατί εκτός από τον «εγκλεισμό» που μπορεί να βιώνουμε πολύ δυσάρεστα, αισθανόμαστε και το φόβο για την υγεία μας, για τους αγαπημένους μας, για το μέλλον. Μπορεί επίσης να αγχωνόμαστε πολύ για οικονομικά ζητήματα, καθώς για πολλούς από εμάς τα δεδομένα άλλαξαν! Πιεζόμαστε και αγωνιούμε όλοι μας, άλλος λιγότερο και άλλος περισσότερο.

Σ αυτή την περίοδο της αβεβαιότητας, καλείστε λοιπόν να στηρίξετε ακόμη περισσότερο τα παιδιά σας, αφού δεν πηγαίνουν πλέον στο ειδικό σχολείο, στους ειδικούς θεραπευτές, στις δραστηριότητές τους. Το έργο σας απαιτεί πολύ μεγάλα ψυχικά αποθέματα αντοχής και υπομονής! Σ' αυτή την απαιτητική συγκυρία, θα σας πρότεινα να βρίσκεστε σε επικοινωνία εάν θέλετε και με τους άλλους γονείς του σχολείου μας. Πιστεύω πως η αλληλοκατανόηση και η αλληλοβοήθεια μεταξύ σας, μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά σε συναισθηματικό αλλά και σε πρακτικό επίπεδο, για την αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων.

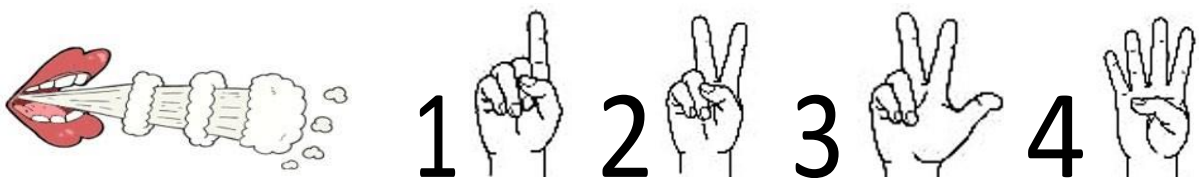
Σε ότι αφορά το ζήτημα της ηρεμίας στο σπίτι, αυτή η απότομη και δύσκολα κατανοητή από τα παιδιά αλλαγή στην καθημερινή τους ζωή, είναι βέβαιο ότι προκαλεί αναστάτωση και προβλήματα! Ιδιαίτερα για τους μαθητές στο φάσμα του αυτισμού και τους γονείς τους, η νέα αυτή κατάσταση μπορεί να είναι ακόμα πιο απαιτητική.

Συνήθως, τα παιδιά με αυτισμό διαθέτουν ένα ρεπερτόριο συμπεριφορών στις οποίες καταφεύγουν από μόνα τους για να ηρεμήσουν και να διαχειριστούν την εσωτερική ένταση και το άγχος. Εμείς, μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να αισθάνονται καλύτερα μέσα στη μέρα,

εισάγοντας στο καθημερινό τους πρόγραμμα, σε συστηματική βάση, δραστηριότητες που εκτονώνουν και ηρεμούν, όπως η σωματική άσκηση, η ακρόαση μουσικής με ακουστικά, οι ασκήσεις αναπνοής κ.α., φροντίζοντας ταυτόχρονα να αποφεύγουμε την αισθητηριακή υπερφόρτωση. Μπορούμε επίσης, να φτιάξουμε μια απλή «ρουτίνα ηρεμίας» που θα είναι πιθανά διαφορετική για το κάθε παιδί και να την εισαγάγουμε και αυτή στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Σαν παράδειγμα, έφτιαξα μια τέτοια οπτικοποιημένη «ρουτίνα ηρεμίας» και σας την παραθέτω:

## Ρουτίνα Ηρεμίας

1. Πάρε 4 βαθιές αναπνοές:



2. Σφίξε και μετά άνοιξε τη γροθιά 4 φορές:



3. Μέτρησε μέχρι το 10:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### 4. Μπράβο!



Το παράδειγμα αυτό, σας δίνεται και σε ξεχωριστό αρχείο σε περίπτωση που θέλετε να το εκτυπώσετε. Μπορείτε επίσης, να επεξεργαστείτε το παράδειγμα και να το αλλάξετε με όποιο τρόπο θέλετε, αφού πρώτα μετατρέψετε το υπάρχον αρχείο pdf σε αρχείο word (υπάρχουν αναρίθμητοι δωρεάν μετατροπείς αρχείων στο διαδίκτυο για το σκοπό αυτό).

Υπενθυμίζω ότι είμαι στη διάθεσή σας για τηλεφωνική επικοινωνία καθημερινά έως τις 6μ.μ.

Αυτά από εμένα για σήμερα...  
Θα τα ξαναπούμε σύντομα!

Η κυρία Φανή