



## Εισαγωγή

Το εκπαιδευτικό υλικό που ακολουθεί πάρθηκε από την ιστοσελίδα [www.speakingofspeech.com](http://www.speakingofspeech.com)

Μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε από την ψυχολόγο – ειδική παιδαγωγό, Κουπίδου Σοφία, η οποία ήταν υπεύθυνη του προγράμματος παράλληλης στήριξης που εφαρμόστηκε για την Εύα, μαθήτρια στο φάσμα του αυτισμού, κατά τα ακαδημαϊκά έτη 2010 – 2011 και 2011 – 2012 στην Γ' και Δ' τάξη δημοτικού σε σχολείο γενικής αγωγής της Θεσσαλονίκης. Το εκπαιδευτικό υλικό προσαρμόστηκε στις ανάγκες και δυνατότητες της Εύας και εφαρμόστηκε στην Δ' τάξη δημοτικού κατά το σχολικό έτος 2011 – 2012.

Το υλικό προσφέρεται για εκπαιδευτική και μόνο χρήση και δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή του ή χρήση του για οποιαδήποτε άλλο λόγο δίχως τη γραπτή άδεια του δημιουργού και κατόχου της ιστοσελίδας που αναφέρθηκε, Pat Mervine ([pat@speakingofspeech.com](mailto:pat@speakingofspeech.com)).

Το εκπαιδευτικό υλικό αποτελείται από κοινωνικές ιστορίες και οπτικοποιημένες καρτέλες που έχουν ως στόχο τη διευκόλυνση της κατανόησης και της επικοινωνίας των παιδιών στο φάσμα του αυτισμού.

Παρέχεται σε δύο μορφές: α) Όπως χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2011 – 2012 στα πλαίσια του προγράμματος παράλληλης στήριξης και β) Μόνο με τη μορφή εικόνων, δίχως το γραπτό περιεχόμενο, για παιδιά μικρότερης ηλικίας που δεν έχουν μάθει ακόμη να διαβάζουν και για κάθε ενδιαφερόμενο (γονέα ή επαγγελματία) που επιθυμεί να προσαρμόσει το υλικό στις ανάγκες και δυνατότητες του κάθε παιδιού.

### Λίγα λόγια για τις Κοινωνικές Ιστορίες...

Οι «Κοινωνικές Ιστορίες» (Social Stories/SS) αποτελούν μια μέθοδο που βοηθά το παιδί στο φάσμα του αυτισμού να κατανοήσει το νόημα των πραγμάτων καθώς και τι πρέπει να κάνει σε συγκεκριμένες κοινωνικές περιστάσεις.

Η συγκεκριμένη μέθοδος συνίσταται στη δημιουργία σύντομων ιστοριών που περιγράφουν την τρέχουσα κοινωνική κατάσταση και περιλαμβάνουν κατάλληλες πράξεις και εκφράσεις (Attwood, 1998).

Η Carol Gray έγραψε πολλά άρθρα και βιβλία σχετικά με τον τρόπο που γράφονται οι κοινωνικές ιστορίες, καθώς και συλλογές από παραδείγματα κοινωνικών ιστοριών (Faherty, 2000).

Οι κοινωνικές ιστορίες στοχεύουν στην αναγνώριση κοινωνικών προτροπών και εισάγουν καινούριες δραστηριότητες και κανόνες καθορίζοντας θετικά επιθυμητές κοινωνικές συμπεριφορές. Επιπλέον μπορούν να προετοιμάσουν το μαθητή στο φάσμα του αυτισμού για πιθανές απροσδόκητες αλλαγές, ενισχύοντας την ευελιξία του ([www.noesi.gr](http://www.noesi.gr)).

Οι κοινωνικές ιστορίες βοηθούν τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού να προβλέπουν καλύτερα τις πράξεις και τις υποθέσεις των ανθρώπων με τους οποίους έρχονται σε επαφή. Επίσης παρουσιάζουν πληροφορίες για κοινωνικές καταστάσεις με ένα δομημένο και σταθερό τρόπο και παρέχουν στα παιδιά επαφή με τις κοινωνικές πληροφορίες μέσω εικόνων και κειμένου. Με αυτό τον τρόπο αξιοποιείται ο οπτικός τρόπος με τον οποίο τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού διευκολύνονται να μαθαίνουν ([www.proseggisi.gr](http://www.proseggisi.gr)).

## Βιβλιογραφία

- Attwood, T. (1998), Παιδιά με ιδιαιτερότητες στη γλωσσική ανάπτυξη και την κοινωνική αλληλεπίδραση (τίτλος πρωτοτύπου: Asperger' s Syndrome: Guide for Parents and Professionals), μετάφραση: Ειρήνη Μιχαλέτου, Αφροδίτη Κορογιαννάκη (2005), Αθήνα, Σαββάλας.
- Faherty, C. (2000), Τι σημαίνει για μένα; μετάφραση: Βάγια Παπαγεωργίου (2003), Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

Για πληροφορίες σχετικά με τις Κοινωνικές Ιστορίες ανατρέξτε στα βιβλία της Carol Gray:

- The Original Social Story Book
- The New Social Story Book

## Βάσεις δεδομένων on-line

- [www.noesi.gr](http://www.noesi.gr)
- [www.proseggisi.gr](http://www.proseggisi.gr)

## Παρουσίαση εκπαιδευτικού υλικού

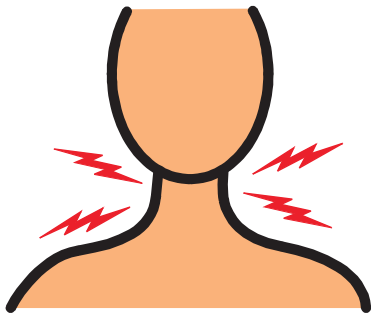
Ακολουθεί παρουσίαση του εκπαιδευτικού υλικού και προτεινόμενες οδηγίες χρήσης του σύμφωνα με τον τρόπο που εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια του προγράμματος παράλληλης στήριξης για την Εύα κατά το ακαδημαϊκό έτος 2011 – 2012 στην Δ' τάξη δημοτικού σε σχολείο γενικής αγωγής της Θεσσαλονίκης από την ψυχολόγο – ειδική παιδαγωγό Κουπίδου Σοφία. Οι τίτλοι και το περιεχόμενο κάθε κοινωνικής ιστορίας είναι σημαντικό να προσαρμόζονται στις ανάγκες και δυνατότητες κάθε παιδιού στα πλαίσια μιας εξατομικευμένης διδασκαλίας.

# <<Αρρώστεια>>



Η ενότητα «Αρρώστεια» αποτελείται από μία οπτικοποιημένη καρτέλα με τα συμπτώματα της κοινής γρίπης και τους πόνους σε διάφορα μέρη του σώματος και από μια κοινωνική ιστορία για τη διαχείριση της αρρώστειας. Η οπτικοποιημένη καρτέλα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ολόκληρη ή να πλαστικοποιηθεί και να κοπεί σε μικρότερες κάρτες για μεμονωμένη χρήση των καρτών. Η κοινωνική ιστορία βοηθά το παιδί να κατανοεί σε ποια σημεία του σώματός του πονάει και το ενθαρρύνει να δηλώνει την ανάγκη του μέσα από προτεινόμενες εκφράσεις προς πρόσωπα του οικείου περιβάλλοντός του.

πονόλαιμος



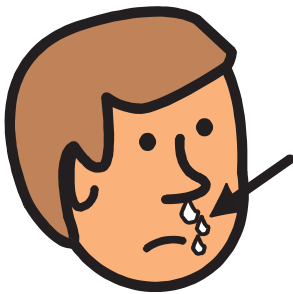
πονοκέφαλος



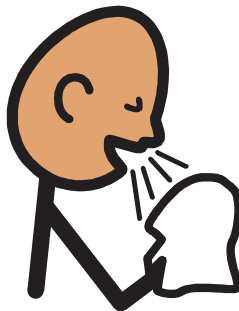
κοιλόπυος



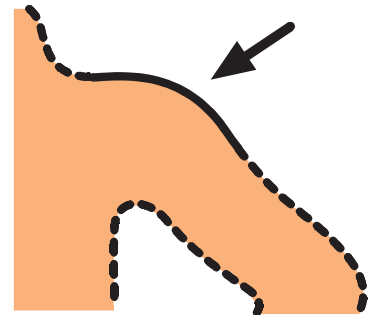
“τρέχει” η μύτη



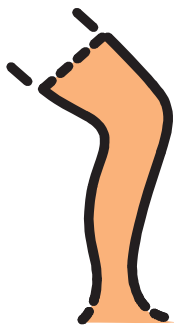
βήχας



πόνος στον ώμο



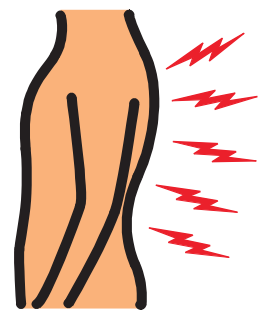
πόνος στο πόδι



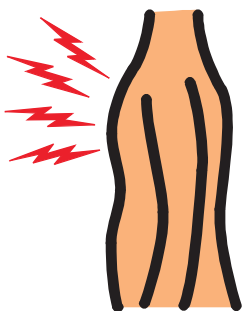
πόνος στο χέρι



πόνος στην πλάτη



πόνος στο στήθος



γιατρός



φάρμακο



Όταν δε νοιώθω καλά

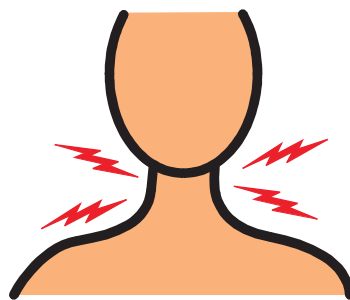


Όταν με πονάει το κεφάλι μου, έχω πονοκέφαλο.  
Θα πω στη μαμά ή στο δάσκαλό μου:  
“Έχω πονοκέφαλο”.



πονοκέφαλος

Όταν με πονάει ο λαιμός μου, έχω πονόλαιμο.  
Μερικές φορές πονάει όταν καταπίνω.  
Θα πω στη μαμά ή στους δασκάλους μου:  
“Έχω πονόλαιμο”.

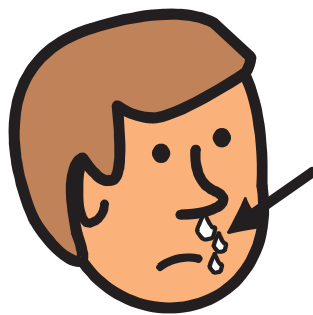


πονόλαιμος

Όταν με πονάει η κοιλιά μου, έχω πονόκοιλο.  
Μερικές φορές, όταν έχω πονόκοιλο, νοιώθω  
ότι θα κάνω εμετό. Μπορώ να πω στη μαμά ή  
στους δασκάλους μου: “Έχω πονόκοιλο”.



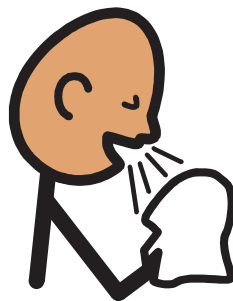
Μερικές φορές, “τρέχει” η μύτη μου. Νοιώθω  
ότι η μύτη μου δε θα σταματήσει να “τρέχει”.  
Μπορώ να πω στη μαμά ή στους δασκάλους μου:  
“Τρέχει” η μύτη μου”.



“τρέχει” η μύτη



Μερικές φορές, έχω βήχα. Είναι δυνατός και μερικές φορές πονάει το στήθος μου. Όταν συμβαίνει αυτό, μπορώ να πω στη μαμά ή στο δασκάλους μου: “Έχω βήχα”.



βήχας

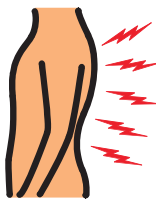
Μερικές φορές, πονάει ένα μέλος του σώματός μου. Εάν πονάω κάπου στο σώμα μου, μπορώ να πω στη μαμά ή στους δασκάλους μου: “Με πονάει ένα μέλος του σώματός μου”.



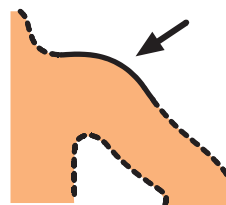
πόνος στο πόδι



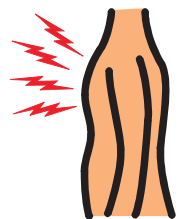
πόνος στο χέρι



πόνος στην πλάτη



πόνος στον ώμο



πόνος στο στήθος

Μερικές φορές, όταν δε νοιώθω καλά,  
οι γονείς μου με πηγαίνουν στο γιατρό.



γιατρός

Μερικές φορές, πρέπει να πάρω φάρμακο.  
Πρέπει να πάρω το φάρμακο που μου δίνουν  
οι γονείς μου, γιατί θα με κάνει να  
νοιώσω καλύτερα.

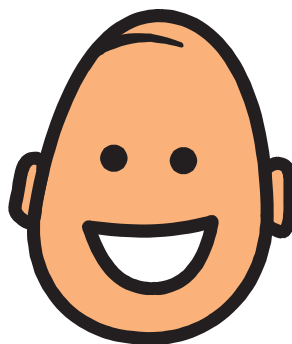


φάρμακο

Δεν πρέπει ποτέ να παίρνω φάρμακο  
μόνος/μόνη μου.  
Δεν πρέπει ποτέ να παίρνω το φάρμακο  
κάποιου άλλου.



Όταν λέω στους δασκάλους μου ή στη μαμά μου  
ότι δε νοιώθω καλά, αυτοί με βοηθάνε.  
Πρέπει πάντα να μιλάω σε έναν ενήλικα  
όταν δε νοιώθω καλά. Αυτό με βοηθάει να  
παραμένω υγιής και ασφαλής!

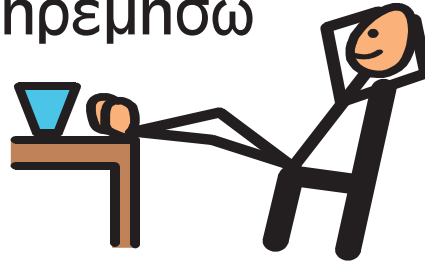


# «Διαχείριση εκρήξεων»



Η ενότητα «Διαχείριση εκρήξεων» αποτελείται από δύο (2) καρτέλες διαχείρισης της κόρασης που βιώνει το παιδί κατά τη μαθησιακή διαδικασία και αρνητικών συναισθημάτων (θυμός/στεναχώρια) καθώς και από μία (1) κοινωνική ιστορία για τη διαχείριση των νεύρων. Η λέξη «διάλειμμα» στην πρώτη καρτέλα αφορά στο χρόνο που δινόταν στην Εύα προκειμένου να ξεκουράζεται ανάμεσα στις εργασίες της κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας και να συνεχίζει το πρόγραμμά της πιο ήρεμη και συγκεντρωμένη. Τα «διαλείμματα» πραγματοποιούνταν κυρίως από τη θέση της με τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντά της αλλά και σε ένα θρανίο στο πίσω μέρος της τάξης που χρησιμοποιούνταν ως «χώρος ηρεμίας». Ο «χώρος ηρεμίας» μπορεί να είναι ένα μέρος μέσα στην τάξη, λειτουργικό για το δάσκαλο ή τη δασκάλα, το μαθητή ή τη μαθήτριά στο φάσμα του αυτισμού και για όλη την τάξη. Ο «χώρος ηρεμίας» αποτελεί μια ευπρόσδεκτη ανάπαυλα από τις απαιτήσεις, τις απογοητεύσεις και το βάρος που προέρχεται από τα πολλά ερεθίσματα του σχολικού περιβάλλοντος που κατακλύζουν πολλές φορές τους μαθητές στο φάσμα του αυτισμού (Faherty, 2000).

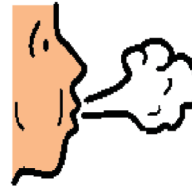
# Βήματα για να ηρεμήσω



1. Λέω: "Κουράστηκα!" και ζητάω διάλειμμα:  
"Να κάνω ένα διάλειμμα;".

**διάλειμμα**

2. Παίρνω τρεις (3) βαθιές ανάσες.



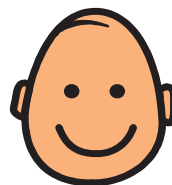
3. Μετρώ αργά μέχρι το 10.



4. Επιλέγω να κάνω κάτι που μου αρέσει  
στη θέση μου ή στο πίσω θρανίο.



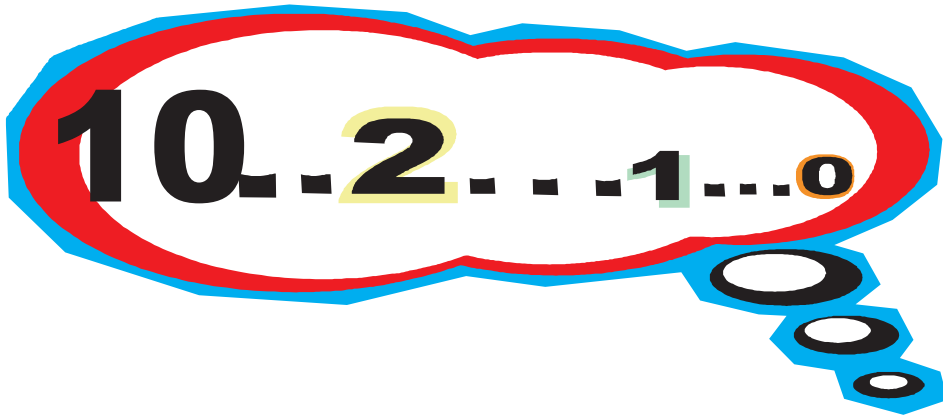
5. Τώρα νοιώθω ήρεμος/ήρεμη.



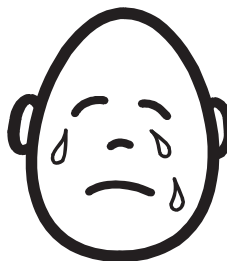
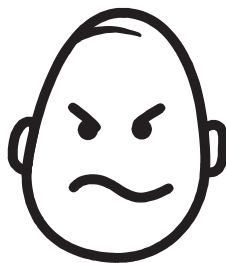
Παίρνω 3 βαθιές αναπνοές.



Μετράω μέχρι το 10.



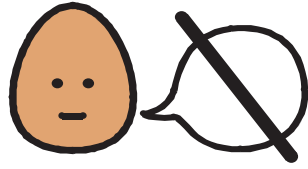
Λέω πως νοιώθω: “Θύμωσα!” ή “Στεναχωρέθηκα”.



Τα νεύρα  
δε με βοηθούν  
να λύσω ένα πρόβλημα

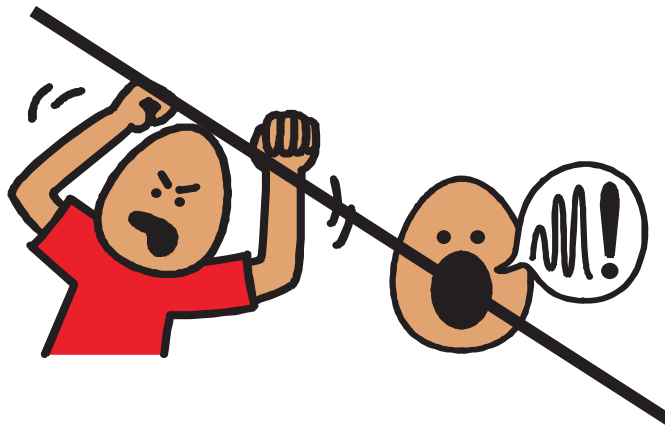


Μερικές φορές,  
είμαι πολύ  
θυμωμένος/θυμωμένη.



Μπορεί να νοιώθω θυμωμένος/θυμωμένη, όταν κάνω ένα λάθος, όταν δεν μπορώ να κάνω κάτι μόνος μου/μόνη μου ή όταν ένας ενήλικας μου λέει: "Όχι!". Αυτά είναι προβλήματα που μπορεί να έχω.

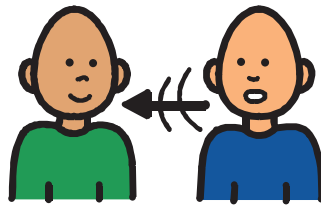
Δεν πειράζει να νοιώθω θυμωμένος/θυμωμένη όταν έχω ένα πρόβλημα!



Μερικές φορές, όταν νοιώθω θυμωμένος/θυμωμένη, χτυπάω τα πόδια μου στο πάτωμα ή φωνάζω δυνατά. Μπορεί να σπρώχνω τους άλλους ή να πετάω κάτω πράγματα. Αυτό σημαίνει ότι "έχω νεύρα".

Τα νεύρα δε με βοηθούν να λύσω το πρόβλημα που έχω. Μπορεί να πονέσω τον εαυτό μου ή τους άλλους.





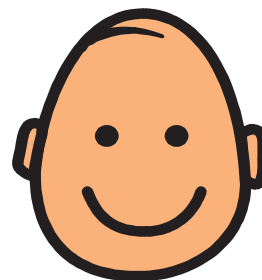
Τα νεύρα δε με βοηθούν να λύσω τα προβλήματά μου. Εάν έχω ένα πρόβλημα, μπορώ να σταματήσω και να πάρω μια βαθιά ανάσα ή να ζητήσω βοήθεια. Μπορώ να πω αυτό που νοιώθω εκείνη τη στιγμή εάν αναστατωθώ από κάτι ή με κάποιον. Μπορώ να πω "Θύμωσα" ή "Στεναχωρέθηκα...". Με αυτό τον τρόπο, μπορώ να παραμείνω ήρεμος/ήρεμη.



Όταν λέω αυτό που νοιώθω, μπορώ να λύνω τα προβλήματα που έχω με ασφάλεια. Δεν πληγώνω τον εαυτό μου, ούτε και τους άλλους. Τα νεύρα δε με βοηθούν να λύνω τα προβλήματά μου.

# <<Ενδιαφέροντα>>

<<ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ>>



Η ενότητα «Ενδιαφέροντα» αποτελείται από δύο (2) καρτέλες που περιέχουν απλά διατυπωμένες προτάσεις με τη συνοδεία οπτικών συμβόλων και αφορούν σε αγαπημένες δραστηριότητες και ενδιαφέροντα του παιδιού. Η απάντηση σε ανοιχτού τύπου ερωτήσεις μπορεί να είναι δύσκολη για πολλά παιδιά στο φάσμα του αυτισμού. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος παράλληλης στήριξης, η Εύα αποκρινόταν στις προτάσεις είτε με τη μορφή προφορικής διττής επιλογής είτε γραπτώς κατονομάζοντας την επιλογή της, όταν κάτω από κάθε πρόταση προστέθηκαν δύο επιλογές π.χ. “Ονόμασε την αγαπημένη σου εποχή, Το Καλοκαίρι ή ο Χειμώνας;” Για τα παιδιά που τους είναι δύσκολο ή δεν επιθυμούν να απαντήσουν, μπορούν να ενθαρρύνονται να δείξουν την επιλογή τους, να την κυκλώσουν ή να την υπογραμμίσουν με έναν αγαπημένο τους μαρκαδόρο. Ακόμη, οι καρτέλες μπορούν να πλαστικοποιηθούν και να κοπούν ώστε να χρησιμοποιούνται μεμονωμένα ενθαρρύνοντας την ανταλλαγή πληροφοριών και την επικοινωνία ανάμεσα στα παιδιά στο σχολικό πλαίσιο, στο πάρκο και σε άλλες κοινωνικές περιστάσεις και χώρους που ευνοούν την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Ονόμασε ένα

μαγαζί



που σου αρέσει

Ονόμασε ένα

μάθημα



που σου αρέσει

Ονόμασε το αγαπημένο σου

φαγητό



Ονόμασε ένα



που σου αρέσει

Ονόμασε έναν

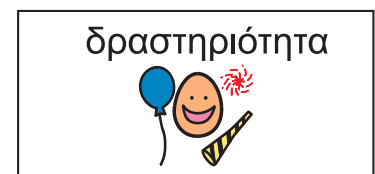


που σου αρέσει

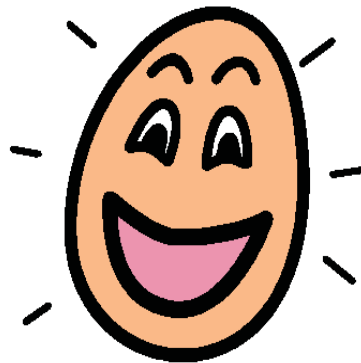
Ονόμασε την αγαπημένη σου














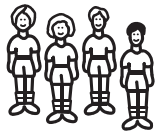
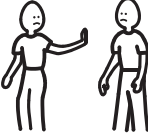










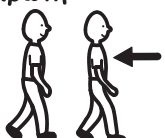






Ονόμασε την αγαπημένη σου



# «Ευγένεια»



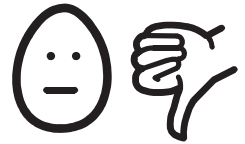
Η ενότητα «Ευγένεια» αποτελείται από μικρές οπτικοποιημένες καρτέλες που απεικονίζουν συμπεριφορές του «πότε είμαι και πότε δεν είμαι ευγενικός». Επίσης αποτελείται από τέσσερις οπτικοποιημένες καρτέλες που φέρουν τον τίτλο «Είμαι ευγενικός/ευγενική με τους φίλους μου» (2 καρτέλες) και «Δεν είμαι ευγενικός/ευγενική με τους φίλους μου» (2 καρτέλες). Περιλαμβάνει ακόμη μια κοινωνική ιστορία που αφορά στην ευγενική ομιλία απέναντι στους άλλους. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος παράλληλης στήριξης, οι καρτέλες που απεικονίζουν συμπεριφορές του «πότε είμαι και πότε δεν είμαι ευγενικός», πλαστικοποιήθηκαν και τοποθετήθηκαν μέσα σε δύο κουτιά. Έξω από κάθε κουτί πλαστικοποιήθηκε και κολλήθηκε η αντίστοιχη ένδειξη με τις καρτέλες που αναφέρθηκαν: «Είμαι ευγενικός/ευγενική με τους φίλους μου» και «Δεν είμαι ευγενικός/ευγενική με τους φίλους μου». Η Εύα γνώριζε με αυτό τον τρόπο ποια συμπεριφορά ανήκει που και μπορούσε να ταξινομήσει τις καρτέλες παρατηρώντας την αντίστοιχη ένδειξη έξω από κάθε κουτί.

<p>χτυπάω τους άλλους</p> 	<p>σπρώχνω τους άλλους</p> 	<p>μιλάω ευγενικά</p> 	<p>Δεν μιλάω ευγενικά</p> 	<p>μοιράζομαι το φαγητό μου</p> 	<p>κλωτσάω τους άλλους</p> 
<p>μαλώνω</p> 	<p>κουνάω τους άλλους</p> 	<p>γελάω μαζί με τους άλλους</p> 	<p>μιλάω άσχημα</p> 	<p>κλωτσάω πράγματα</p> 	<p>παίζω με τους άλλους</p> 
<p>λέω: "φύγε!"</p> 	<p>κάνω κάποιον να κλαίει</p> 	<p>βοηθάω τους άλλους</p> 	<p>λέω: "μπράβο!"</p> 	<p>περιμένω τη σειρά μου</p> 	<p>χαμογελάω</p> 
<p>θυμώνω</p> 	<p>δίνω το χέρι μου</p> 	<p>ζητάω πράγματα από τους άλλους</p> 	<p>φροντίζω τους άλλους</p> 	<p>τσιμπάω τους άλλους</p> 	<p>θέλω να είμαι πάντα πρώτος/πρώτη</p> 
<p>σπάζω πράγματα</p> 	<p>ρωτάω: "θέλεις να παίξουμε;"</p> 	<p>χαιρετάω</p> 	<p>δεν απαντάω</p> 	<p>λέω: "συγγνώμη"</p> 	<p>συγχωρώ τους άλλους</p> 



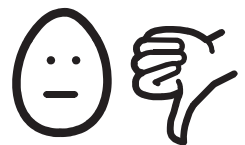
Είμαι ευγενικός/ευγενική με τους φίλους μου

ΔΕΝ είμαι ευγενικός/ευγενική με τους φίλους μου

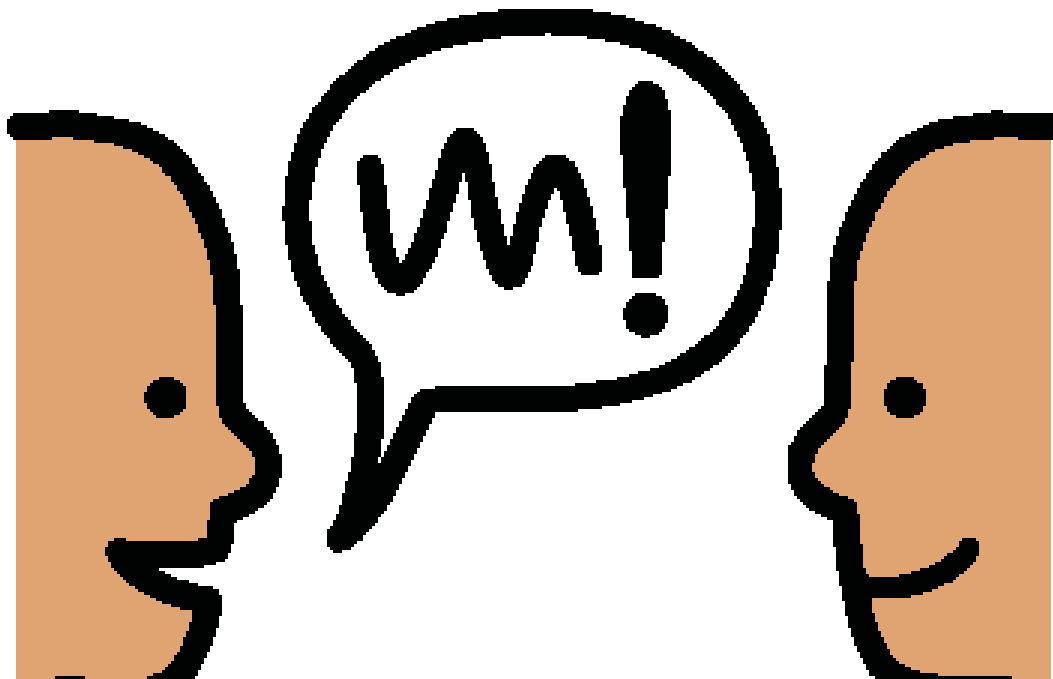


Είμαι ευγενικός/ευγενική με τους φίλους μου

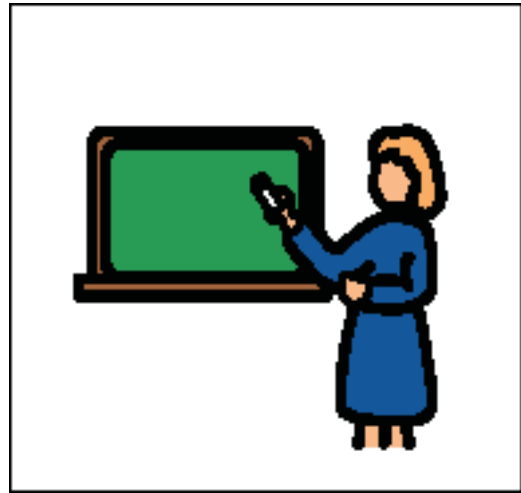
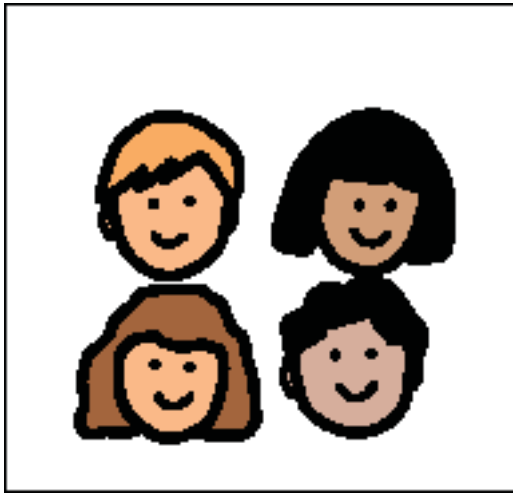
ΔΕΝ είμαι ευγενικός/ευγενική με τους φίλους μου



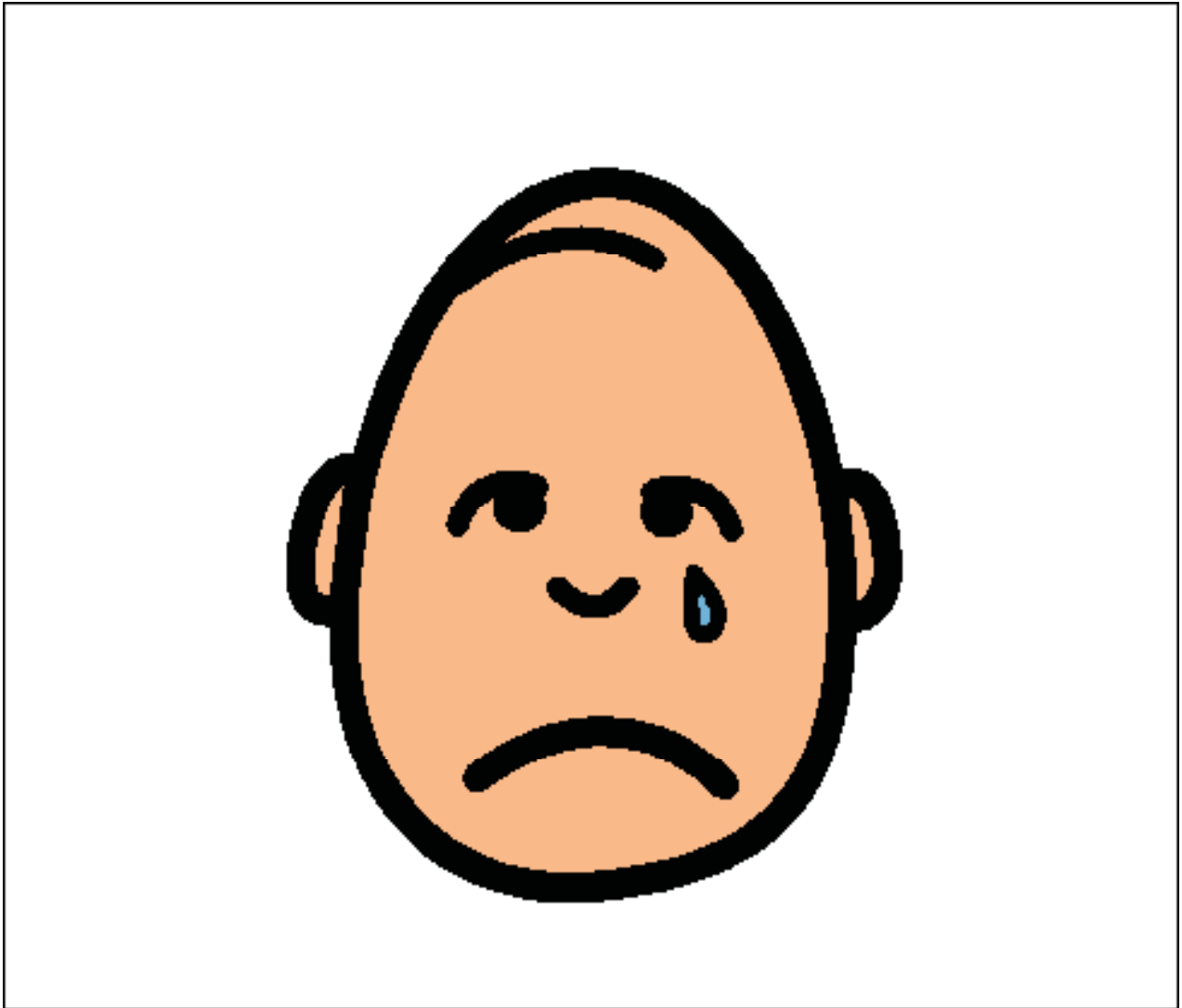
**Είναι πολύ σημαντικό να μιλάω  
ευγενικά στους άλλους**



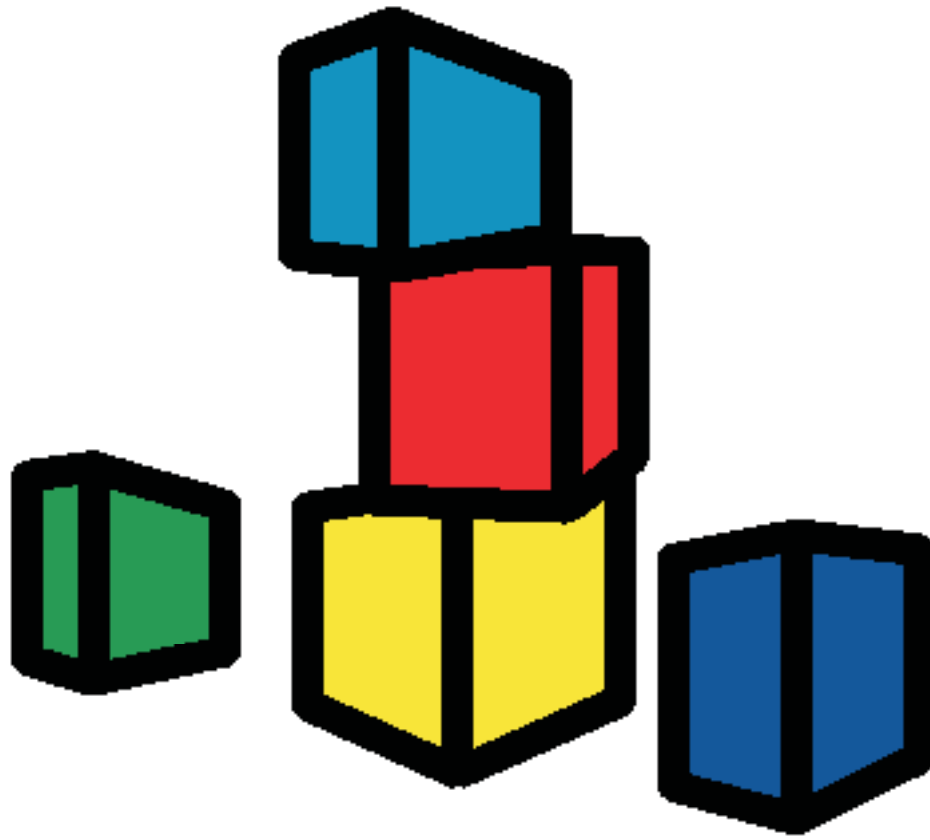




**Είναι πολύ σημαντικό να μιλάω ευγενικά στους φίλους μου, στους δασκάλους μου και στην οικογένειά μου.**



**Όταν δε μιλάω ευγενικά κάνω τους άλλους να στεναχωριούνται.**



**Όταν παίζω ή φτιάχνω κάτι με τους φίλους μου και κάτι χαλάσει ή σπάσει, μπορώ να πω:**

**“Κρίμα!”**

**“Χάλασε!” ή “Έσπασε!”**

**“Δεν πειράζει!”**

**Με αυτό τον τρόπο μιλάω ευγενικά.**



**Όταν κάτι δε γίνεται όπως θέλω εγώ  
και αναστατώνομαι, μπορώ να πω:**

**“Κρίμα!”**

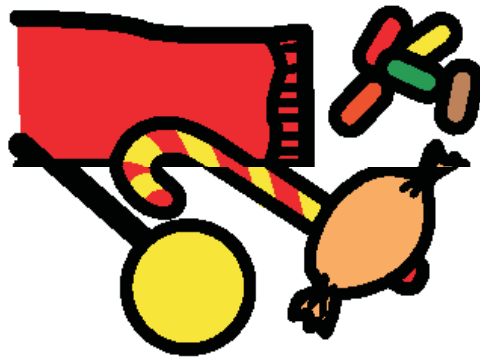
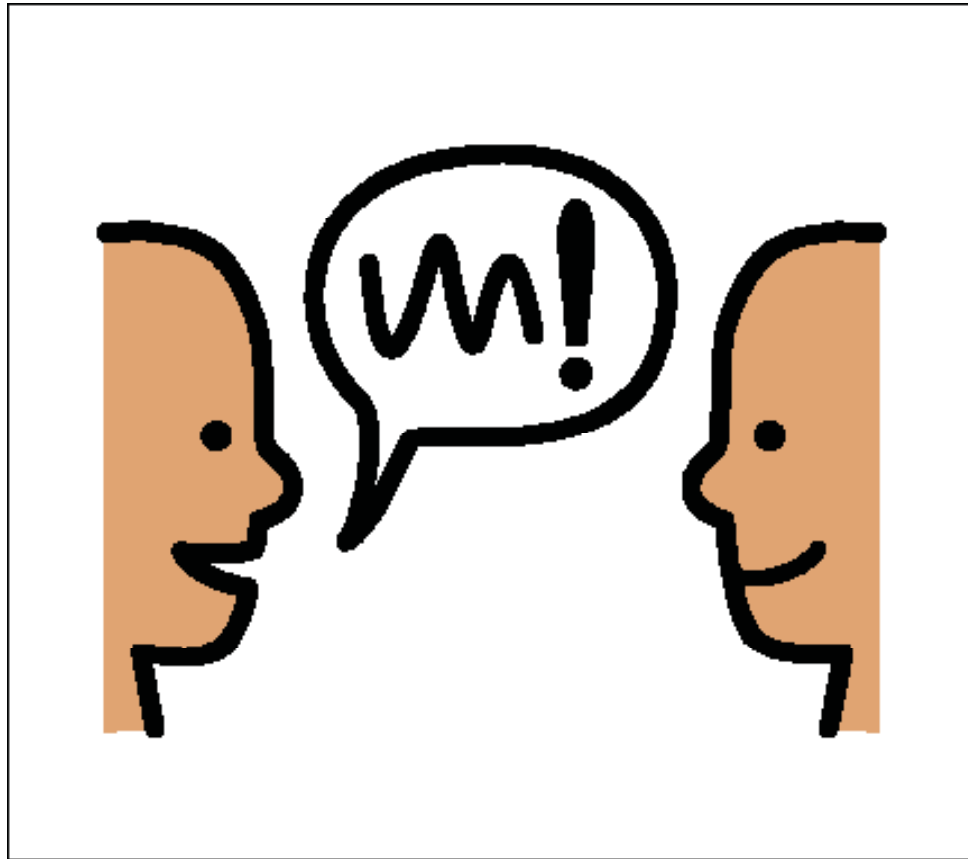
**“Στεναχωρήθηκα”**

**“Θέλω...”**

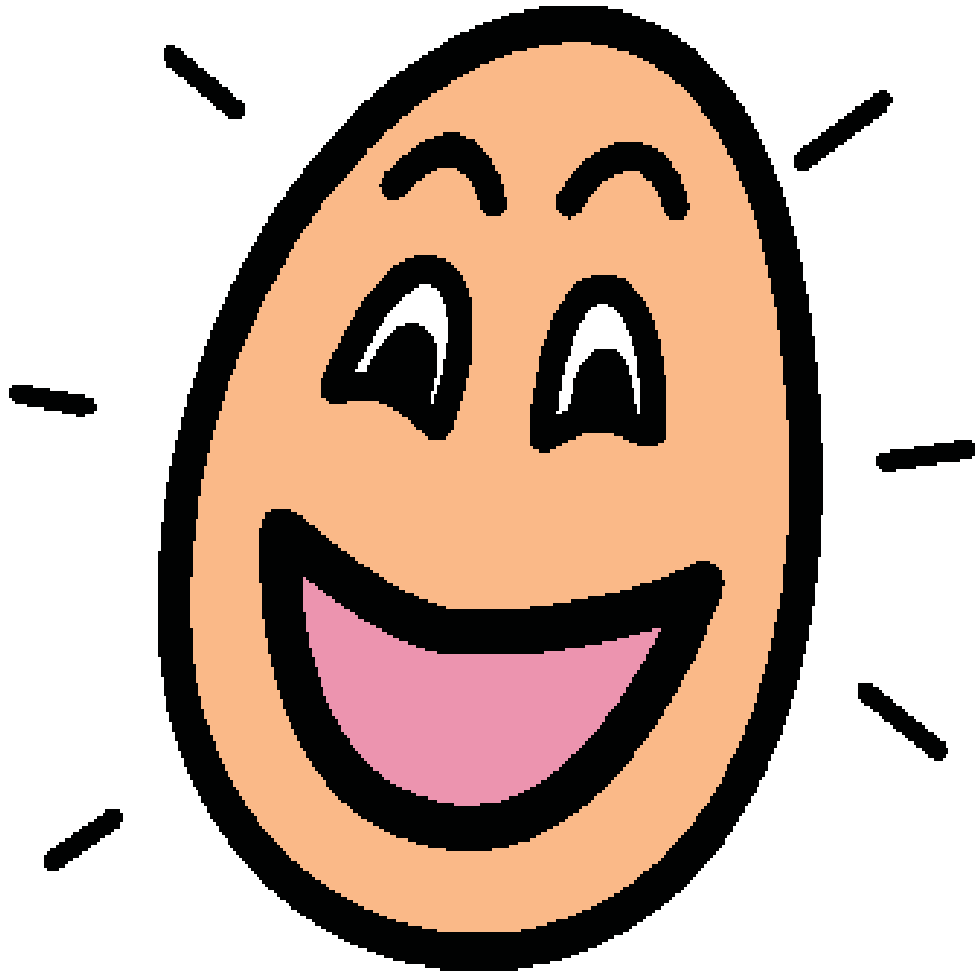
**Με αυτόν τον τρόπο μιλάω ευγενικά.**



**Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο,  
αλλά πρέπει να θυμάμαι να μιλάω ευγενικά  
στους φίλους μου, στους δασκάλους μου  
και στην οικογένειά μου.**



**Εάν μιλάω ευγενικά στους φίλους μου,  
στους δασκάλους μου και στην οικογένειά μου,  
μπορεί να κερδίσω κάτι.**



**Όταν μιλάω ευγενικά,  
όλοι είναι χαρούμενοι!!!**

# <<Θόρυβος>>

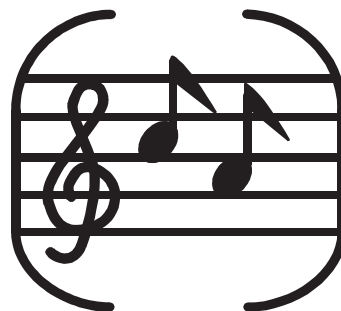


Η ενότητα <<Θόρυβος>> αποτελείται από μια (1) κοινωνική ιστορία για τη διαχείριση των θορύβων. Ως εξώφυλλο της συγκεκριμένης κοινωνικής ιστορίας χρησιμοποιήθηκε η εικόνα του προσώπου που εμφανίζεται στην πρώτη σελίδα και ως τίτλος: <<Όταν κάτι με ενοχλεί...>>.

Ως 'αυτάκια' νοούνται τα 'αυτάκια' που χρησιμοποιούμε τους χειμερινούς μήνες για την προστασία των αυτιών από το κρύο. Τα ακουστικά μπορούν να χρησιμοποιούνται μόνο για την απομόνωση των θορύβων ή και για την ακρόαση απαλής μουσικής (π.χ. κλασική μουσική) εάν έχουμε παρατηρήσει ότι αυτό βοηθάει και ηρεμεί το παιδί. Είναι σημαντικό να λαμβάνουμε υπόψη την απόκριση κάθε παιδιού στα αισθητηριακά ερεθίσματα και να έχουμε ευελιξία στις μεθόδους που ακολουθούμε π.χ. Για κάποιο παιδί τα 'αυτάκια' μπορεί να είναι δυσάρεστα σαν αίσθηση πάνω στο κεφάλι του οπότε να δοκιμάσουμε ως μέσο απομόνωσης των ήχων τις ωτοασπίδες ή να χρειάζεται να ντύσουμε τα 'αυτάκια' με κάποιο άλλο υλικό αν δούμε ότι η γούνα τους περισσότερο εκνευρίζει παρά ηρεμεί το παιδί.



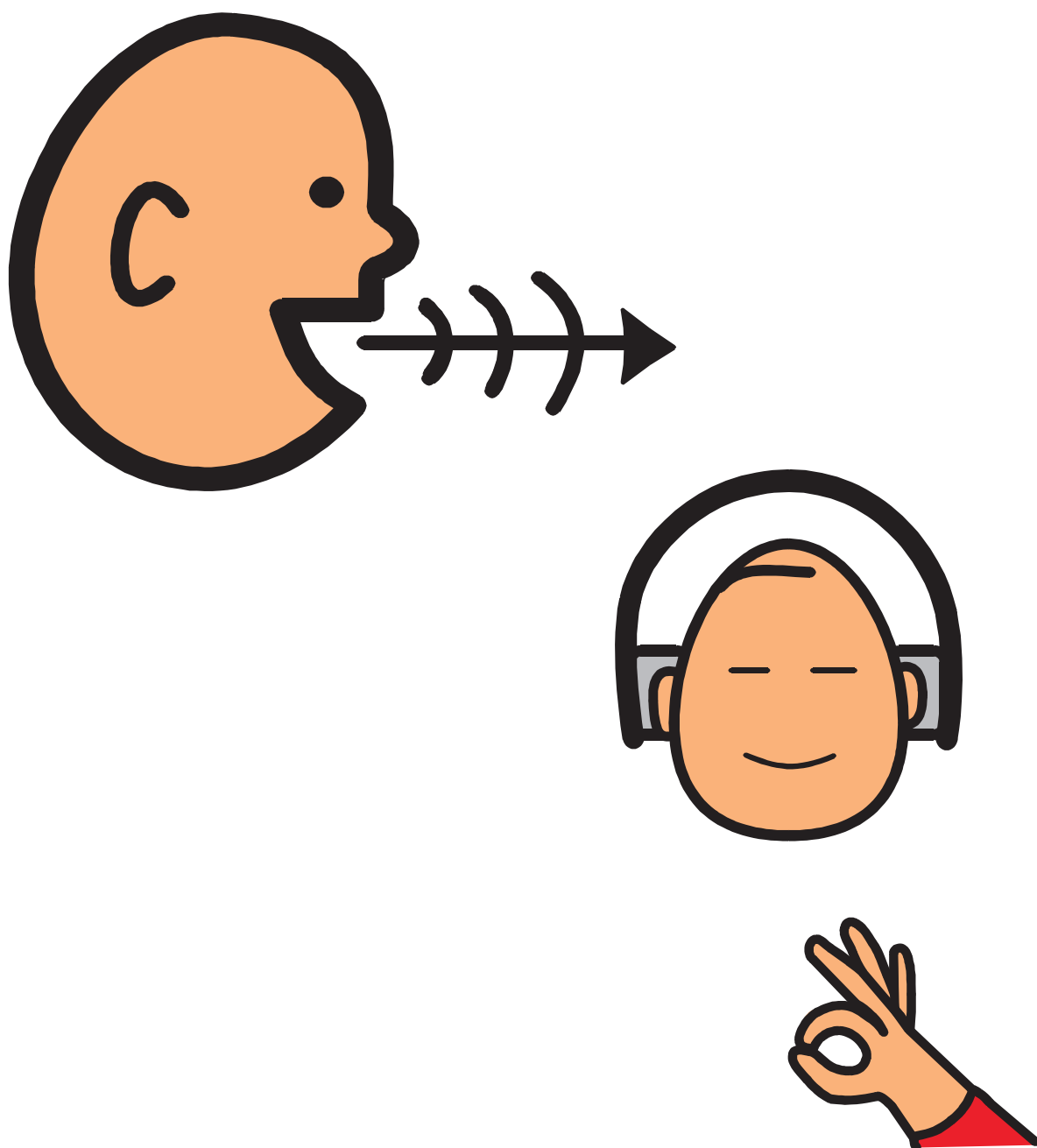
Μερικοί θόρυβοι ενοχλούν τα αυτιά μου. Δεν θέλω να ακούω αυτούς τους θορύβους. Θέλω να σταματούν, γι αυτό και προσπαθώ να τους κάνω να σταματούν.



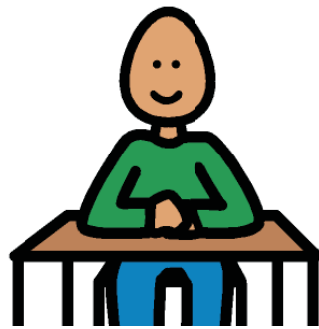
Όταν κάποιος βήχει και θέλω να σταματήσει...  
μπορώ να φορέσω τα “αυτάκια” ή τα ακουστικά μου.  
Έτσι, ο θόρυβος δε με ενοχλεί.



Όταν κάποιος μιλάει δυνατά ή φωνάζει και θέλω να σταματήσει... μπορώ να φορέσω τα “αυτάκια” ή τα ακουστικά μου. Έτσι, δε με ενοχλεί ο θόρυβος.



# «Κανόνες»



Η ενότητα «Κανόνες» αποτελείται από το «Βιβλίο των κανόνων», μια σειρά από δεκατρία (13) φύλλα εργασίας με κανόνες που μπορείτε να συμπληρώσετε για κάθε κοινωνική περίπτωση π.χ.

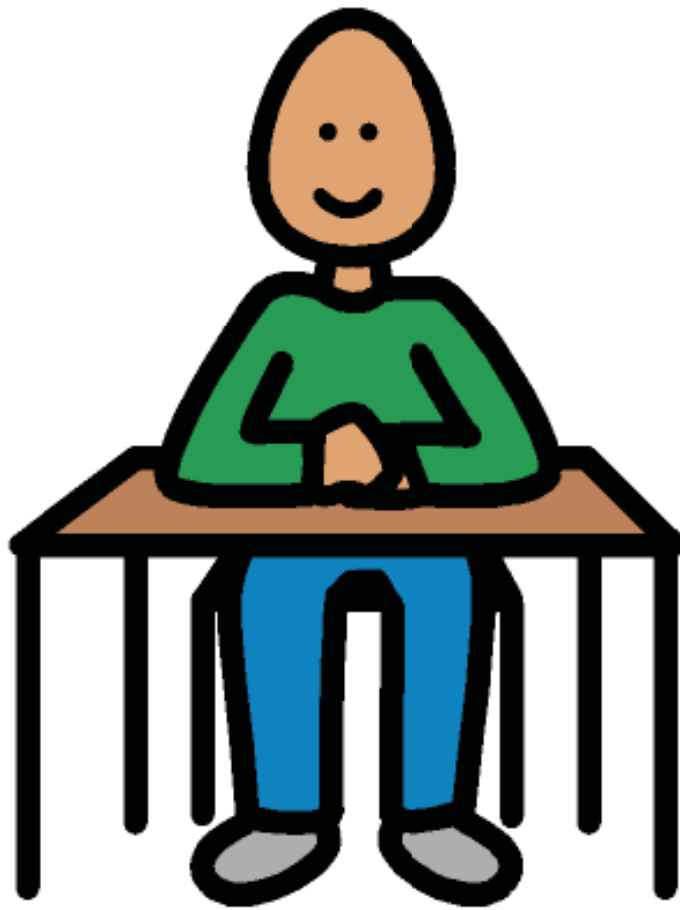
Στο φύλλο εργασίας με τον τίτλο «Όταν θυμώνω με κάποιον φίλο ή φίλη μου», οι κανόνες μπορεί να είναι οι ακόλουθοι:

1. Παίρνω τρεις (3) βαθιές ανάσες,
2. Μετράω μέχρι το δέκα (10),
3. Λέω: «Θύμωσα!».

Οι κανόνες είναι σημαντικό να είναι απλά διατυπωμένοι δίχως πολλές πληροφορίες και λεπτομέρειες. Επίσης είναι σημαντικό να ενθαρρύνουν την εκδήλωση της επιθυμητής συμπεριφοράς.

Γι αυτό το λόγο και δε χρησιμοποιούμε πολλά «Δεν» ή «Μη». Αντιθέτως προτείνουμε αυτό που μπορεί να κάνει ένα παιδί με μια θετική διατύπωση. Οι κανόνες μπορούν να συνοδεύονται στο τέλος από ένα μικρό αυτοσχέδιο οπτικό σύμβολο προκειμένου να διευκολύνουμε τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού στην πληρέστερη και πιο ολοκληρωμένη κατανόηση του περιεχομένου μιας πρότασης.

# Το βιβλίο των κανόνων



By: Ann Marie Sabino, MA/CCC-SLP

μετάφραση/προσαρμογή Σοφία Κουτίδου

Όταν θυμώνω με  
κάποιον φίλο  
ή φίλη μου



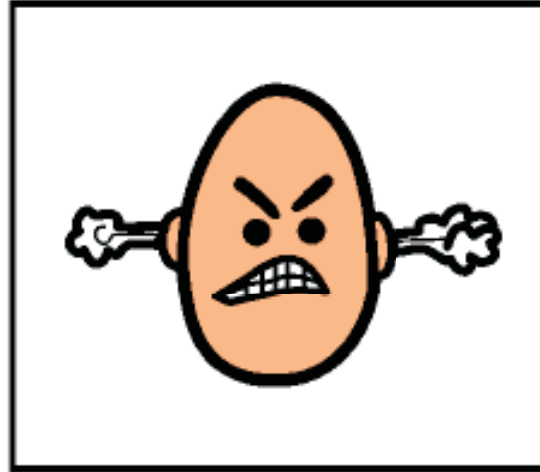
**Ποιοί είναι οι κανόνες;**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Όταν θυμώνω με  
τη δασκάλα μου,  
το δάσκαλό μου  
ή κάποιον ενήλικα



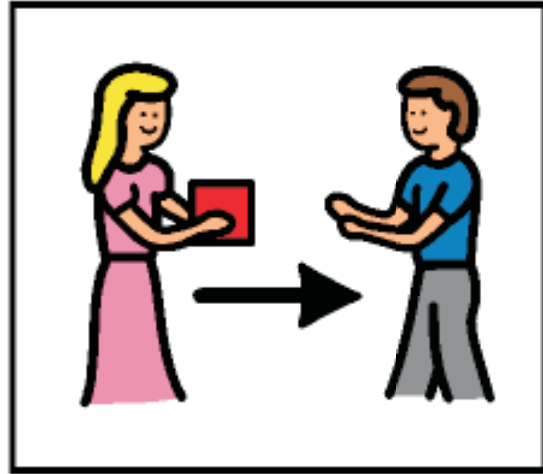
**Ποιοί είναι οι κανόνες;**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Όταν δανείζομαι  
κάτι από κάποιον  
φίλο ή φίλη μου



**Ποιοί είναι οι κανόνες;**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



# Εργασίες για το σπίτι



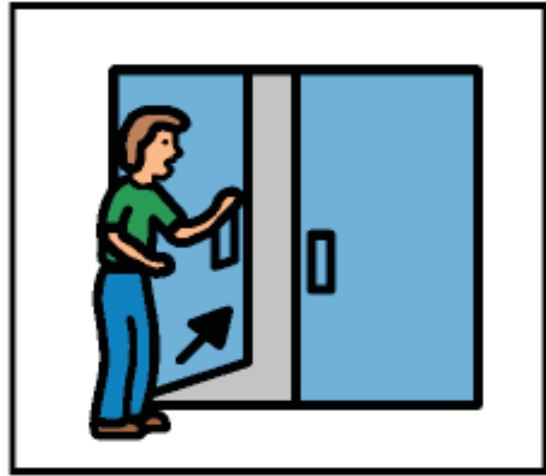
**Ποιοί είναι οι κανόνες;**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Φτάνοντας  
στο σχολείο**



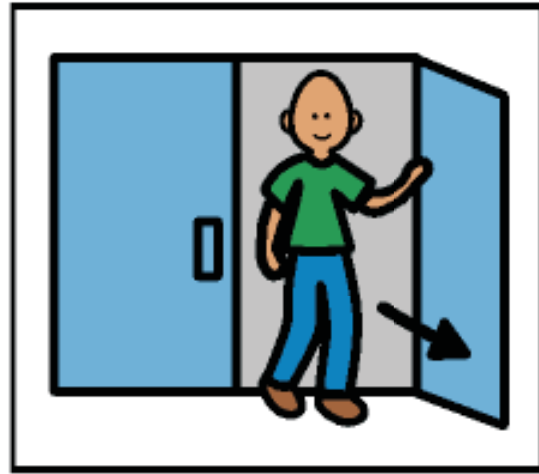
**Ποιοί είναι οι κανόνες;**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Φεύγοντας  
από το σχολείο**



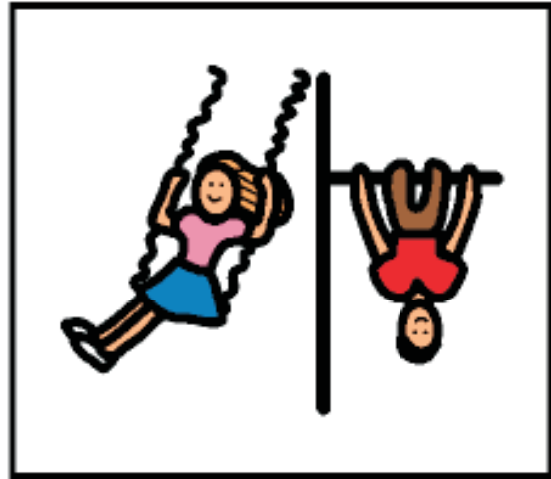
**Ποιοί είναι οι κανόνες;**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Όταν  
πηγαίνουμε  
εκδρομή



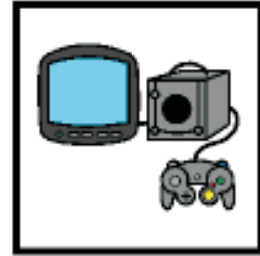
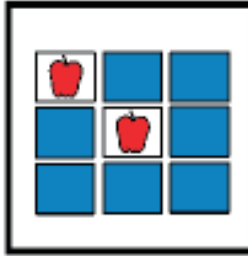
Ποιοί είναι οι κανόνες;

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Όταν παίζω  
ένα παιχνίδι



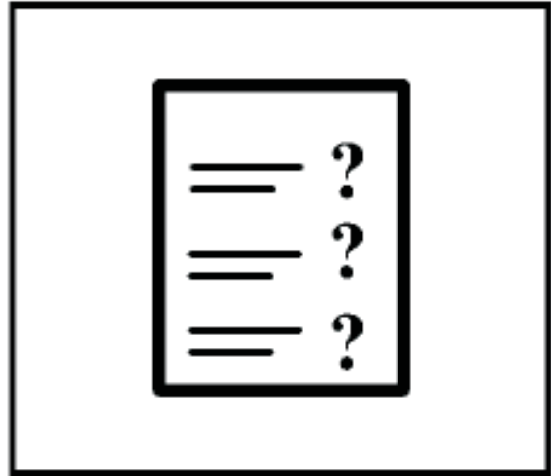
Ποιοί είναι οι κανόνες;

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Εργασίες που  
μου δίνει ο  
δάσκαλος ή  
η δασκάλα μου



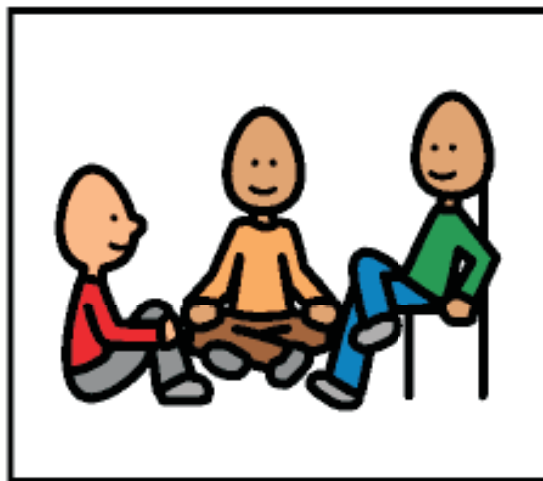
**Ποιοί είναι οι κανόνες;**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Συζητώντας  
με τους  
φίλους μου**



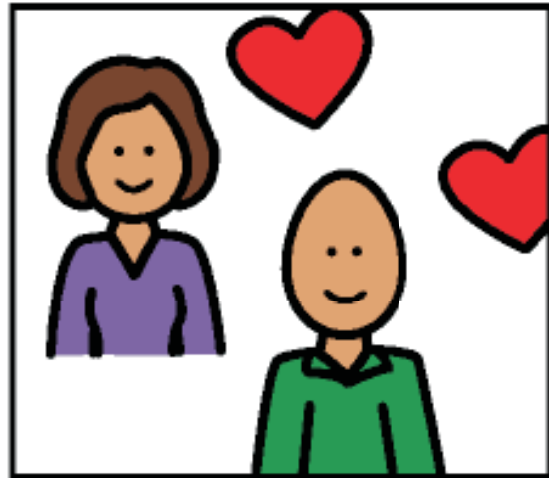
**Ποιοί είναι οι κανόνες;**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Συζητώντας με  
κάποιον που  
αγαπάω**



**Ποιοί είναι οι κανόνες;**

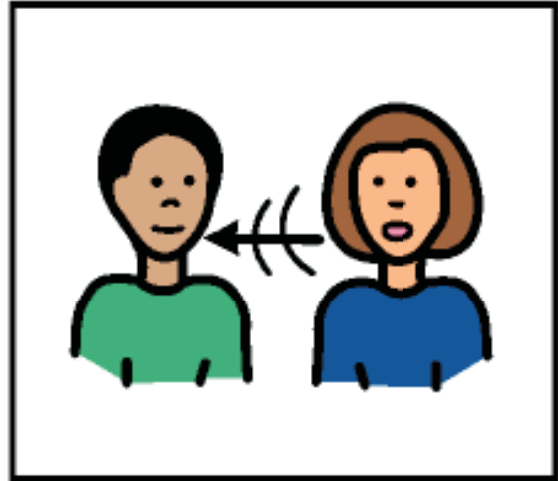
1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



Λέω τα νέα μου  
με το δάσκαλο,  
τη δασκάλα μου ή  
κάποιον ενήλικα



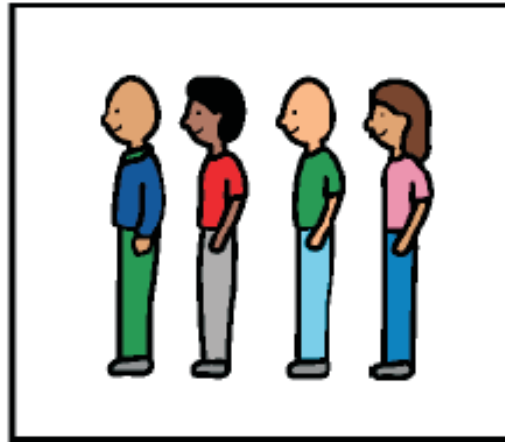
**Ποιοί είναι οι κανόνες;**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Περιμένοντας  
τη σειρά μου



Ποιοί είναι οι κανόνες;

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# <<Κοινωνική αλληλεπίδραση>>

<<Κοινωνική αλληλεπίδραση>>



Η ενότητα «Κοινωνική αλληλεπίδραση» αποτελείται από δεκαεννιά (19) καρτέλες που απεικονίζουν οπτικοποιημένα ερωτήματα για τις αγαπημένες δραστηριότητες, τα ενδιαφέροντα και τη ζωή του παιδιού. Η ενότητα αυτή θυμίζει την ενότητα «Ενδιαφέροντα» και μπορεί να αξιοποιηθεί και να δουλευτεί με παρόμοιο τρόπο.

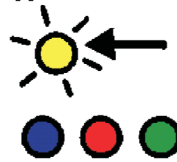
ποιό



είναι



το αγαπημένο σου παιχνίδι



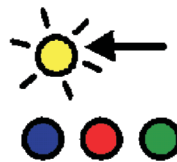
ποιό



είναι



το αγαπημένο σου βιβλίο



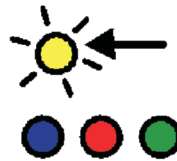
ποιές



είναι



οι αγαπημένες σου διακοπές



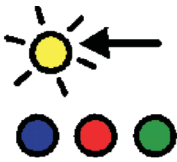
ποιό



είναι



το αγαπημένο σου ζώο



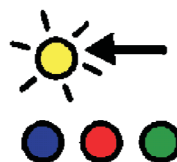
ποιό



είναι



το αγαπημένο σου άθλημα



ποιά  
είναι η αγαπημένη σου ταινία



ποιό  
είναι το αγαπημένο σου χρώμα





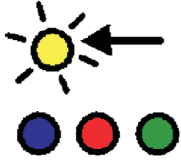

ποιό  
είναι το αγαπημένο σου παιχνίδι









ποιό  
είναι το αγαπημένο σου φαγητό




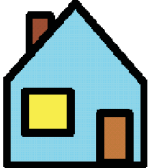


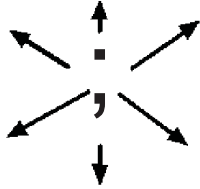
ποιά  
είναι η αγαπημένη σου εκπομπή







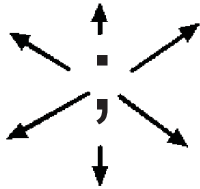
με ποιούς μένεις ;









που μένεις ;








που πήγες ;



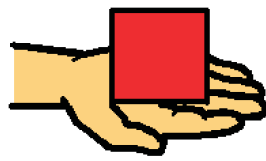
με ποιόν έπαιξες ;



είναι οι φίλοι σου ;

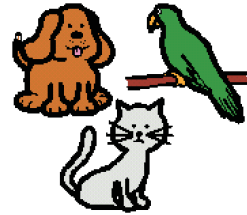


Εσύ

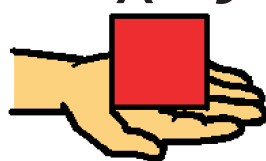


έχεις

κατοικίδιο ζώακι



Εσύ

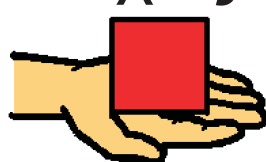


έχεις

αδερφή



Εσύ



έχεις

αδερφό



Πόσο



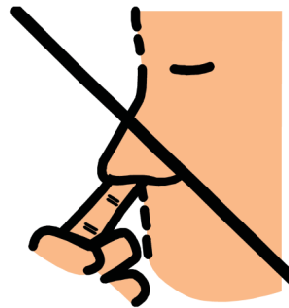
χρονών



είσαι



«Μύτη»  
«Μύτη»



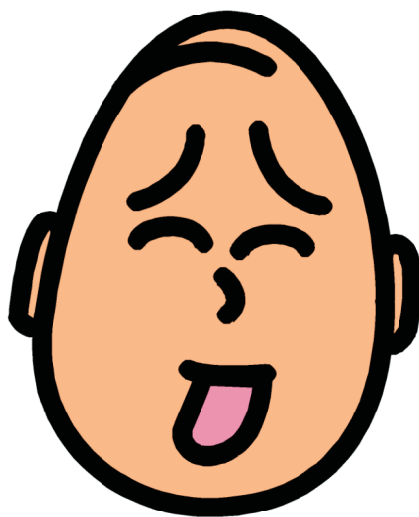
Η ενότητα «Μύτη» αποτελείται από μια κοινωνική ιστορία που αφορά σε μια συνήθεια που καταφεύχουν τα παιδιά όταν τους ενοχλεί κάτι στη μύτη.

Αναφέρονται οι καταστάσεις που ωθούν τα παιδιά στο να σκαλίζουν τη μύτη τους και προτείνεται τι μπορούν να κάνουν όταν αυτό συμβεί.

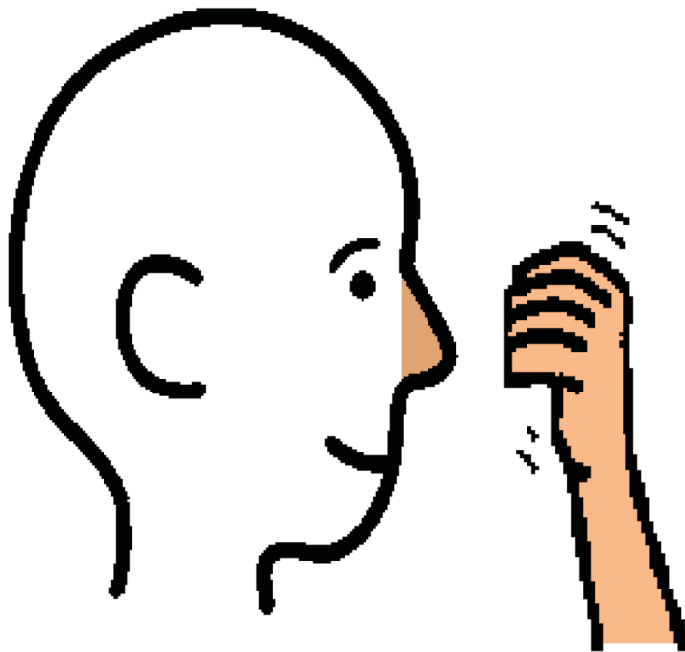


Το να σκαλίζεις  
τη μύτη σου  
είναι αηδία!!!

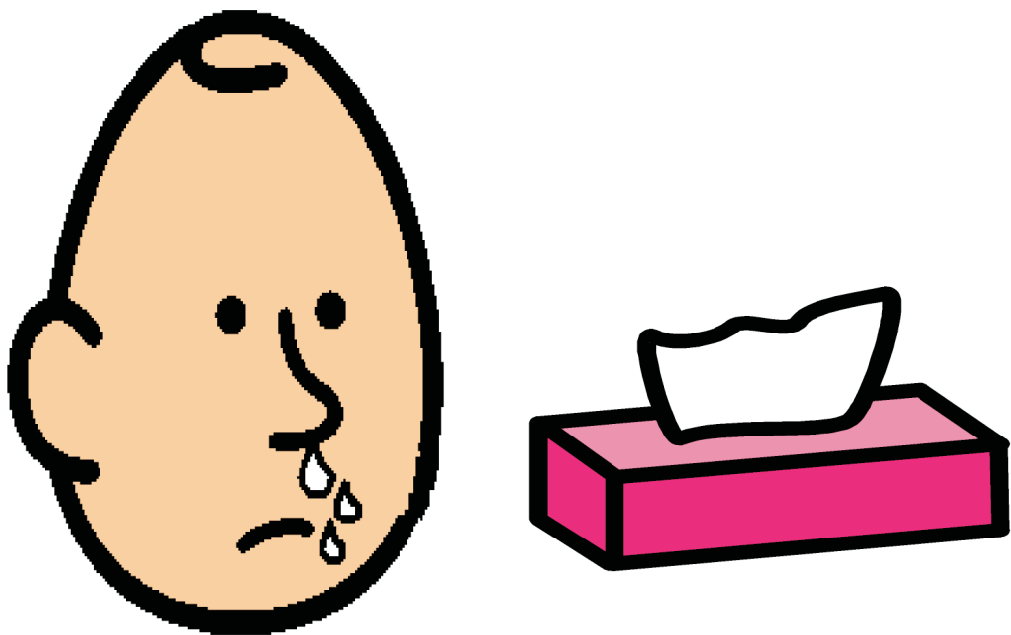
Μπλιαχ!!!



Μερικές φορές,  
η μύτη μου  
με φαγουρίζει και  
θέλω να την ξύσω.



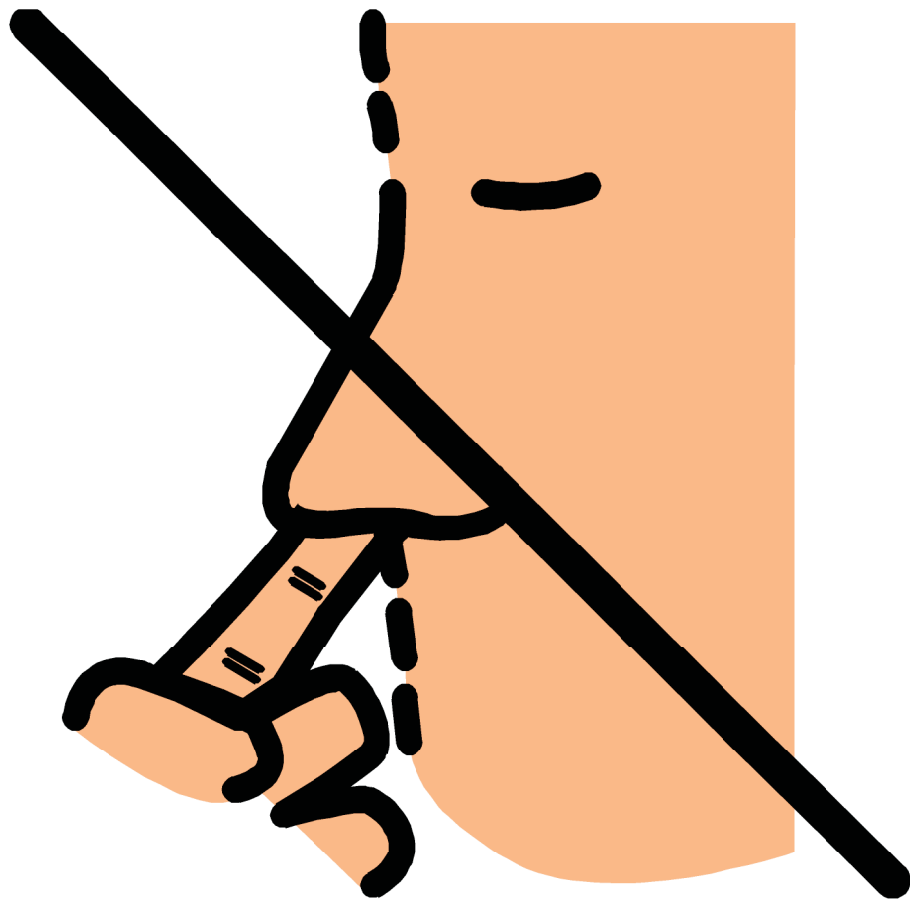
Μερικές φορές,  
η μύτη μου  
“τρέχει” και πρέπει να  
τη σκουπίσω με ένα  
χαρτομάντηλο.



Εάν ξεχαστώ  
και σκαλίσω τη  
μύτη μου, θα πλύνω  
τα χέρια μου.



Δε θα ξεχνιέμαι  
και δε θα σκαλίζω  
τη μύτη μου.



Μπλιαχ!!!!

# «Ξένοι»



Η ενότητα «Ξένοι» αποτελείται από μια (1) κοινωνική ιστορία που αφορά σε ένα πολύ σημαντικό ζήτημα για όλα τα παιδιά, τη συμπεριφορά και προστασία τους από τους ξένους, τους ανθρώπους που δε γνωρίζουμε. Μέσα από αυτή την ιστορία τα παιδιά μαθαίνουν ποιους εννοούμε ξένους, πώς συμπεριφερόμαστε απέναντί τους, πότε και πώς ζητάμε βοήθεια από ένα οικείο πρόσωπο εμπιστοσύνης (μαμά, μπαμπάς, δασκάλα) καθώς και πώς αντιδρούμε και τι λέμε απέναντι στις παραβιάσεις των ξένων.

# Λέω “ΟΧΙ” στους ξένους

Ερώτηση: Τί σημαίνει ξένος;

Απάντηση: Ξένος είναι κάποιος που δεν ξέρω και που **δεν** είναι φίλος μου.



Ερώτηση: Εάν κάποιος ξένος χτυπήσει την πόρτα, εσύ θα του ανοίξεις;

Απάντηση: Όχι! Δε θα ανοίξω την πόρτα. Θα φωνάξω τη μαμά ή τον μπαμπά.



Ερώτηση: Εάν κάποιος ξένος σου δώσει καραμέλες ή κάποιο δώρο, θα το δεχτείς;

Απάντηση: Όχι! Δε θα δεχτώ καραμέλα ή κάποιο δώρο από έναν ξένο.





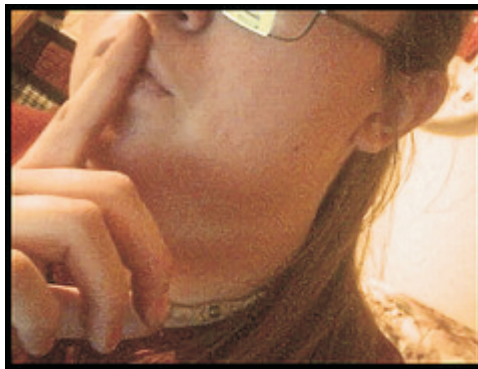
Ερώτηση: Εάν σε πλησιάσει κάποιος ξένος,  
θα μείνεις κοντά του;

Απάντηση: Όχι! Θα φύγω από κοντά του και θα  
πάω σε κάποιον που ξέρω, όπως η μαμά  
ή ο μπαμπάς ή η δασκάλα μου.



Ερώτηση: Εάν σου μιλήσει κάποιος ξένος,  
θα του μιλήσεις;

Απάντηση: Όχι! Δε θα μιλήσω σε έναν ξένο.  
θα πάω σε κάποιον που ξέρω,  
όπως η μαμά ή ο μπαμπάς ή η δασκάλα μου.



Ερώτηση: Εάν κάποιος ξένος σου ζητήσει να μπεις στο αμάξι του, θα το κάνεις;

Απάντηση: Όχι! Δε θα μπω στο αμάξι ενός ξένου.



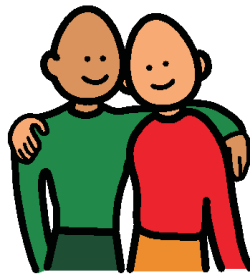
Ερώτηση: Εάν κάποιος ξένος σου πιάσει το χέρι, τι θα κάνεις;

Απάντηση: Θα τραβήξω το χέρι μου και θα φωνάξω δυνατά: “Βοήθεια!!!”

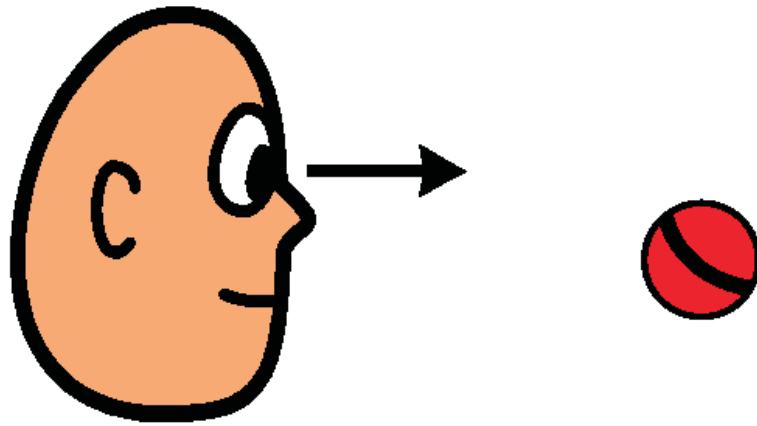


# «Περιμένω τη σειρά μου»

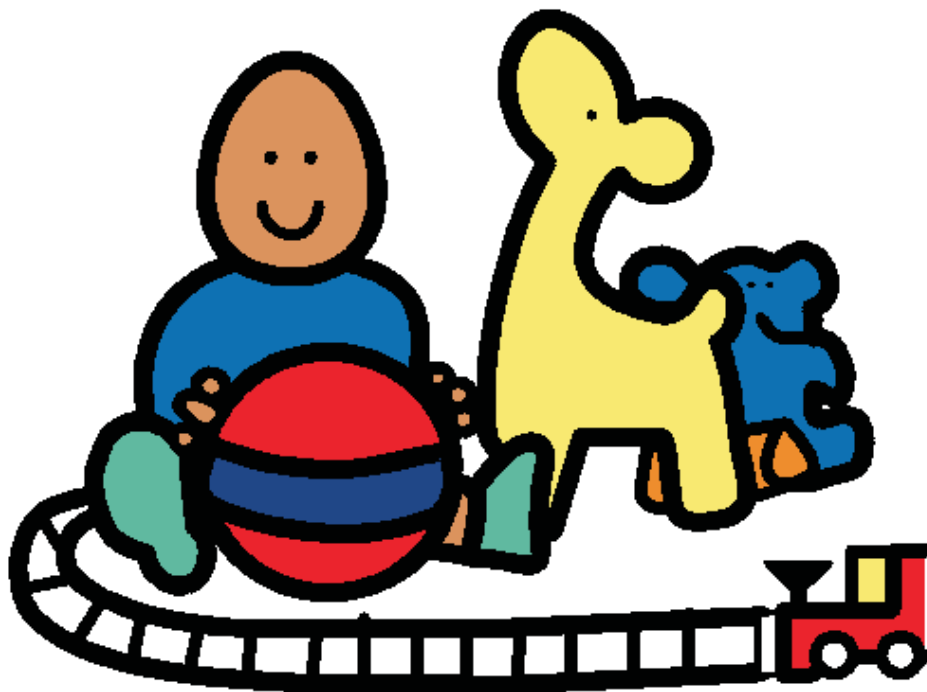
## «Περιμένω τη σειρά μου»



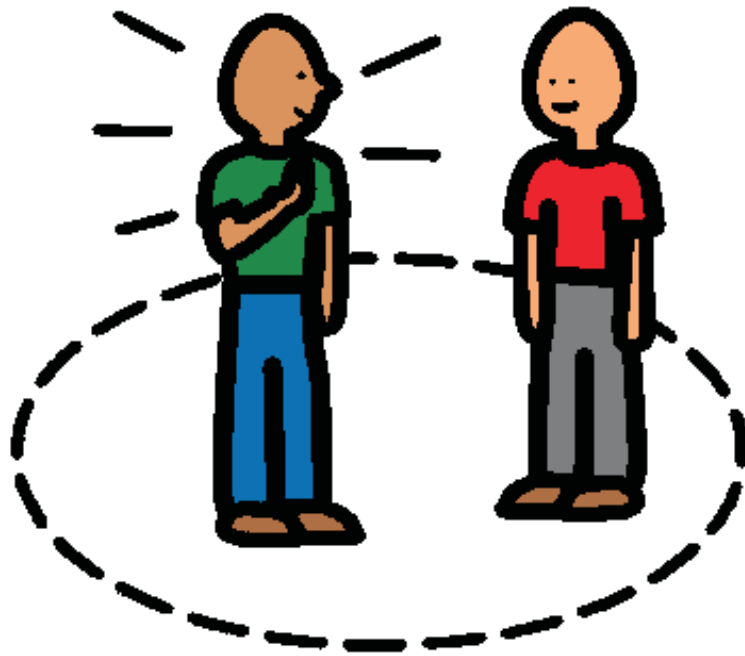
Η ενότητα «Περιμένω τη σειρά μου» αποτελείται από μια (1) κοινωνική ιστορία μέσα από την οποία τα παιδιά μαθαίνουν να περιμένουν τη σειρά τους. Ως εξώφυλλο της συγκεκριμένης κοινωνικής ιστορίας χρησιμοποιήθηκε η εικόνα που εμφανίζεται στη δεύτερη κατά σειρά σελίδα της κοινωνικής ιστορίας και ως τίτλος: «Περιμένω τη σειρά μου».



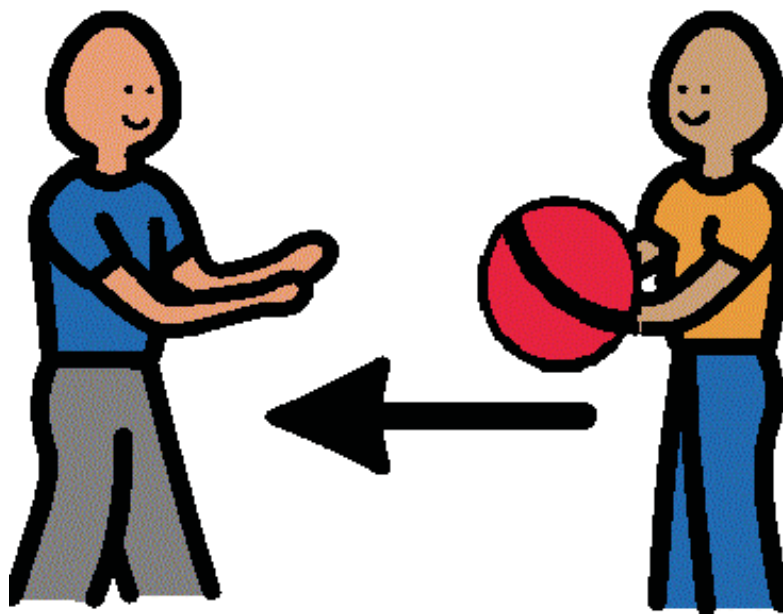
Μερικές φορές βλέπω κάτι που θέλω...



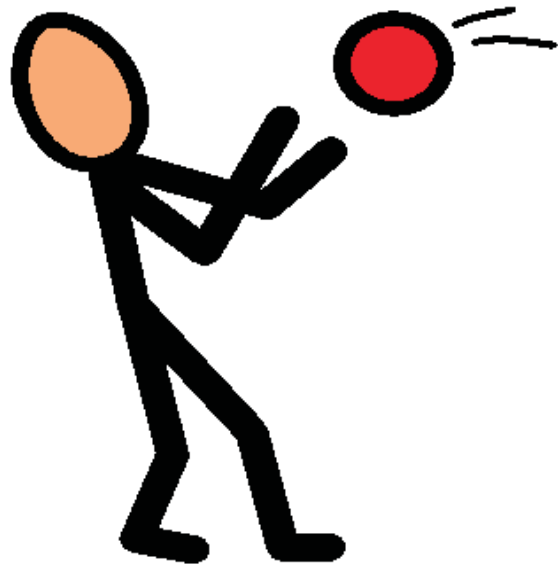
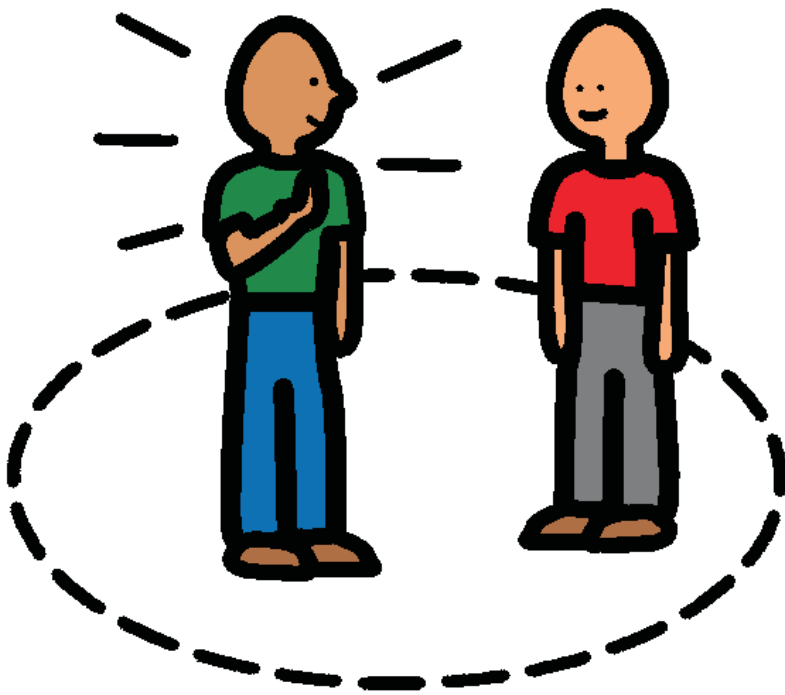
Αλλά κάποιος άλλος παίζει με αυτό....



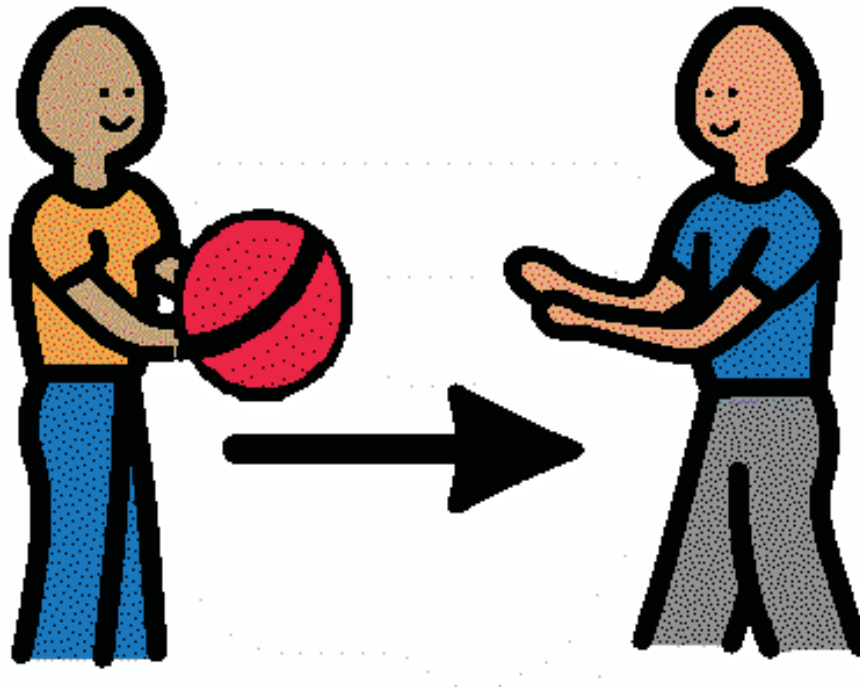
Ρωτάω: “Μου το δίνεις;”



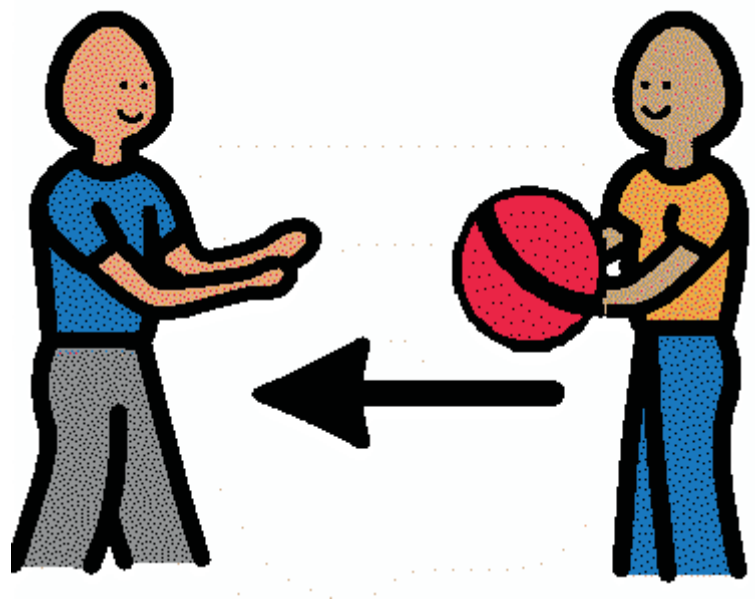
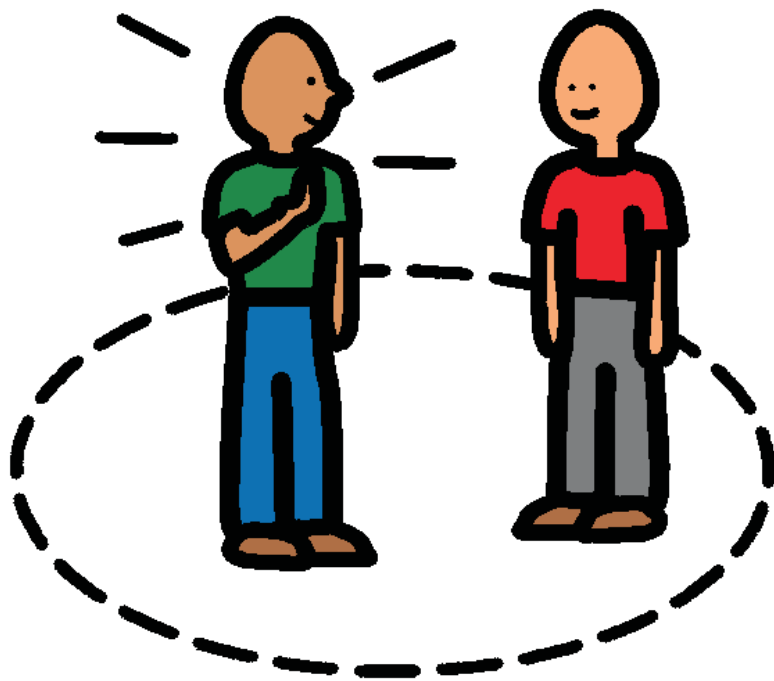
Αν μου το δώσει.....



Τότε είναι η σειρά μου.

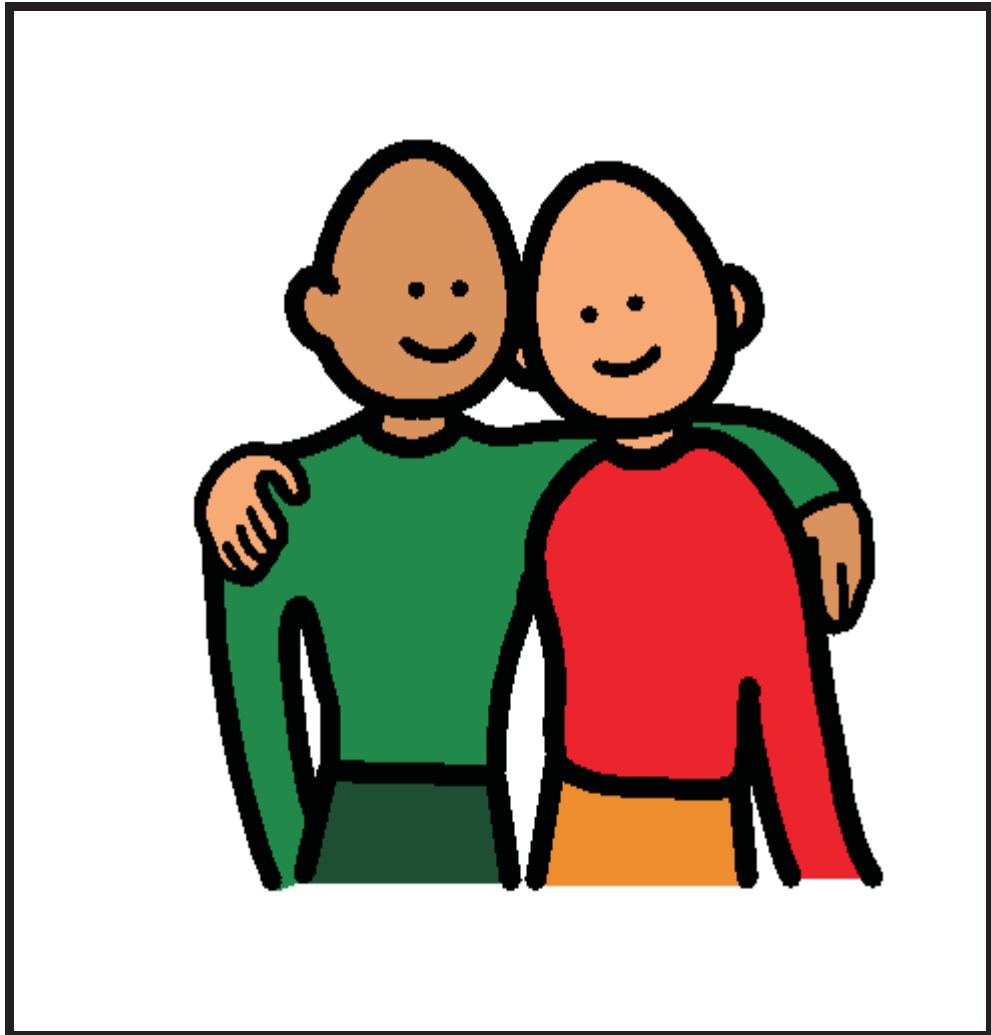


“Σειρά σου”.



“Σειρά μου”.

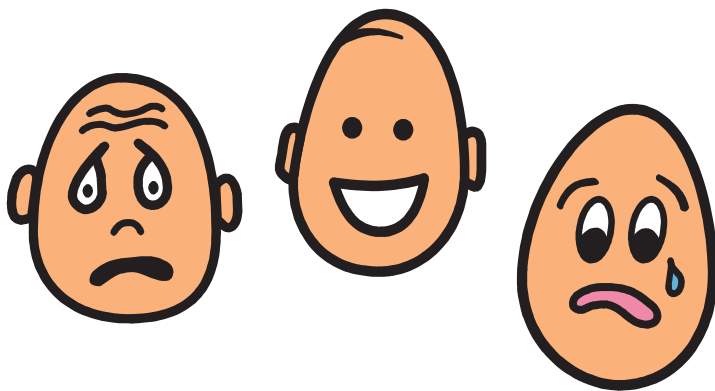




Έτσι περιμένουμε τη σειρά μας.

# «Συναισθήματα»

## «Συναισθήματα»



Η ενότητα «Συναισθήματα» αποτελείται από έξι (6) μικρότερες ενότητες με συναισθήματα (ενθουσιασμένος/ενθουσιασμένη, έχω άγχος, θυμώνω, στεναχωριέμαι, φοβάμαι, χαρούμενος/χαρούμενη).

Η κάθε μία από τις έξι ενότητες αποτελείται από δύο (2) φύλλα εργασίας.

Στο πρώτο φύλλο υπάρχει αρκετός χώρος προκειμένου το παιδί να γράψει ή να ζωγραφίσει ελεύθερα (μόνο του ή με βοήθεια) πότε αισθάνεται με αυτό τον τρόπο π.χ.

«Είμαι ενθουσιασμένος/ενθουσιασμένη όταν...». Στο δεύτερο φύλλο εργασίας εμφανίζονται μικρότερες οπτικοποιημένες κάρτες που παρουσιάζουν διάφορες κοινωνικές καταστάσεις στις οποίες συνήθως τα περισσότερα παιδιά αισθάνονται με αυτό τον τρόπο π.χ. «Είμαι ενθουσιασμένος/ενθουσιασμένη όταν είναι τα γενέθλιά μου». Η τελευταία κάρτα παραμένει κενή προκειμένου το παιδί να γράψει ή να ζωγραφίσει ελεύθερα (μόνο του ή με βοήθεια) σε ποια άλλη κοινωνική κατάσταση αισθάνεται με αυτό τον τρόπο.

Είμαι ενθουσιασμένος/ενθουσιασμένη όταν...



# Είμαι ενθουσιασμένος/ενθουσιασμένη όταν...

βρίσκω μια απάντηση  
μόνος μου/μόνη μου!



πηγαίνω σε ένα πάρτι



είναι τα γενέθλιά μου



μου κάνουν ένα δώρο



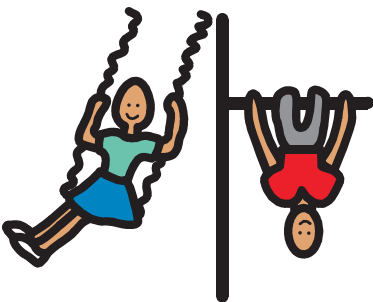
πηγαίνω εκδρομή



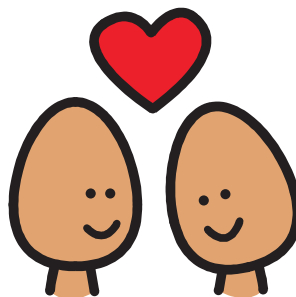
έχουμε διακοπές



πηγαίνω στο πάρκο



οι γονείς μου μου ρένε  
"Σ'αγαπώ!"



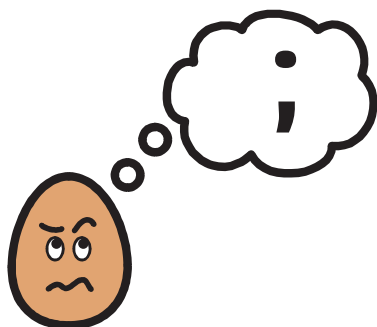
Έχω άγχος



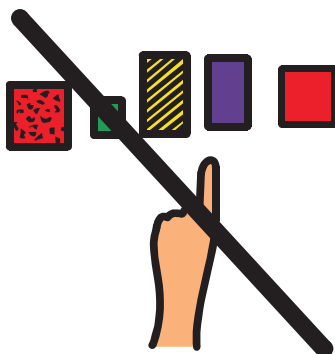
όταν...

# Έχω άγχος όταν...

δεν μπορώ να θυμηθώ  
για απάντηση



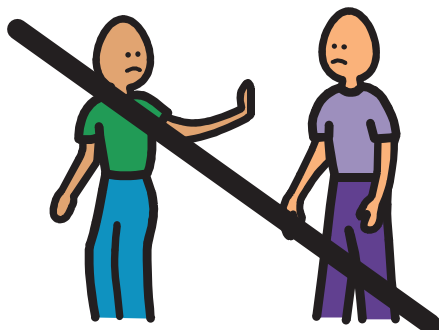
δεν μπορώ να αποφασίσω



πρέπει να ζητήσω βοήθεια



οι άλλοι δε με αφήνουν  
μόνο μου/μόνη μου



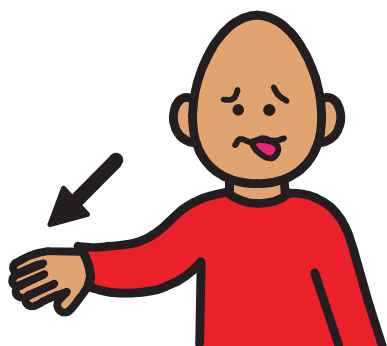
πρέπει να περιμένω



δεν μπορώ να συνεχίσω  
να παίζω



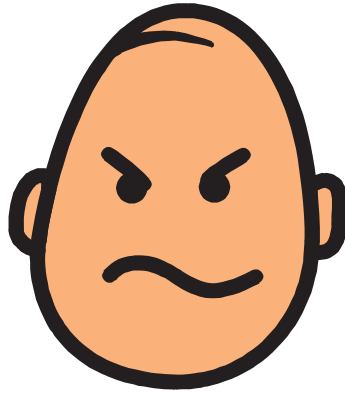
πρέπει να κάνω κάτι που  
δε θέλω



δεν μπορώ να ηύσω  
ένα πρόβλημα



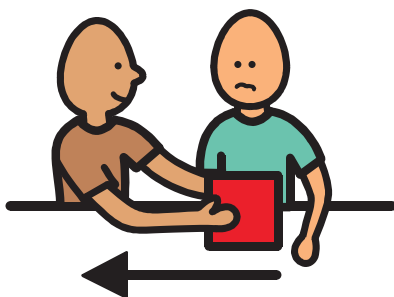
θυμώνω



όταν....

# Θυμώνω όταν....

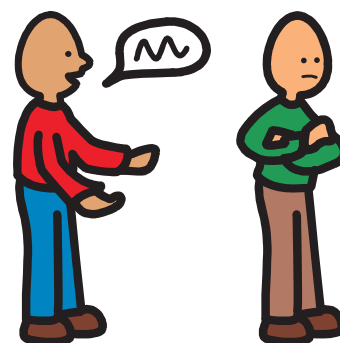
κάποιος αρπάζει κάτι από μένα



κάνω ένα ριάθος



οι άηλιοι δε μου απαντάνε



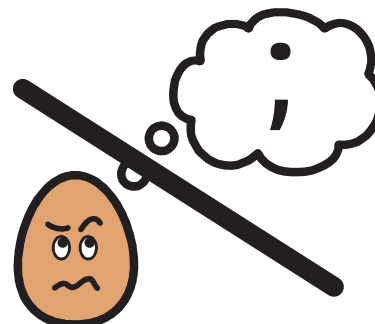
πρέπει να τα κάνω όλα



πρέπει να τακτοποιήσω



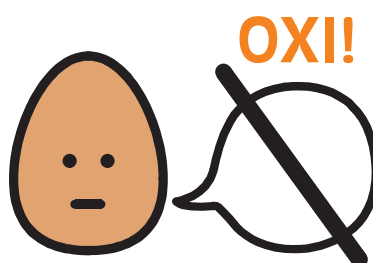
δε ξέρω την απάντηση



με σπρώχνουν



οι δάσκαλοι μου  
ήνενε: "Όχι!"





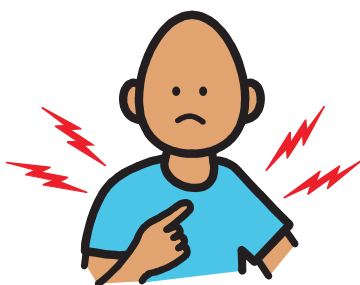
Στεναχωριέμαι



όταν...

# Στεναχωριέμαι όταν...

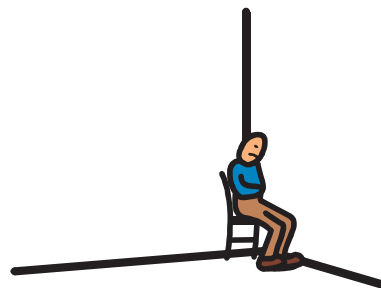
πονάω



δε νοιώθω καλά



είμαι μόνος/μόνη



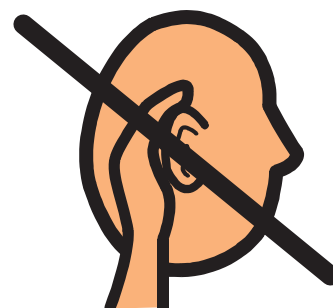
οι άηλιοι μου  
φέρονται άσχημα



κανείς δε μοιράζεται  
μαζί μου



κανείς δε με ακούει



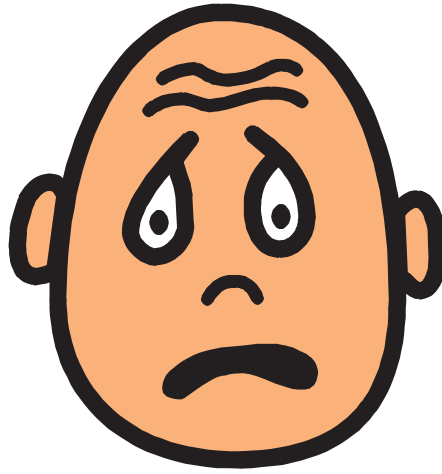
δε ξέρω την απάντηση



κάποιος είναι  
θυμωμένος μαζί μου



**Φοβάμαι**



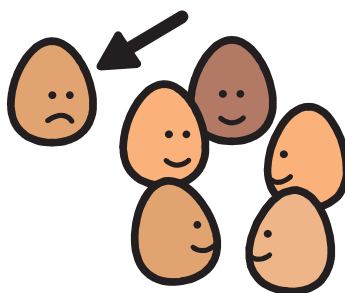
**όταν.....**

# Φοβάμαι όταν.....

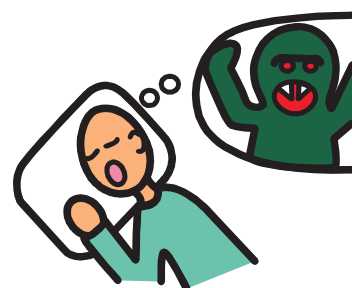
έχω χαθεί...



είμαι μόνος/η μου



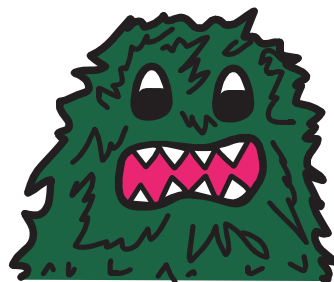
βλέπω άσχημα όνειρα



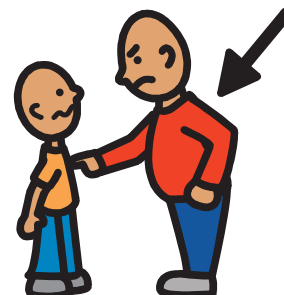
ακούω έναν δυνατό θόρυβο



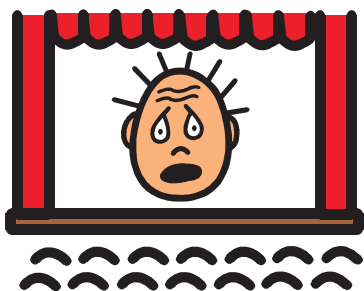
βλέπω κάτι τρομακτικό



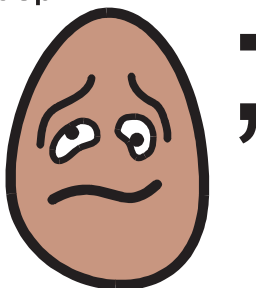
κάποιος με ενοχλεί



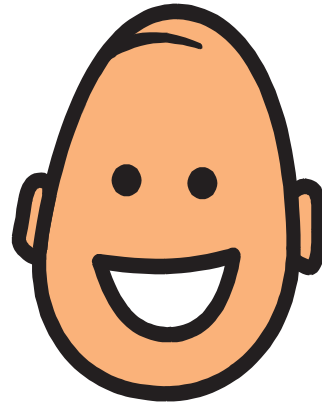
βλέπω ταινία τρόμου



δεν είμαι σίγουρος/ σίγουρη



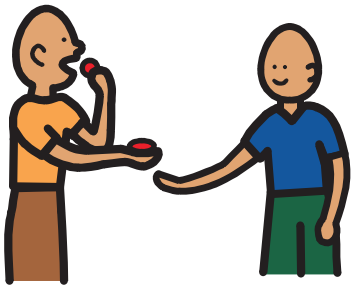
Είμαι χαρούμενος/χαρούμενη



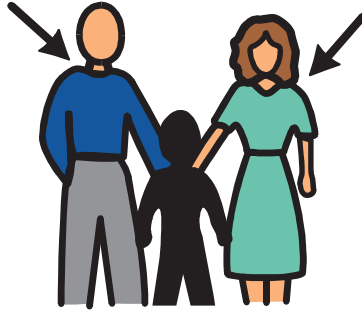
όταν...

# Είμαι χαρούμενος/χαρούμενη όταν...

οι άηλοι μοιράζονται  
μαζί μου



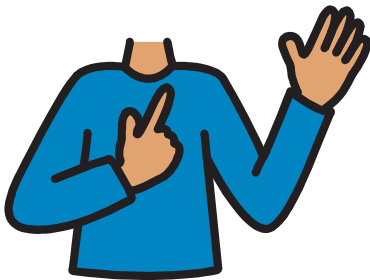
βηέπω τον μπαμπά  
και τη μαμά μου



παίζω



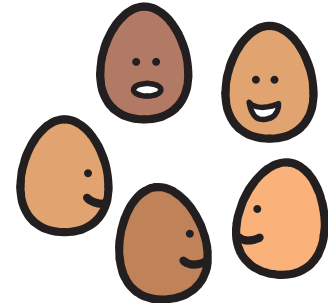
είναι η σειρά μου



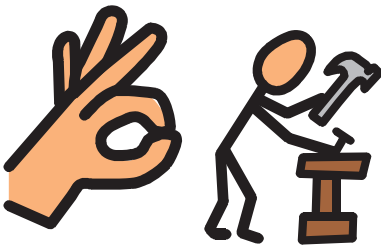
ξέρω την απάντηση



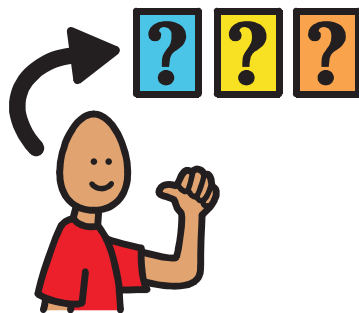
βηέπω τους φίλους μου



τα καταφέρνω



επιηέγω  
μόνος μου/μόνη μου



# «Σχολείο»

## «Σχολείο»

Η ενότητα «Σχολείο» αποτελείται από τρεις (3) οπτικοποιημένες καρτέλες και τέσσερις (4) κοινωνικές ιστορίες. Οι οπτικοποιημένες καρτέλες είναι:

1) «Ακούω προσεκτικά τη δασκάλα μου» που μπορεί να πλαστικοποιηθεί και να επικολληθεί στο θρανίο του παιδιού ως ένας κανόνας του θρανίου κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας ή να εμφανίζεται σε μαθησιακές δραστηριότητες που απαιτούν την προσεκτική ακρόαση της δασκάλας της τάξης,

2) «Τα βήματα που ακολουθώ όταν δε γνωρίζω μια απάντηση» που αφορά στο ποια βήματα ακολουθεί ένας μαθητής ή μια μαθήτρια προκειμένου να δώσει μια απάντηση στο πλαίσιο της τάξης. Η συγκεκριμένη καρτέλα αναφέρεται στα βήματα που διευκόλυναν την Εύα να ακολουθεί κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους που εφαρμόστηκε το πρόγραμμα της παράλληλης στήριξης.

Η βοήθεια είναι σημαντικό να είναι εξατομικευμένη και να προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες και δυνατότητες κάθε παιδιού. Αυτό απαιτεί την προσεκτική παρατήρηση και διερεύνηση από την πλευρά του επαγγελματία που τα εφαρμόζει ως προς το ποια βήματα διευκολύνουν και βοηθούν το μαθητή ή τη μαθήτρια για την όσο το δυνατόν πιο εποικοδομητική και δημιουργική συμμετοχή του/της στο μάθημα. 3) «Ζητάω βοήθεια» που αφορά στο πώς ο μαθητής ή η μαθήτρια στο φάσμα του αυτισμού μπορεί να βρει τρόπους να αντιμετωπίσει μια δυσκολία, ένα μπέρδεμα ή μια σύγχυση την ώρα που προσπαθεί να φέρει εις πέρας μια μαθησιακή δοκιμασία.

Όπως και η προηγούμενη καρτέλα έτσι και αυτή είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες και δυνατότητες της Εύας καθώς και στη δυναμική της τάξης και στον τρόπο διδασκαλίας και προσέγγισης της γνώσης από την πλευρά της δασκάλας κατά το τρέχον σχολικό έτος που εφαρμόστηκε το πρόγραμμα της παράλληλης στήριξης. Οι παραπάνω παράγοντες είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη για τη διαμόρφωση μιας εξατομικευμένης καρτέλας για κάθε παιδί.

Το Σύστημα Εργασίας που αναφέρεται σε αυτή την καρτέλα αποτελεί ένα λογικό τρόπο οργάνωσης μιας σειράς εργασιών που έχει να φέρει εις πέρας ο μαθητής ή η μαθήτρια στο φάσμα του αυτισμού κατά τη διάρκεια των μαθημάτων της τάξης (Faherty, 2000).

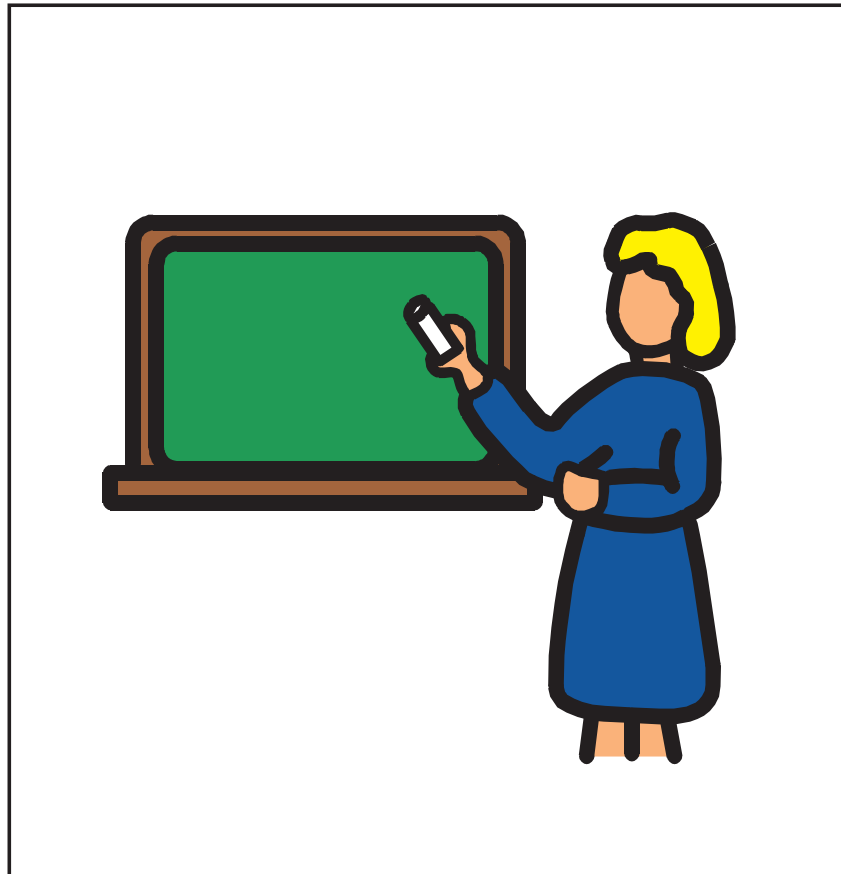
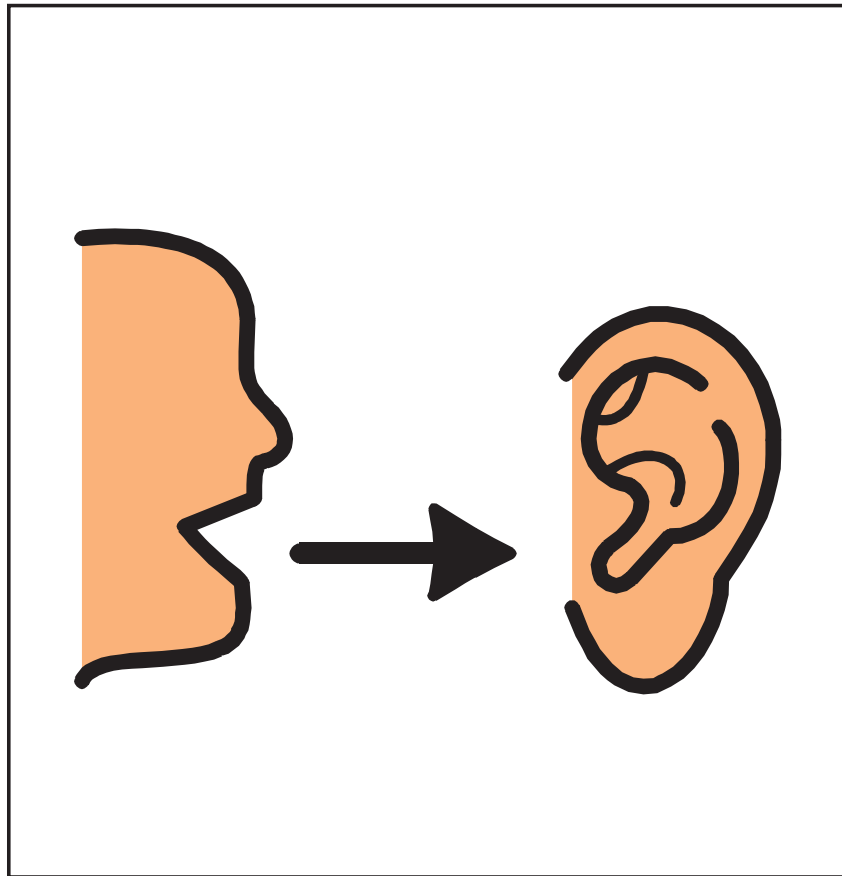
Το Σύστημα Εργασίας που εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια του προγράμματος της παράλληλης στήριξης ακολουθούσε το πρόγραμμα της τάξης και παρείχε στη μαθήτρια την αίσθηση της σειράς και της σαφήνειας σχετικά με το τι θα ακολουθούσε μετά.



Οι κοινωνικές ιστορίες που ανήκουν στην ίδια ενότητα είναι οι εξής:

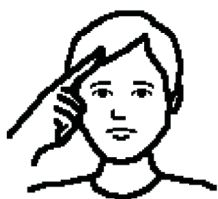
- 1) «Μια κοινωνική ιστορία για τις επιλογές και τα πράγματα που πρέπει να κάνω στο σχολείο» μέσα από την οποία τα παιδιά ενθαρρύνονται να κατανοήσουν τόσο τη σημασία της αυτονομίας και ελεύθερης επιλογής με βάση τις προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες τους όσο και τη σημασία του να ακολουθούν το πρόγραμμα και τους κανόνες που θέτει το σχολικό πλαίσιο για την ομαλότερη ένταξη και κοινωνικοποίησή τους. Το Πρόγραμμα που αναφέρεται στη συγκεκριμένη κοινωνική ιστορία αφορά στο ατομικό ημερήσιο πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε για την Εύα στο σχολικό πλαίσιο καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος της παράλληλης στήριξης. Το ατομικό ημερήσιο πρόγραμμα πρόκειται για μια οπτικά δομημένη στρατηγική που παρέχει προβλεψιμότητα στα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού ενώ ταυτόχρονα εκπαιδεύει στην ευελιξία (Faherty, 2000).
- 2) «Κάνω ησυχία» μέσα από την οποία τα παιδιά κατανοούν τι σημαίνει «κάνω ησυχία» μέσα στην τάξη, πότε πρέπει να κάνουν ησυχία μέσα στην τάξη, πότε μπορούν να μιλάνε δυνατά ή να φωνάζουν και ποια είναι τα αποτελέσματα όταν κάνουν ησυχία.
- 3) «Τι θα κάνω μετά;», μέσα από την οποία οι μαθητές εξοικειώνονται με την έννοια της συνέχειας του προγράμματος αλλά και με την έννοια της ευελιξίας και της προσωρινής διακοπής του προκειμένου να 'παίρνουν' λίγο χρόνο για να ξεκουραστούν με μια αγαπημένη τους δραστηριότητα («διάλειμμα») και να συνεχίζουν το πρόγραμμά τους πιο ήρεμοι και συγκεντρωμένοι. Ακόμη, εκπαιδεύονται στην έννοια της αρχής, μέσης και τέλους μιας δραστηριότητας όπως είναι αυτή της ώρας του «διαλείμματος». Το χρονόμετρο και η κλεψύδρα χρησιμοποιήθηκαν ως εργαλεία οριοθέτησης του χρόνου για τα «διαλείμματα» της μαθήτριας από τη μαθησιακή διαδικασία.
- 4) «Σηκώνω το χέρι μου όταν θέλω να μιλήσω στην τάξη» μέσα από την οποία οι μαθητές στο φάσμα του αυτισμού μαθαίνουν πότε πρέπει να σηκώνουν το χέρι τους, γιατί πρέπει να περιμένουν τι βειρά τους για να μιλήσουν, πότε μπορούν να ξεκινούν να μιλούν προκειμένου να επικοινωνήσουν το μήνυμά τους προς το δάσκαλο ή τη δασκάλα της τάξης, σε ποιες περιπτώσεις μπορούν να διακόπτουν το δάσκαλο ή τη δασκάλα προκειμένου να δηλώσουν μια επείγουσα ανάγκη τους και ποια είναι η χρησιμότητα της όλης διαδικασίας.





Ακούω προσεκτικά τη δασκάλα μου.

# Τα βήματα που ακολουθώ όταν δε γνωρίζω μια απάντηση



Δε βιάζομαι.  
Παίρνω όσο χρόνο  
χρειάζομαι για να σκεφτώ.



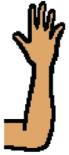
Ζητάω **βοήθεια**.  
Ρωτάω: “Μπορείς να με βοηθήσεις;”  
**Βοήθεια** σημαίνει να μου πούνε την  
πρώτη συλλαβή μιας λέξης ή  
να μου δώσουν δύο επιλογές  
κι εγώ να επιλέξω τη μία από αυτές.

Απαντάω σε αυτό που με ρωτάνε.

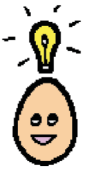
# Ζητάω βοήθεια



Παρατηρώ προσεκτικά τι κάνουν οι συμμαθητές μου. Παρατηρώ προσεκτικά το Σύστημα Εργασίας για να δω τι θα κάνω μετά.



Εάν δεν κατάλαβα τι πρέπει να κάνω, σηκώνω το χέρι μου και ρωτάω το δάσκαλο ή τη δασκάλα μου:



“Τι να κάνω τώρα;”



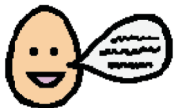
Όταν ο δάσκαλος ή η δασκάλα με πλησιάσει ή με ρωτήσει τι θέλω, δείχνω με το χέρι μου σε ποιο σημείο δυσκολεύομαι πάνω στη σελίδα.



Παρατηρώ προσεκτικά αυτό που μου δείχνει ο δάσκαλος ή η δασκάλα πάνω στη σελίδα ή ακούω προσεκτικά αυτό που μου λέει.



Εάν δεν κατάλαβα τι πρέπει να κάνω, λέω στο δάσκαλο ή στη δασκάλα: “Μπερδεύτηκα!”.



Όταν ο δάσκαλος ή η δασκάλα μου δείξει ή μου εξηγήσει τι πρέπει να κάνω, λέω: “Ευχαριστώ!”.



Συνεχίζω το πρόγραμμά μου!

Μια κοινωνική ιστορία για  
τις **επιλογές** και τα πράγματα  
που **πρέπει** να κάνω στο σχολείο



**Επιλογή** είναι μια απόφαση που παίρνω εγώ για τον εαυτό μου.  
Μπορώ να επιλέξω σε ποια καρέκλα θα καθίσω στην τάξη.  
Μπορώ να σηκώσω το χέρι μου και να πω στο  
δάσκαλο ή στη δασκάλα μου:  
“Θέλω να καθίσω εκεί...”  
δείχνοντας με το χέρι μου που θέλω να καθίσω.



Στο σχολείο, υπάρχουν φορές που επιλέγω μόνη μου τι θα κάνω και φορές που πρέπει να κάνω αυτό που λέει το Πρόγραμμα, το Σύστημα Εργασίας και αυτό που μου λέει η δασκάλα μου και η Σοφία.



Μπορώ να επιλέξω με ποιον φίλο θα παίξω στο διάλειμμα,  
τι παιχνίδι θα παίξω στο διάλειμμα και με τι θα ασχοληθώ  
στο “διάλειμμα” μου μέσα στην τάξη.



Μερικά πράγματα που πρέπει να κάνω στο σχολείο είναι:  
Να κάθομαι στη καρέκλα μου, να ακούω προσεκτικά το  
δάσκαλο ή τη δασκάλα μου και να είμαι  
ευγενική με τους φίλους μου.

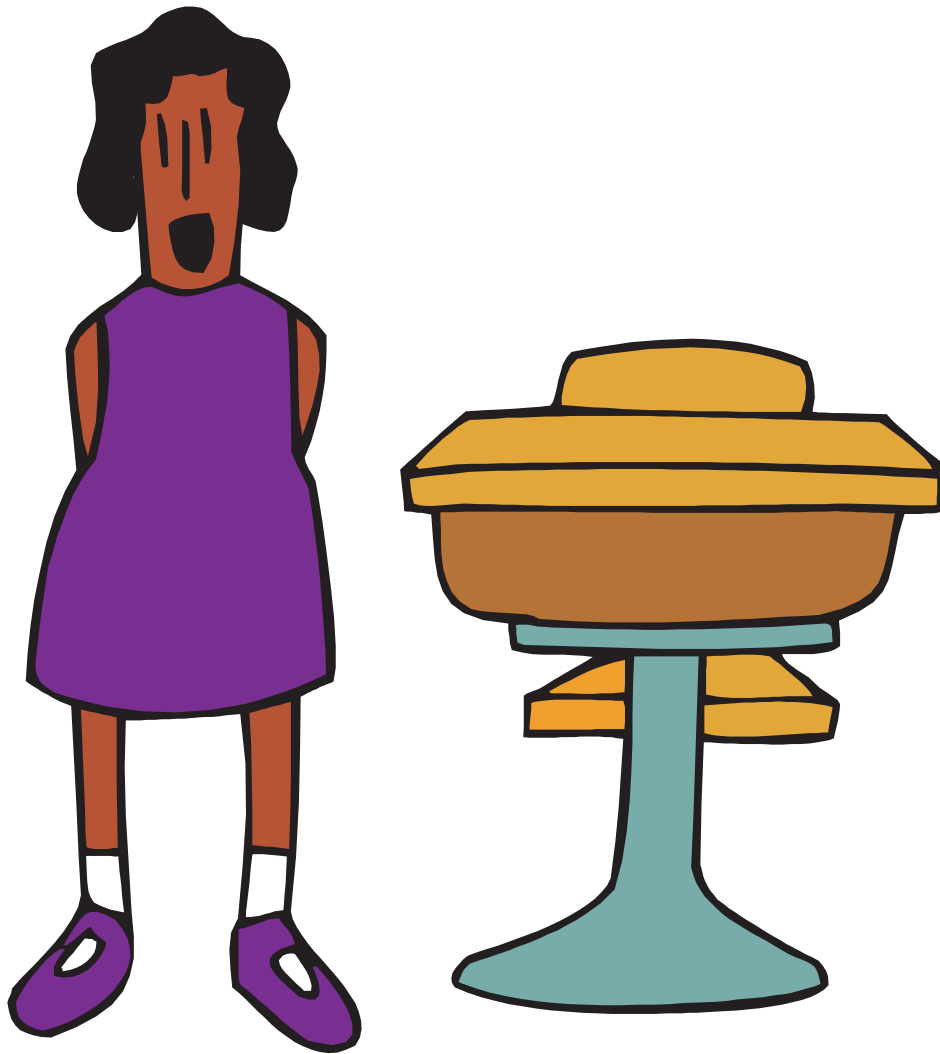




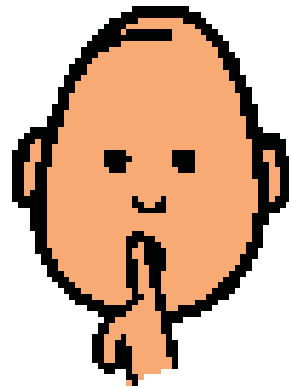
Η Σοφία με βοηθάει να θυμάμαι ποια πράγματα  
μπορώ να επιλέγω μόνη μου  
και ποια πρέπει να τα κάνω όταν το λέει το  
Πρόγραμμα, το Σύστημα Εργασίας,  
ή οι δάσκαλοί μου.



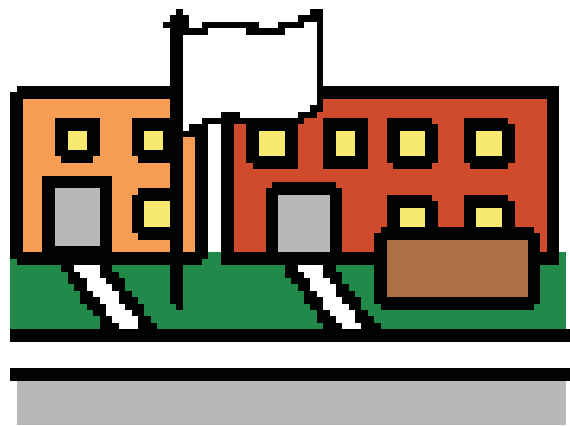
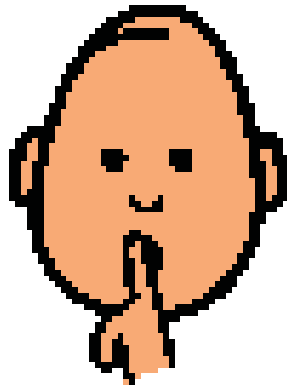
Όταν κάνω όλα αυτά που πρέπει στο σχολείο  
και επιλέγω και μόνη μου, όλοι  
μου οι δάσκαλοι και οι δασκάλες είναι χαρούμενοι.  
Κι εγώ νοιώθω χαρούμενη γιατί τα καταφέρνω!

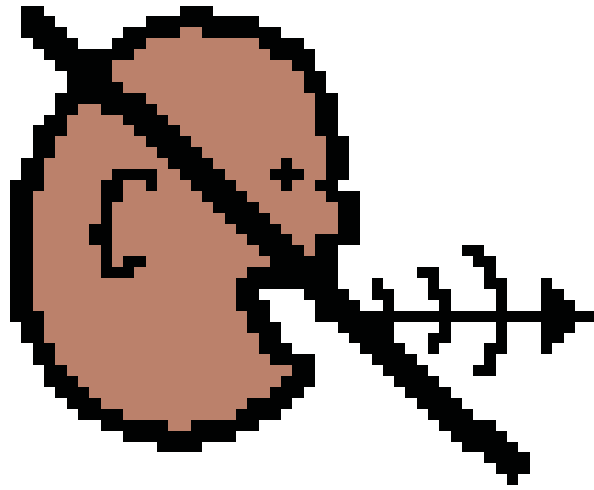


# Κάνω ησυχία



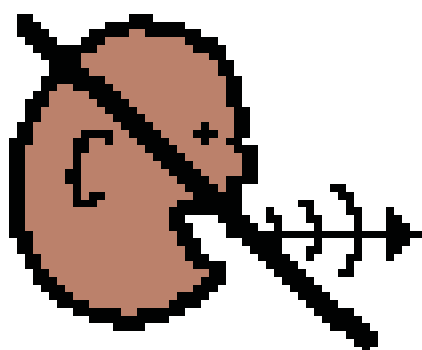
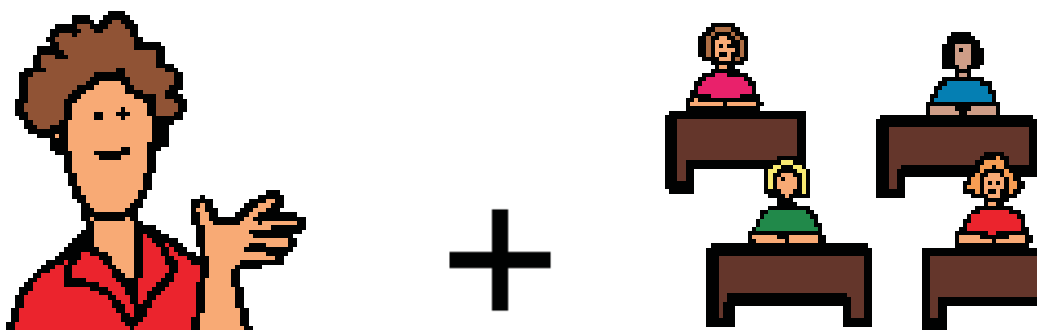
Πρέπει να κάνω ησυχία  
όταν είμαι μέσα στην τάξη.



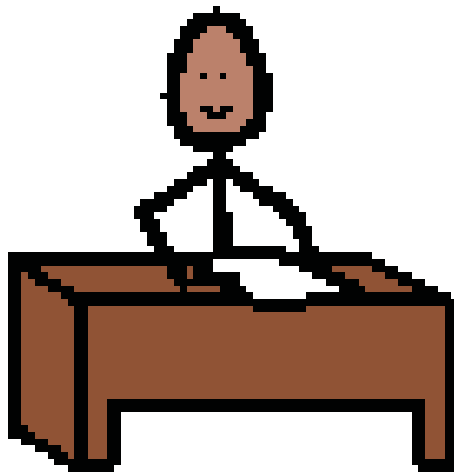
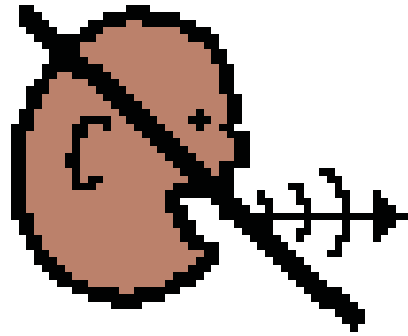


Κάνω ησυχία  
όταν είμαι μέσα στην τάξη  
σημαίνει οτι δεν κάνω  
ήχους με το στόμα μου.

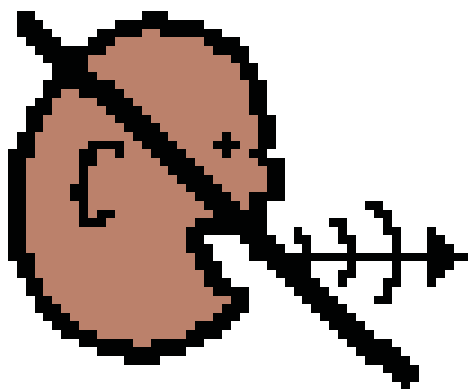
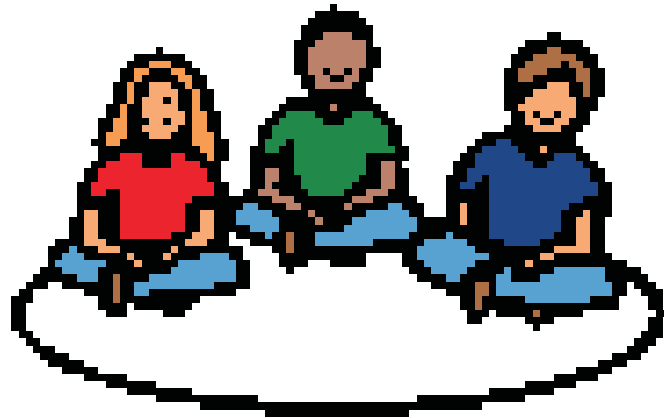
Κάνω ησυχία  
όταν οι δάσκαλοι και οι δασκάλες  
μιλούν μέσα στην τάξη.



Κάνω ησυχία  
όταν διαβάζω ή γράφω.

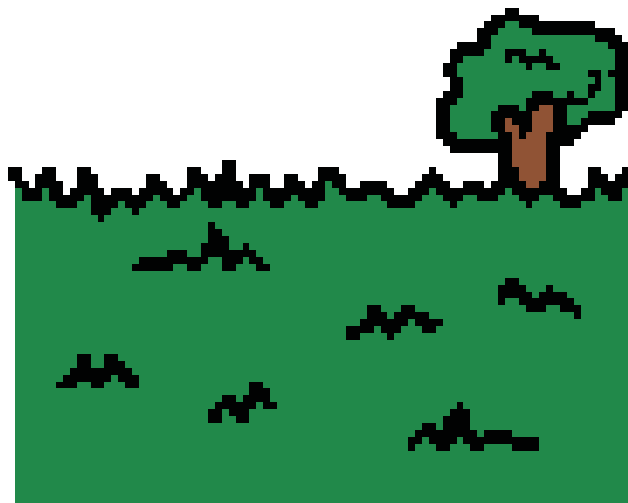
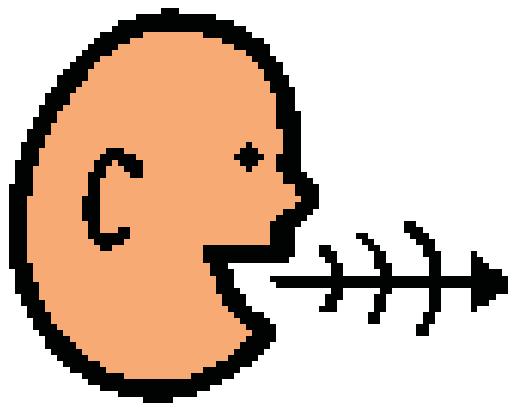


Οι συμμαθητές μου μπορούν να ακούσουν  
το δάσκαλο ή τη δασκάλα  
όταν κάνω ησυχία.

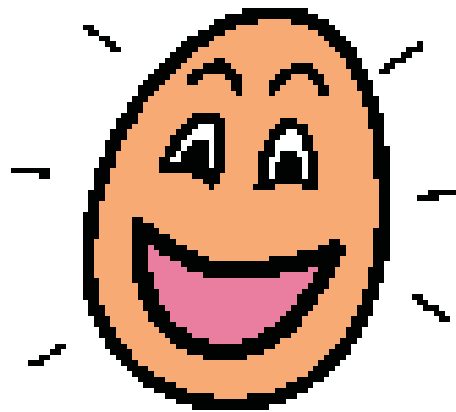
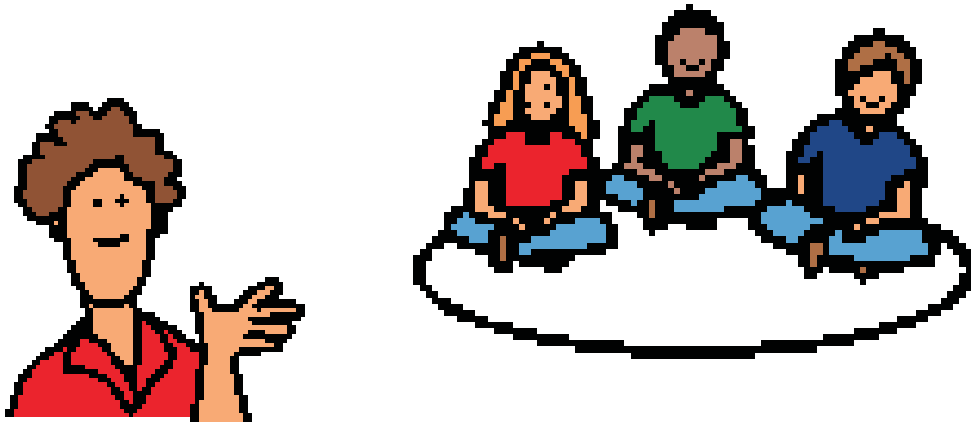




Μπορώ να μιλάω δυνατά  
ή να φωνάζω όταν είμαι έξω.



Οι δάσκαλοι και οι φίλοι μου  
είναι χάρουμενοι  
όταν κάνω ησυχία.



Τι θα κάνω μετά;



Joan Altimore, slp, CBSD

Στο σχολείο, κάνω το ένα μάθημα μετά το άλλο.  
Μερικές φορές, όταν κουράζομαι, κάνω ένα "διάλειμμα".  
Στο "διάλειμμα", κάνω κάτι που μου αρέσει πολύ.  
Μπορώ να ζωγραφίσω, να διαβάσω ή να γράψω κάτι που μου αρέσει ή να παίξω με ένα παιχνίδι.



Ορισμένες φορές, θέλω να συνεχίσω να κάνω αυτό που μου αρέσει. Το πρόγραμμα όμως λέει ότι πρέπει να συνεχίσω με το μάθημα που κάνουν οι συμμαθητές μου εκείνη την ώρα.



Εάν συνεχίζω να νοιώθω κουρασμένος/κουρασμένη, μπορώ να ζητήσω περισσότερο χρόνο κάνοντας αυτό που μου αρέσει. Μπορώ να πω στη δασκάλα μου ή στη Σοφία: "Θέλω κι άλλο...".



Όταν χτυπήσει το χρονόμετρο ή τελειώσει το αλάτι από την κλεψύδρα, πρέπει να σταματήσω αυτό που κάνω, να βάλω τα πράγματα στην άκρη και να κάνω ό,τι κάνουν οι συμμαθητές μου. Παρατηρώ προσεκτικά τι γράφει το Πρόγραμμα και το Σύστημα Εργασίας και ακούω προσεκτικά τη δασκάλα μου.



Όταν χτυπήσει το χρονόμετρο ή τελειώσει το αλάτι, σταματάω αυτό που κάνω.



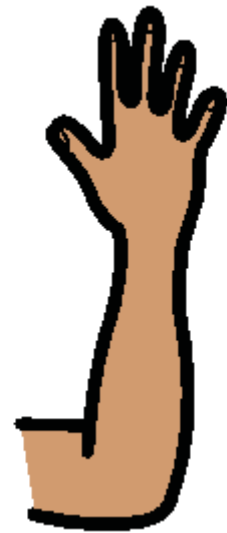
Βάζω τα πράγματα στην άκρη και κάνω ό,τι κάνουν οι συμμαθητές μου. Παρατηρώ προσεκτικά τι γράφει το Πρόγραμμα και το Σύστημα Εργασίας και ακούω προσεκτικά τη δασκάλα μου.



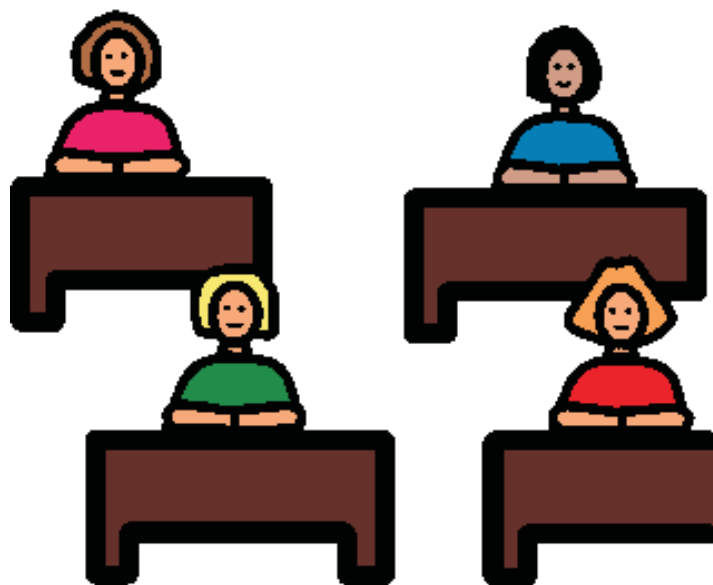
Όταν παρατηρώ προσεκτικά τι γράφει το Πρόγραμμα και το Σύστημα Εργασίας και ακούω προσεκτικά τη δασκάλα μου, νοιώθω χαρούμενη γιατί τα καταφέρνω!



Σηκώνω το χέρι μου όταν θέλω  
να μιλήσω στην τάξη

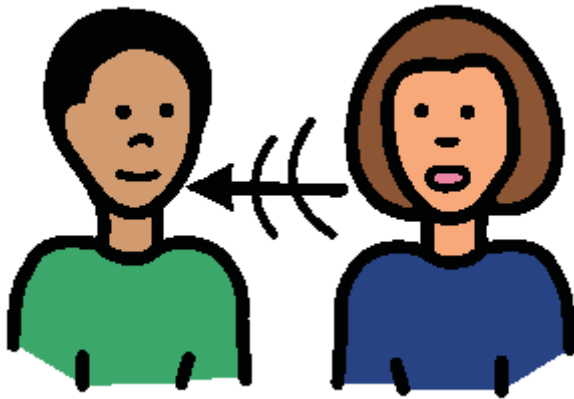


Υπάρχουν πολλοί μαθητές στην τάξη  
που θέλουν να μιλήσουν.

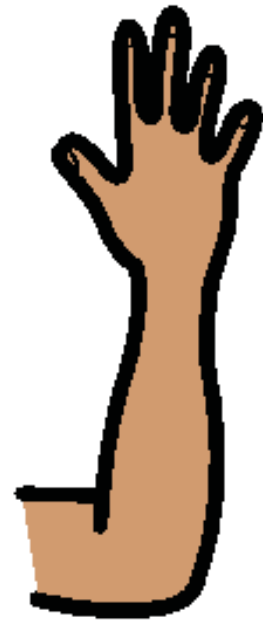


Εάν όλοι οι μαθητές μιλάνε μαζί, η δασκάλα  
δεν μπορεί να ακούσει το μαθητή που σηκώνει  
το χέρι του για να μιλήσει.

Είναι σημαντικό να μιλάει ένας μαθητής κάθε φορά.  
Στην τάξη, οι μαθητές πρέπει να περιμένουν τη σειρά τους.

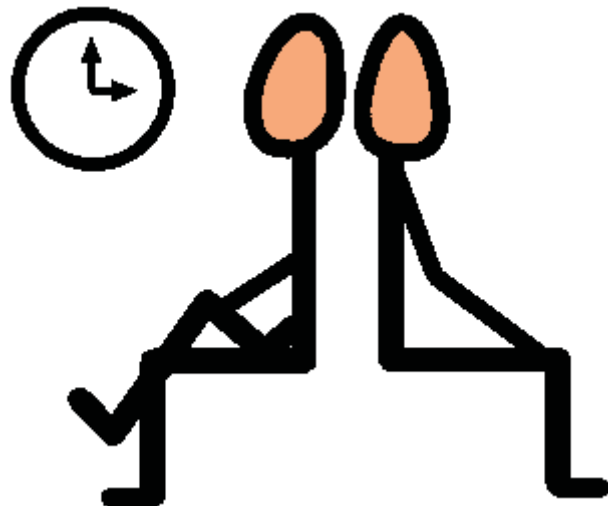


Όταν θέλω να μιλήσω  
στο δάσκαλο ή στη δασκάλα  
μου μέσα στην τάξη,  
θα προσπαθήσω να σηκώσω το χέρι μου.

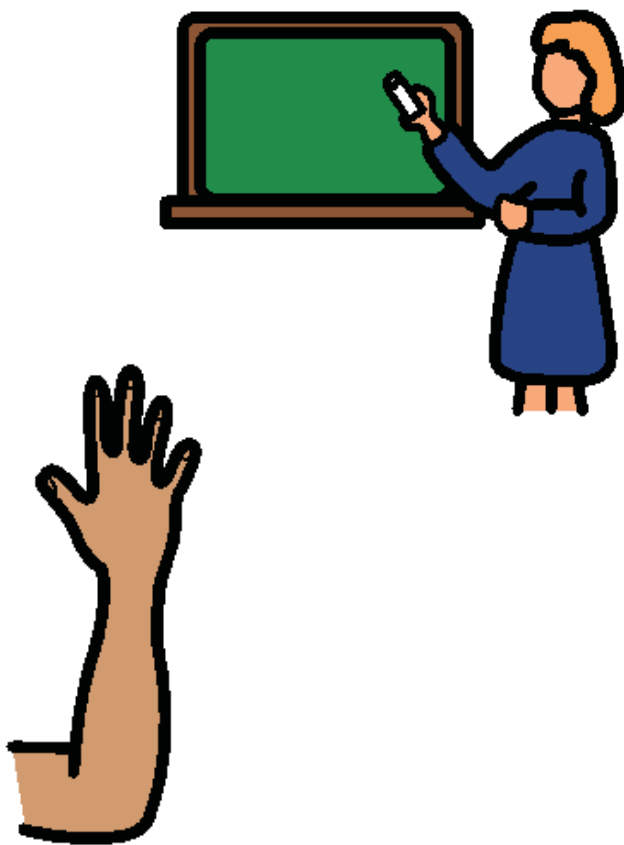




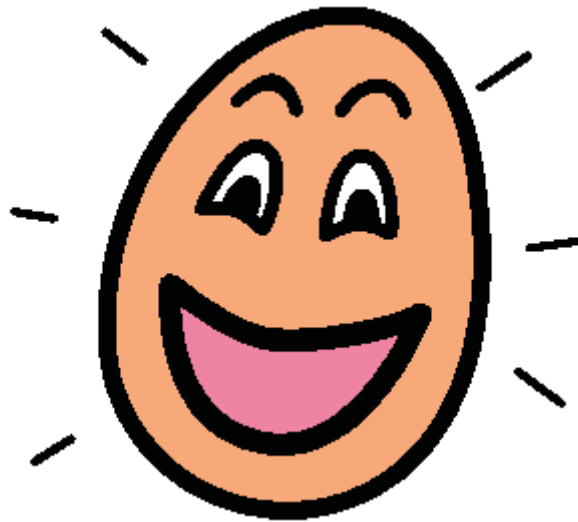
Μερικές φορές, θα πρέπει να περιμένω τη σειρά μου για να μιλήσω.  
Όταν ακούσω τη δασκάλα να λέει το όνομά μου, θα ξεκινήσω να λέω αυτό που θέλω.



Μπορώ να διακόψω τη δασκάλα μου εάν θέλω  
να πάω στην τουαλέτα.  
Θα σηκώσω το χέρι μου και θα πω:  
“Κυρία, να πάω τουαλέτα;”.



Οι δάσκαλοι και οι δασκάλες είναι χαρούμενοι  
όταν όλοι οι μαθητές σηκώνουν  
το χέρι τους για να πούνε αυτό που  
θέλουν και δε μιλάνε  
όλοι μαζί.



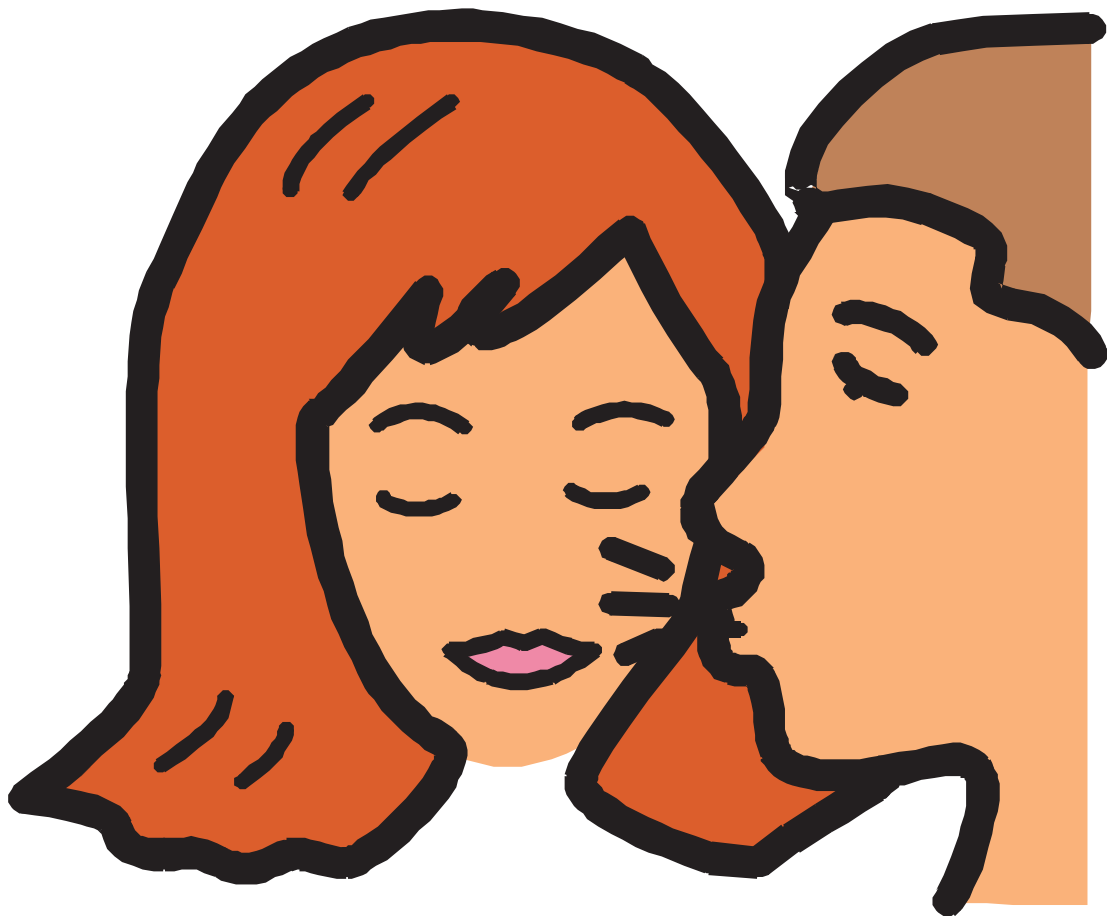
# <<Φίλοι>>



Η ενότητα «Φίλοι» αποτελείται από μία (1) κοινωνική ιστορία και τρεις (3) οπτικοποιημένες καρτέλες. Η κοινωνική ιστορία με τίτλο «Προτού φιλήσω κάποιον, τον ρωτάω: "Να σε φιλήσω;"», αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους τα παιδιά μπορούν να δείχνουν και να εκδηλώνουν την αγάπη τους απέναντι στους φίλους τους. Μαθαίνουν το δικαίωμα που έχει κάποιος να αποκριθεί αρνητικά σε μια εκδήλωση αγάπης τους και πόσο σημαντικό είναι να ρωτούν κάποιον προτού τον φιλήσουν ή τον αγκαλιάσουν σεβόμενοι τον προσωπικό του χώρο.

Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά μαθαίνουν να κατανοούν και να διακρίνουν τις κατάλληλες από τις ακατάλληλες κοινωνικές συμπεριφορές και αναπτύσσουν πιο θετικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους δίχως να παραβιάζουν και δίχως να παραβιάζονται.

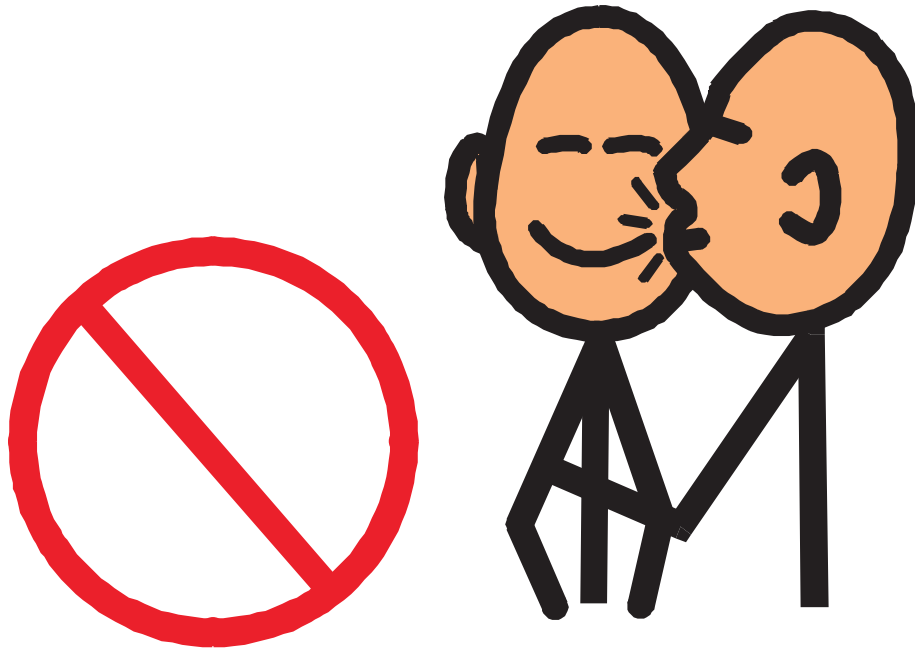
Η πρώτη κατά σειρά οπτικοποιημένη καρτέλα απεικονίζει τις αποστάσεις που κρατάμε συνήθως ανάμεσα στην οικογένεια, σε φίλους, σε γνωστούς και σε ξένους. Όσο σημαντική και αν είναι η οπτικοποίηση στον τρόπο που μαθαίνουν τα περισσότερα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού, αυτές οι αποστάσεις είναι σημαντικό να δουλεύονται και βιωματικά με κάθε παιδί ανάλογα με τις ανάγκες του. Οι δύο οπτικοποιημένες καρτέλες που ακολουθούν αποτελούνται από μικρότερες κάρτες που απεικονίζουν τα θετικά πράγματα που μπορούν να κάνουν τα παιδιά για τους φίλους τους και τα θετικά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι φίλοι τους για τους ίδιους. Οι καρτέλες αυτές, όπως και όλη η ενότητα «Φίλοι» έχει ως στόχο την εκπαίδευση των παιδιών στο φάσμα του αυτισμού σε κοινωνικές δεξιότητες ώστε να αναπτύξουν μια θετική σχέση με τους συνομηλίκους τους.



**Προτού φιλήσω κάποιον, τον ρωτάω:  
“Να σε φιλήσω;”**



**Μερικές φορές, θέλουμε να δείξουμε στους φίλους μας ότι τους αγαπάμε. Μπορούμε να τους σφίξουμε το χέρι ή να μοιραστούμε ένα παιχνίδι μαζί τους. Έτσι, τους δείχνουμε ότι τους αγαπάμε.**

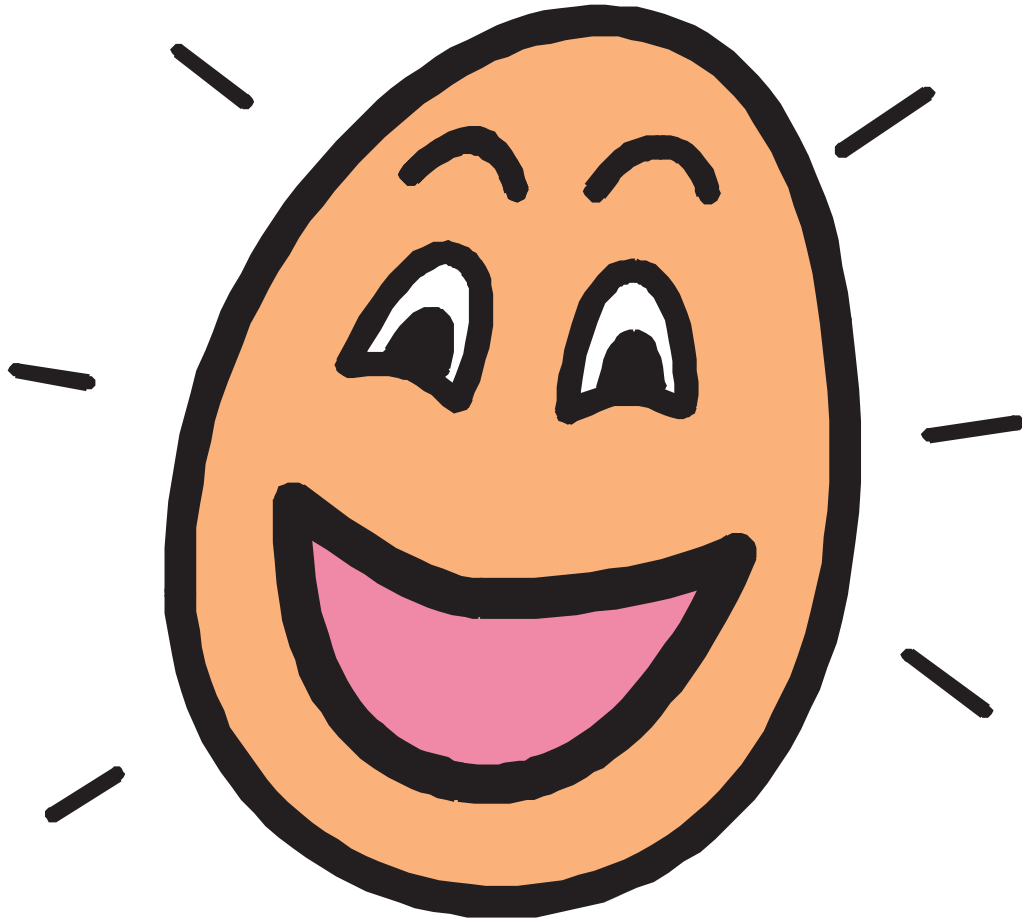


**Εάν κάποιος φίλος μου,  
μου πει ότι δε θέλει να τον φιλήσω,  
δε θα τον φιλήσω.**



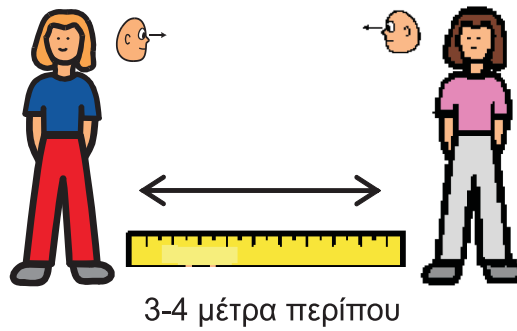
**Είναι πολύ σημαντικό, όταν θέλω να φιλήσω κάποιον φίλο μου, να τον ρωτήσω: “Να σε φιλήσω;” και όταν θέλω να τον αγκαλιάσω να τον ρωτήσω: “Να σε αγκαλιάσω;”.**



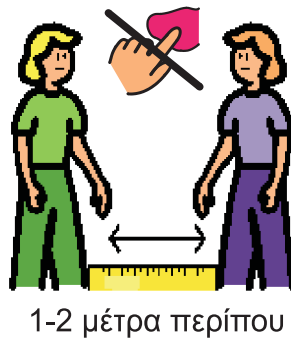


**Είναι πολύ σημαντικό να ρωτάω  
τους φίλους μου εάν θέλουν να τους φιλάω  
και να τους αγκαλιάζω.  
Όταν τους ρωτάω, είναι χαρούμενοι!**

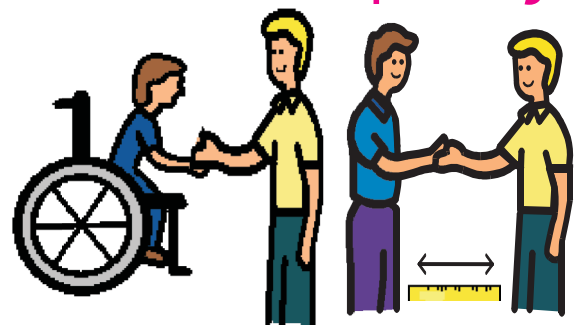
## Απόσταση ανάμεσα σε ξένους



## Απόσταση ανάμεσα σε γνωστούς



## Απόσταση ανάμεσα σε φίλους

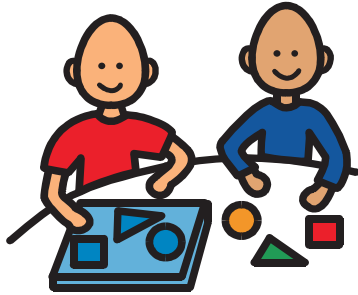


## Απόσταση ανάμεσα στην οικογένεια

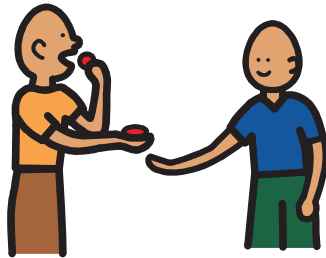


# ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ

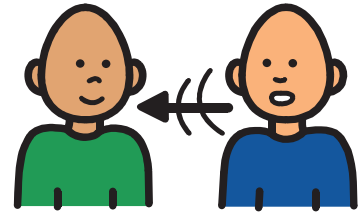
Δίνω τη σειρά μου



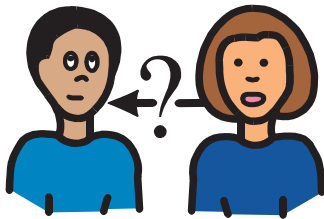
Μοιράζομαι



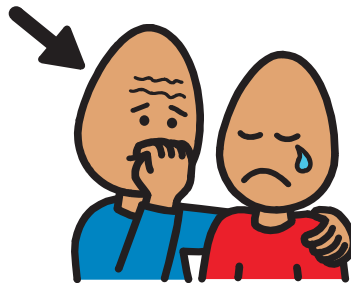
Δεν διακόπτω



Κάνω ερωτήσεις



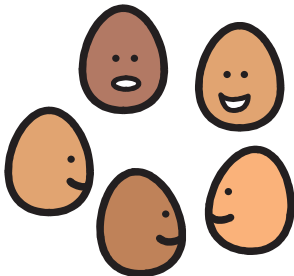
Ρωτάω: "Είσαι καλά;"



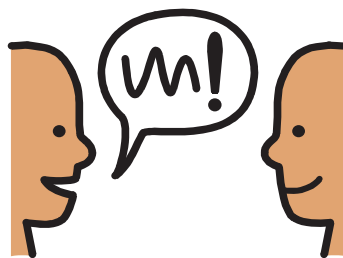
Κάνω δώρα



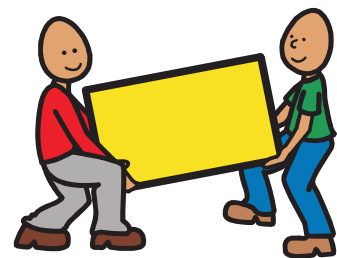
Μοιράζομαι τους φίλους μου



Μιλώ ευγενικά



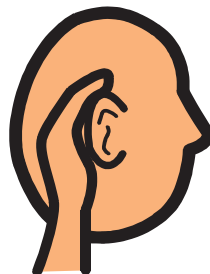
Βοηθάω



Προστατεύω



Ακούω προσεκτικά

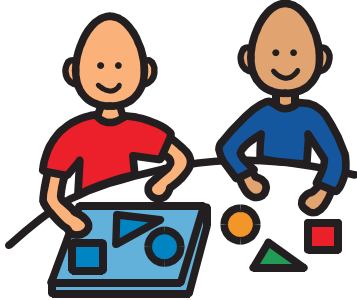


Ρωτάω: "Τι θέλεις να παίξουμε;"

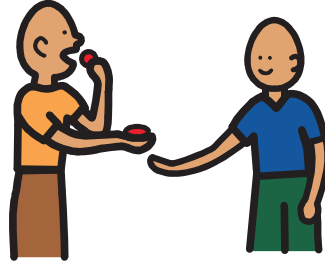


# ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

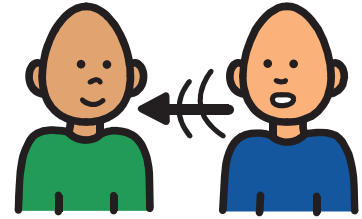
Να μου δίνουν  
τη σειρά τους



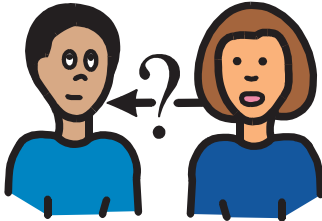
Να μοιράζονται  
μαζί μου



Να μη με διακόπτουν



Να μου κάνουν  
ερωτήσεις



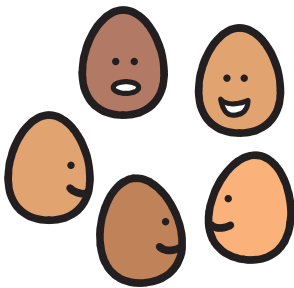
Να με ρωτάνε:  
“Είσαι καλά;”



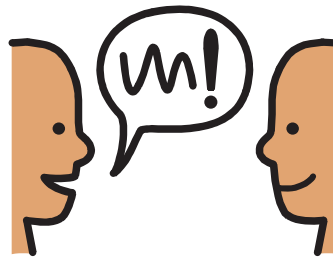
Να μου κάνουν δώρα



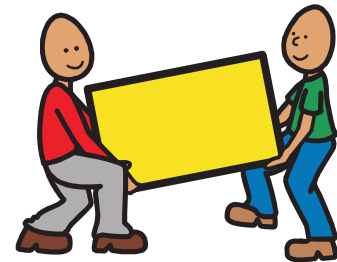
Να με μοιράζονται



Να μου μιλούν  
ευγενικά



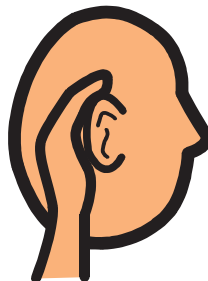
Να με βοηθήνε



Να με προστατεύουν



Να με ακούνε  
προσεκτικά



Να με ρωτάνε:  
“Τι θέλεις  
να παίξουμε;”



## Ευχαριστίες



Πρώτα απ' όλους θέλω να ευχαριστήσω την Εύα, την πολύ όμορφη και χαμογελαστή μαθήτριά στο φάσμα του αυτισμού που ολοκλήρωσε φέτος (2011 – 2012) τη φοίτησή της στην Δ' τάξη Δημοτικού σχολείου γενικής αγωγής της Θεσσαλονίκης. Η καθημερινή επαφή που είχαμε με την Εύα τα τελευταία δύο χρόνια, από πέρσι που φοιτούσε στην Γ' τάξη του Δημοτικού έως και φέτος, ήταν για μένα ένα 'ταξίδι' γεμάτο από πολλές γνώσεις, πλούσιες εμπειρίες και ποικίλα συναισθήματα, μια ανεκτίμητη εμπειρία ζωής και την ευχαριστώ που με συντρόφευε σε αυτό.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια της Εύας για την πολύτιμη συνεργασία που είχαμε, τη θετική στάση που κράτησαν απέναντί μου αυτά τα δύο χρόνια, την κατανόηση και την υποστήριξη καθώς και τον τρόπο που στάθηκαν σε μένα «αγκαλιάζοντας» την προσπάθεια που έκανα καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος της παράλληλης στήριξης.

Θέλω ακόμη να ευχαριστήσω την κα Καραχάλια Φωτεινή για το πλούσιο εκπαιδευτικό υλικό που ετοίμαζε και δημιουργούσε για μένα και την Εύα, για το μοίρασμα των πληροφοριών και των ιδεών, για όλη τη βοήθεια που μου προσέφερε και για την εξαιρετική συνεργασία που είχαμε τα τελευταία δύο χρόνια.

Επιπλέον, θέλω να ευχαριστήσω τη δασκάλα της Γ' τάξης του Δημοτικού για τη δημιουργική συνεργασία που είχαμε, τη δεκτικότητά της, την ευελιξία της και την υποστήριξή της καθώς και τη δασκάλα της Δ' τάξης του Δημοτικού για την επικοινωνιακή συνεργασία που είχαμε, την υπομονή της, την κατανόηση και τη συμπαράστασή της καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος της παράλληλης στήριξης, όπως επίσης και όλο το εκπαιδευτικό προσωπικό του σχολείου για τη θετική στάση που υιοθέτησε απέναντι σε αυτή την προσπάθεια.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον σύντροφό μου Νίκο Γιαννακίδη για τη δημιουργική επεξεργασία των εικόνων και την όμορφη παρουσίαση του εκπαιδευτικού υλικού που παρουσιάζεται στις παραπάνω σελίδες, για την πίστη του σε μένα και για την υποστήριξή του.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, τους συναδέλφους – επαγγελματίες στο χώρο της ψυχικής υγείας και όλους τους φίλους μου, που με τις παρατηρήσεις τους και τις συζητήσεις που κάναμε με υποστήριξαν θερμά στην ολοκλήρωση αυτής της προσπάθειας.

Για οποιαδήποτε απορία, προβληματισμό ή πρόταση σχετικά με τις κοινωνικές ιστορίες μπορείτε να επικοινωνείτε στο [koupidou.sofia@gmail.com](mailto:koupidou.sofia@gmail.com)

Σοφία Κουπίδου,

Ψυχολόγος – Ειδική Παιδαγωγός, M. Sc., A.T.T.

εκπαιδευτικό υλικό για μαθητές και  
μαθήτριες στο φάσμα του αυτισμού



μετάφραση/προσαρμογή  
Σοφία Κουπίδου  
ψυχολόγος- ειδική παιδαγωγός