

# ΔΡΑΣΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ

ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. ΠΙΕΡΙΑΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

## ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΕΝΟΣ ΑΤΟΜΟΥ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ;

Αυτό το ερώτημα κλήθηκαν να βιώσουν οι συμμετέχοντες στη σχετική βιωματική δράση που έτρεξε στις 31 Μαρτίου 2023 η Μέριμνα Παιδιού Κατερίνης και το ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. Πιερίας σε συνεργασία με τον Σύλλογο ΑΜΕΑ Πιερίας («Στηρίζω») και τον Σύλλογο Προστασίας ατόμων με αυτισμό Ν. Πιερίας («Παζλ χρωμάτων»), στο χώρο της Εκάβης στην Κατερίνη.

Χρησιμοποιώντας σύγχρονη τεχνολογία εικονικής πραγματικότητας τα άτομα που συμμετείχαν βίωσαν μία μοναδική εμπειρία!



### Επικοινωνία

ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. Πιερίας

☎ 2351020813

🌐 <https://kesy.pie.sch.gr>

✉ [mail@kesy.pie.sch.gr](mailto:mail@kesy.pie.sch.gr)

## ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ

### Τι είναι ο αυτισμός;

Ο αυτισμός είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή η οποία είναι παρούσα από τη γέννηση του ατόμου. Στο πλαίσιο της διαταραχής, υπάρχει ποικιλία ως προς τη μορφή των συμπτωμάτων, τον συνδυασμό δυσκολιών και το επίπεδο λειτουργικότητας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα άτομα που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού, διαφέρουν σημαντικά από το φυσιολογικό, ωστόσο, διαφέρουν και μεταξύ τους.



### Ποια είναι τα βασικά συμπτώματα του αυτισμού;

Ο αυτισμός εμφανίζεται από τα πρώτα στάδια της ζωής ενός ατόμου. Ο αυτισμός επηρεάζει διαφορετικές πτυχές της καθημερινότητας του ατόμου, οι οποίες διαφέρουν από άτομο σε άτομο, ανάλογα με την περίπτωση. Οι βασικές δυσκολίες που εμφανίζονται συνήθως αφορούν τα ελλείμματα στην επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση, περιορισμένα επαναληπτικά και στερεότυπα πρότυπα συμπεριφοράς, περιορισμένα ενδιαφέροντα και δραστηριότητες, αισθητηριακή ευαισθησία και αντίσταση στις αλλαγές στο πρόγραμμα, τη ρουτίνα ή το περιβάλλον. Ορισμένες φορές η έκπτωση που παρατηρείται είναι σημαντική και γενικευμένη, μειώνοντας αντίστοιχα σημαντικά και τη λειτουργικότητα του ατόμου, ενώ σε άλλες περιπτώσεις είναι πιο ήπια, όπου και το άτομο χαρακτηρίζεται από αυξημένο βαθμό λειτουργικότητας.



### Πόσα είδη αυτισμού υπάρχουν;

Ο αυτισμός, ή πιο επίσημα Διαταραχή Φάσματος Αυτισμού ή Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή δεν έχει μία συγκεκριμένη, αυστηρή κλινική εικόνα. Όπως είδαμε και πιο πάνω, μπορεί να εμφανιστεί ως δυσκολία σε έναν ή περισσότερους τομείς της ζωής ενός ατόμου, και σε διαφορετικό βαθμό. Υπό αυτή τη λογική, τα τελευταία έτη τείνουμε να βλέπουμε τον αυτισμό περισσότερο στα πλαίσια ενός μεγάλου φάσματος που περιλαμβάνει αυτές τις δυσκολίες σε μικρό ή μεγάλο βαθμό, παρά ως μια διαταραχή με πολύ συγκεκριμένες και αυστηρές μορφές. Παρόλα αυτά, ακόμη και σήμερα ορισμένοι ειδικοί συνεχίζουν να χρησιμοποιούν όρους όπως «Σύνδρομο Άσπεργκερ» στις περιπτώσεις πιο λειτουργικών ατόμων με αυτισμό.



### Τα άτομα με αυτισμό έχουν και νοητική υστέρηση;

Πολλές φορές υπάρχει η σύγχυση μεταξύ αυτισμού και νοητικής υστέρησης. Υπολογίζεται ότι περίπου 20%-30% των παιδιών με αυτισμό έχουν κάποιου βαθμού νοητικής υστέρησης, 20%-25% οριακή νοημοσύνη και το υπόλοιπο περίπου 50% δεν έχουν νοητική υστέρηση, αν και μπορεί να παρουσιάζουν έκπτωση σε συγκεκριμένους γνωστικούς τομείς. Οπότε μπορούμε να πούμε ότι η νοητική υστέρηση και γενικότερα η νοητική έκπτωση δεν συνυπάρχει πάντα στις περιπτώσεις ατόμων με αυτισμό και γι' αυτό είναι χρήσιμο αντί να βιαστούμε να βγάλουμε συμπεράσματα για τις νοητικές ικανότητες ενός ατόμου με αυτισμό, να γίνεται μια πλήρης αξιολόγηση του γνωστικού και νοητικού του δυναμικού.

### Τα άτομα με αυτισμό μπορούν να έχουν και ΔΕΠΥ;

Τόσο ο αυτισμός, όσο και η ΔΕΠΥ περιγράφονται ως νευροαναπτυξιακές διαταραχές, οι οποίες εμφανίζουν υψηλά ποσοστά αλληλοεπικάλυψης. Ο βαθμός συννοσηρότητας μεταξύ αυτισμού και ΔΕΠΥ κυμαίνεται 20 – 50 %, που σημαίνει ότι άτομα στο φάσμα του αυτισμού συχνά εμφανίζουν συμπτώματα ΔΕΠΥ. Τα βασικότερα χαρακτηριστικά της ΔΕΠΥ που εκδηλώνουν παιδιά με αυτισμό είναι η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα. Οι δυσκολίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης εδράζονται στον υψηλό βαθμό υπερκινητικότητας που επιδεικνύουν τα άτομα. Επίσης, η συννοσηρότητα των δύο εν λόγω καταστάσεων επιφέρει δυσκολίες καθημερινότητας, μεγαλύτερες από αυτές που αντιμετωπίζει το παιδί που διαγιγνώσκεται μόνο με αυτισμό.

### Που φοιτούν τα παιδιά με αυτισμό;

Τα παιδιά με αυτισμό μπορούν να φοιτήσουν τόσο σε σχολεία γενικής αγωγής όσο και σε σχολεία ειδικής αγωγής, ανάλογα με το βαθμό γνωστικής και νοητικής έκπτωσης, το βαθμό λειτουργικότητάς τους τις ιδιαιτερότητές τους.



### Τι προκαλεί τον αυτισμό;

Δεν ξέρουμε τι προκαλεί τον αυτισμό. Αν και υπάρχουν μελέτες που υποδεικνύουν ότι υπάρχει κληρονομικότητα και άρα πρόκειται για μία διαταραχή που δεν προκαλείται από εξωτερικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες, εντούτοις δεν έχουμε καταφέρει ακόμη να ταυτοποιήσουμε συγκεκριμένα γονίδια στα οποία οφείλεται η εμφάνιση της διαταραχής. Ως εκ τούτου, δεν υπάρχει ακόμη η γνώση και τα κατάλληλα διαγνωστικά εργαλεία προγεννητικού ελέγχου ώστε να γίνει η ταυτοποίηση ενός εμβρύου που θα αναπτύξει αυτισμό αργότερα. Παρόλο που στο παρελθόν είχαν κυκλοφορήσει πολλές αβάσιμες φήμες ότι ο αυτισμός οφείλεται στον εμβολιασμό κατά την παιδική ηλικία, αυτός ο ισχυρισμός δεν έχει επιβεβαιωθεί από καμία απολύτως έρευνα, καθώς η συχνότητα εμφάνισης του αυτισμού παραμένει η ίδια τόσο σε εμβολιασμένα όσο και σε ανεμβολίαστα παιδιά.



### Ευθύνονται οι γονείς ή το σχολείο για την ανάπτυξη του αυτισμού;

Όχι. Όπως είπαμε, ο αυτισμός οφείλεται σε βιολογικούς και όχι περιβαλλοντικούς παράγοντες. Ως εκ τούτου δεν ευθύνονται οι γονείς ή οι εκπαιδευτικοί για την εμφάνισή του. Ο ρόλος όμως των γονέων και των εκπαιδευτικών στη διαχείριση των συμπτωμάτων του αυτισμού είναι εξαιρετικά σημαντικός, καθώς με την πολύτιμη υποστήριξή τους, τα παιδιά με αυτισμό μπορούν να εκπαιδευτούν και να αυτονομηθούν, στο βαθμό των δυνατοτήτων τους. Δίχως τη συνεργασία γονέων, εκπαιδευτικών αλλά και ειδικού εκπαιδευτικού προσωπικού, τα αποτελέσματα της οποιασ παρέμβασης είναι περιορισμένα.



### Τι μπορούμε να κάνουμε για να υποστηρίξουμε τα άτομα με αυτισμό;

Τα άτομα με αυτισμό έχουν κυρίως ανάγκη από ενσυναίσθηση από πλευράς μας. Δεν γίνεται να τα υποστηρίξουμε αποτελεσματικά, εάν δεν αντιληφθούμε τις δυσκολίες τους. Κάτι το οποίο φαντάζει απλό για εμάς, είναι πολύπλοκο και δύσκολο για ένα άτομο με αυτισμό όχι απαραίτητα γιατί δεν έχει τις γνωστικές δυνατότητες, αλλά γιατί λόγω της διαφορετικής εγκεφαλικής λειτουργίας, αντιλαμβάνονται τον κόσμο διαφορετικά, θέτουν διαφορετικές προτεραιότητες και έχουν διαφορετικές ευαισθησίες. Έπειτα, τα άτομα που εμπλέκονται άμεσα στην υποστήριξη παιδιών με αυτισμό μπορούν το καθένα από τη σκοπιά του να συμβάλει στη διαμόρφωση της καθημερινότητάς τους με τέτοιο τρόπο ώστε να εξασφαλίζεται η συμπερίληψή τους στην εκπαιδευτική και κοινωνική ζωή αλλά και η εξασφάλιση ενός περιβάλλοντος που επιτρέπει σε αυτά τα παιδιά να αναδείξουν τις κλίσεις και τα ταλέντα τους.

**Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι**



*«Ενίωσα ζάλη,  
αναστάτωση,  
εκνευρισμό και ότι δεν  
άντεχα άλλο»*

συμμετέχοντας που βίωσε την  
προσομοίωση



Στιγμιότυπο από τη δράση

## ΑΥΤΙΣΜΟΣ: ΒΛΕΠΩ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΣΜΑ

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα ευαισθητοποίησης για τον αυτισμό, η Μέριμνα Παιδιού Κατερίνης, το ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. Πιερίας, ο Σύλλογος ΑΜΕΑ Πιερίας «Στηρίζω» και ο Σύλλογος Προστασίας ατόμων με αυτισμό Ν. Πιερίας «Παζλ χρωμάτων», σε συνεργασία με την εταιρία VR Planet διοργάνωσαν μία δράση εικονικής πραγματικότητας. Η δράση στέφθηκε με ιδιαίτερη επιτυχία, καθώς η συμμετοχή του κόσμου ήταν τεράστια, δίνοντας την ευκαιρία σε όλους μας να προβληματιστούμε σε σχέση με τον αυτισμό, αλλά και να ευαισθητοποιήσουμε έμμεσα και άλλα άτομα που δεν συμμετείχαν, μέσα από τη διάχυση του βιώματος, των προβληματισμών μας αλλά και όσων μάθαμε μέσα από τη συγκεκριμένη εκδήλωση.

Οι συμμετέχοντες, φορώντας γυαλιά εικονικής πραγματικότητας, κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν καθημερινές καταστάσεις, μέσα από τα ματιά ενός ατόμου στο φάσμα του αυτισμού. Υπήρχε η επιλογή το κάθε άτομο να επιλέξει μία από τις τρεις κοινωνικές καταστάσεις:

1. Είμαι μαθητής με αυτισμό σε μία τάξη γενικού σχολείου
2. Είμαι επιβάτης σε ένα δημόσιο λεωφορείο
3. Είμαι πελάτης σε ένα μπαρ

---

### «Νόμιζα ότι χάνομαι»

μαθήτρια με αυτισμό που βίωσε την προσομοίωση

στο πλαίσιο της καφετέριας

---

Οι δράσεις ενσυναίσθησης όπως αυτή έχουν ως στόχο να ενεργοποιήσουν τους συμμετέχοντες, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να δουν τον κόσμο μέσα από τα μάτια ενός άλλου. Στόχος της συγκεκριμένης δράσης ήταν οι συμμετέχοντες να βιώσουν την καθημερινότητα ενός ατόμου στο φάσμα του αυτισμού και να αντιληφθούν τις ιδιαιτερότητες αλλά και τις δυσκολίες αυτής της καθημερινότητας. Οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να βιώσουν διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις, εντός και εκτός σχολικού πλαισίου, κάτι που στάθηκε η αφορμή για να μοιραστεί ο καθένας το βιώμα του από τη δράση και τους προβληματισμούς που του δημιούργησε.

Έχοντας ως στόχο να αποτυπωθούν εν μέρει αυτοί οι προβληματισμοί των συμμετεχόντων, δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο δόθηκε κατά την είσοδο στο χώρο που πραγματοποιούνταν η δράση και συμπληρωνόταν ανώνυμα από όσους το επιθυμούσαν. Οι οδηγίες που δόθηκαν ήταν οι συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου (βλ. παρακάτω) πριν τη βιωματική δράση και το δεύτερο αμέσως μετά.

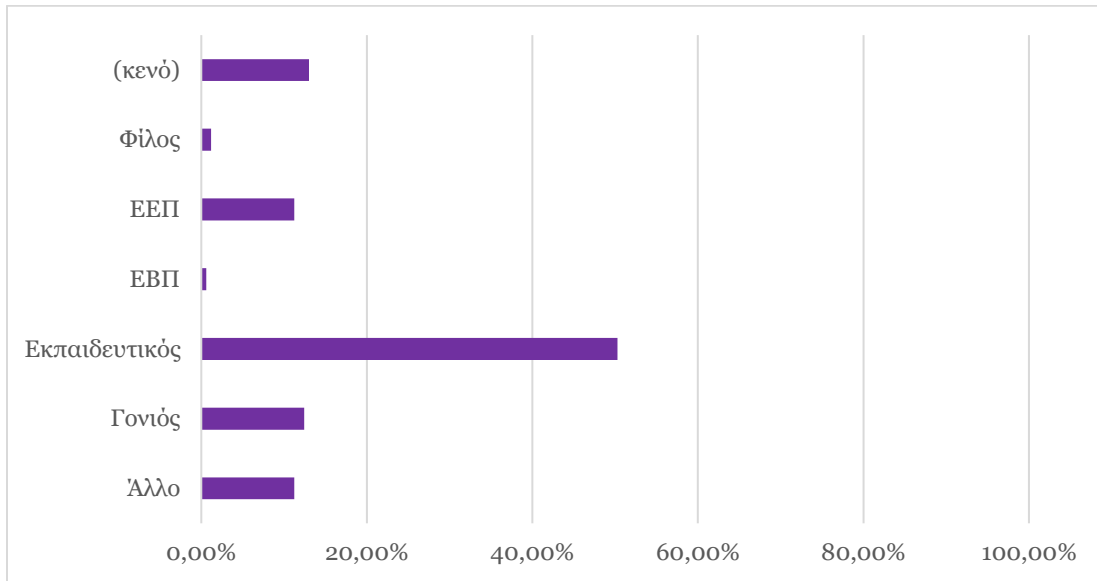


Στιγμιότυπο από τη δράση

Συνολικά, συλλέχθηκαν 170 ερωτηματολόγια, τα οποία στη συνέχεια αναλύθηκαν από το ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. Πιερίας.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Στη δράση συμμετείχαν συνολικά 170 άτομα όλων των ηλικιών. Ο αριθμός αυτός περιλαμβάνει τόσο εκπαιδευτικούς και γονείς παιδιών με αυτισμό, όσο και άλλα άτομα που απλά ήθελαν να βιώσουν αυτή την εμπειρία. Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν το ερωτηματολόγιο κατά την είσοδό τους στην υπηρεσία, το συμπλήρωσαν και το παρέδωσαν κατά την έξοδό τους. Σε ορισμένες ερωτήσεις οι συμμετέχοντες δεν απάντησαν και αυτό αποτυπώνεται στα γραφήματα που ακολουθούν ως «κενό».



Εικόνα 1: Η ιδιότητα όσων απάντησαν το ερωτηματολόγιο

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν εκπαιδευτικοί όλων των βαθμίδων. Ειδικότερα, έλαβαν μέρος εκπαιδευτικοί γενικής και ειδικής αγωγής, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό – ΕΕΠ (όπως λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί) και Ειδικό Βοηθητικό Προσωπικό – ΕΒΠ. Ακόμη, συμμετείχαν πολλοί γονείς, άτομα με αυτισμό, αλλά και άτομα που δεν είχαν μία τόσο άμεση σχέση και επαφή με άτομα στο φάσμα του αυτισμού (πεδίο: «άλλο»). Ένα μικρό ποσοστό δεν δήλωσε ιδιότητα, αφήνοντας το σχετικό πεδίο κενό.

---

«Σαν αστροναύτης στο  
διάστημα να αιωρείται  
χωρίς πιθαμή γης στα  
πόδια μου»

Συναισθήματα που βίωσε άτομο μετά την  
προσομοίωση

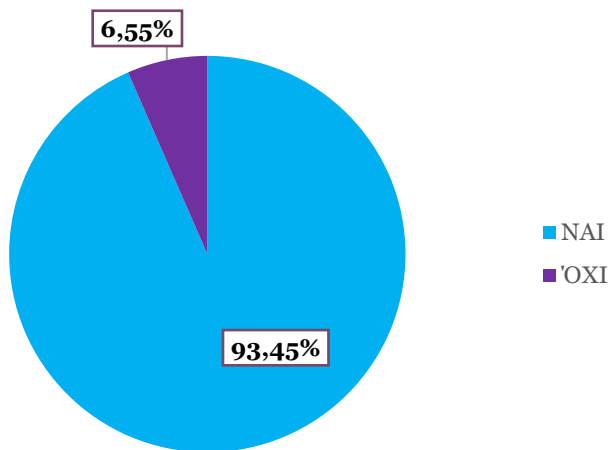
---

# ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

## Έχετε ακούσει ξανά τη λέξη αυτισμός;

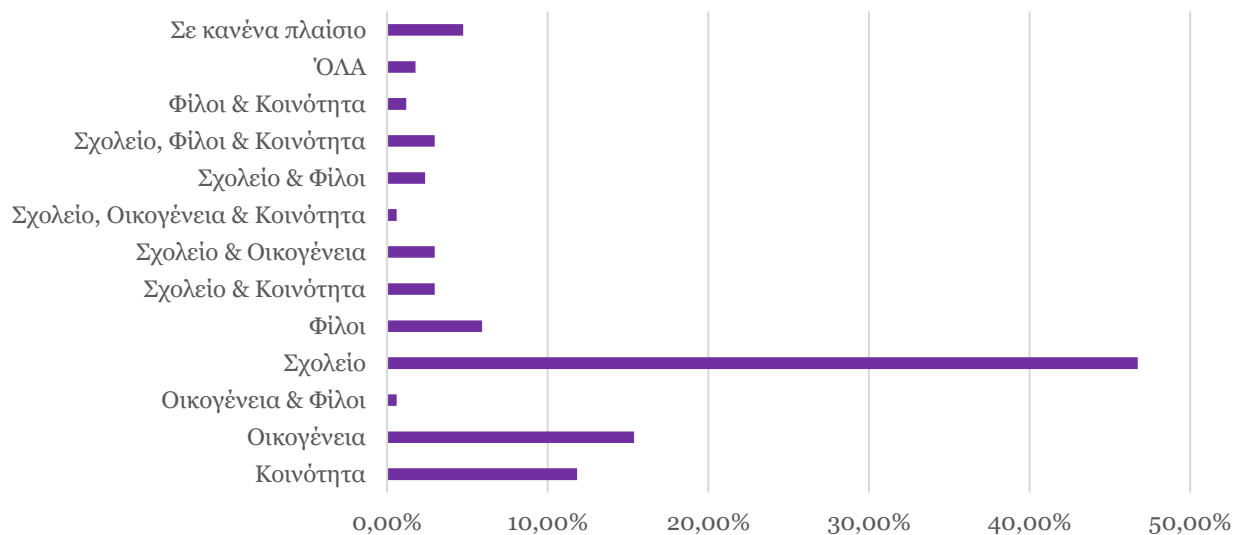
Όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν θετικά σε αυτό το ερώτημα, υποδεικνύοντας ότι το ευρύ κοινό είναι εξοικειωμένο με την έννοια του αυτισμού, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι ξέρει επακριβώς περί τίνος πρόκειται.

## Είχατε ποτέ συναναστροφή με άτομα στο φάσμα του αυτισμού;



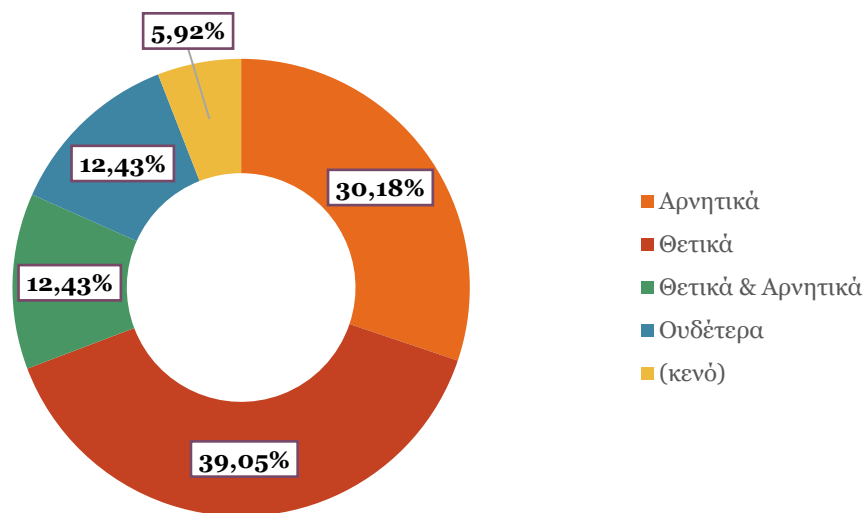
Η συντριπτική πλειοψηφία ανέφερε ότι είχε προηγούμενη εμπειρία με άτομο στο φάσμα του αυτισμού.

## Εάν ναι, σε ποιο πλαίσιο;



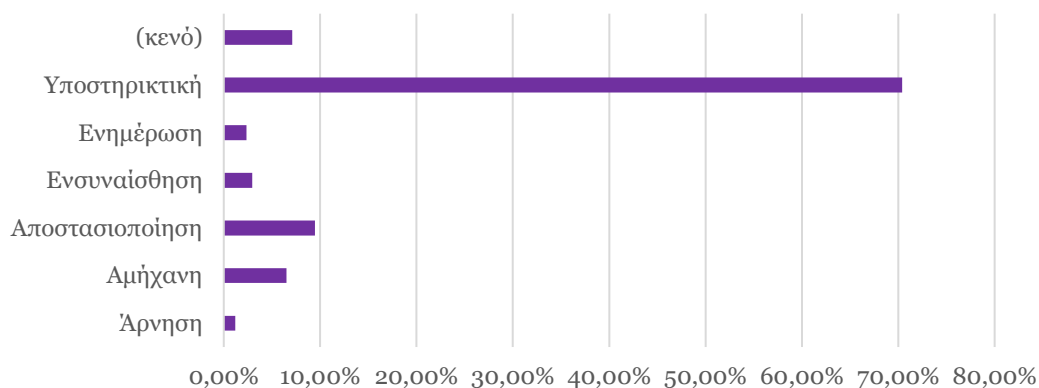
Το σχολείο φαίνεται πως είναι το πιο αναμενόμενο πλαίσιο επαφής και συναναστροφής με άτομα στο φάσμα του αυτισμού, ακολουθεί η οικογένεια και έπειτα η κοινότητα, καθώς και συνδυασμοί αυτών.

### Τι συναισθήματα νοιώσατε όταν ήρθατε σε επαφή με άτομα με αυτισμό;



Τα αρνητικά συναισθήματα περιλαμβάνουν απαντήσεις, όπως λύπη, απομάκρυνση, άγχος, φόβος, αβεβαιότητα και απόγνωση. Τα θετικά συναισθήματα αφορούν απαντήσεις όπως αποδοχή, ενσυναίσθηση, χαρά, ενδιαφέρον, αγάπη, συμπαράσταση, και ευγνωμοσύνη. Τα ουδέτερα συναισθήματα

### Ποια ήταν η συμπεριφορά σας, όταν ήρθατε σε επαφή με άτομα με αυτισμό;

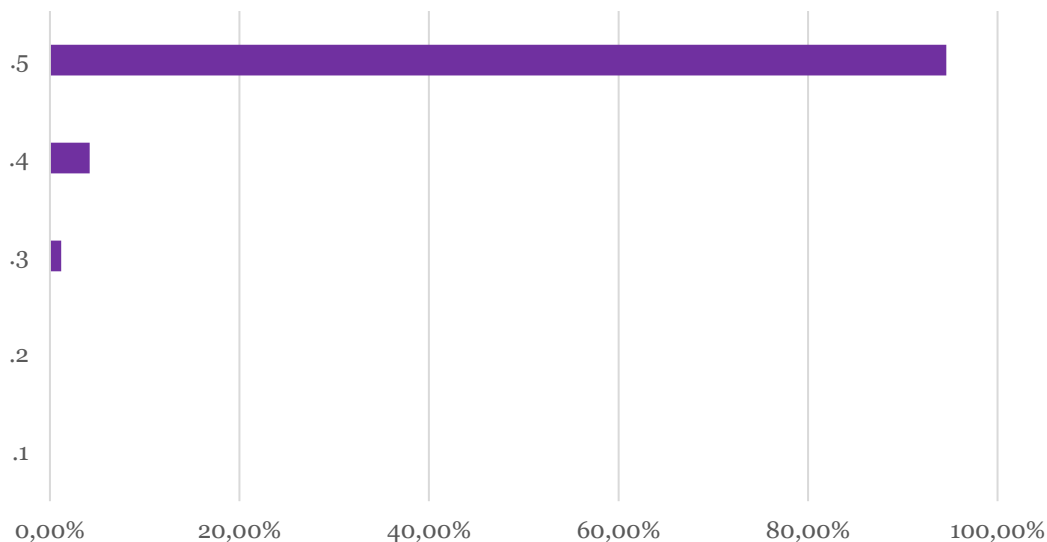


Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είχαν υποστηρικτική συμπεριφορά. Ο όρος υποστηρικτική συμπεριφορά περιλαμβάνει απαντήσεις όπως «αγάπη», «ισότιμη αντιμετώπιση», «συνεργασία», «διαχείριση συναισθημάτων», «ενεργή συμμετοχή», «κατανόηση» και «θετική προσέγγιση» Αξίζει, ωστόσο, να σημειωθεί ότι το 10% διατηρούσε μία στάση αποστασιοποίησης ή ένιωσε αμήχανα, όταν ήρθε σε επαφή με άτομο στο φάσμα του αυτισμού. Επίσης, το ποσοστό που φρόντισε να ενημερωθεί για τον αυτισμό μετά την επαφή του με άτομο στο φάσμα, αγγίζει μόλις το 2,3 %.

# ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

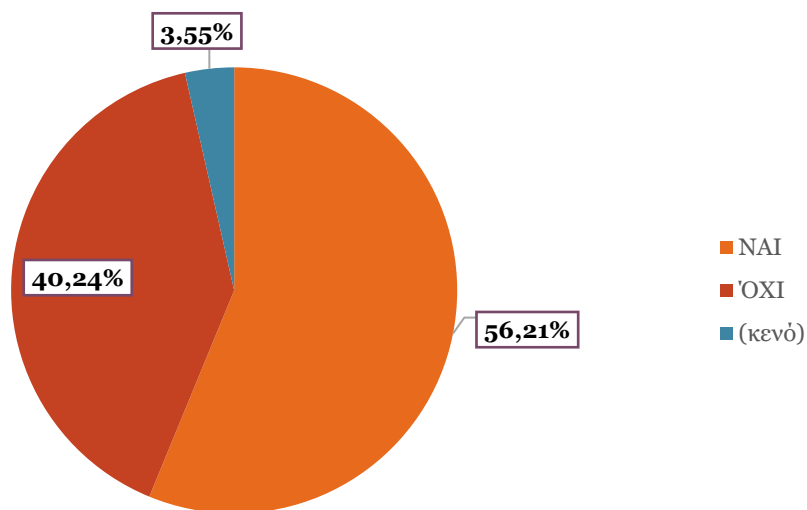
## Πως σας φάνηκε η εμπειρία;

1-Καθόλου ενδιαφέρουσα, 5-Εξαιρετικά ενδιαφέρουσα



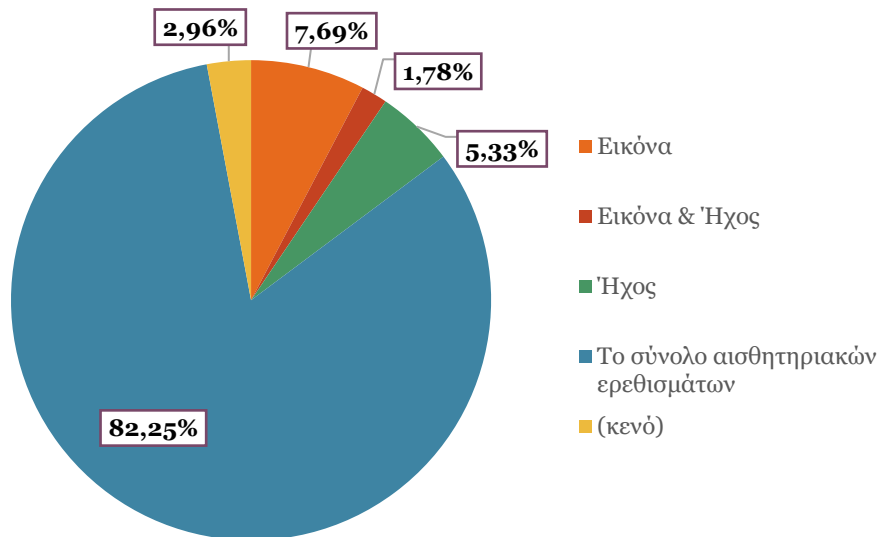
Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες βρήκαν τη βιωματική εμπειρία εξαιρετικά ενδιαφέρουσα.

## Σκεφτήκατε ποτέ ότι τα άτομα με αυτισμό βιώνουν με αυτόν τον τρόπο την καθημερινότητα;



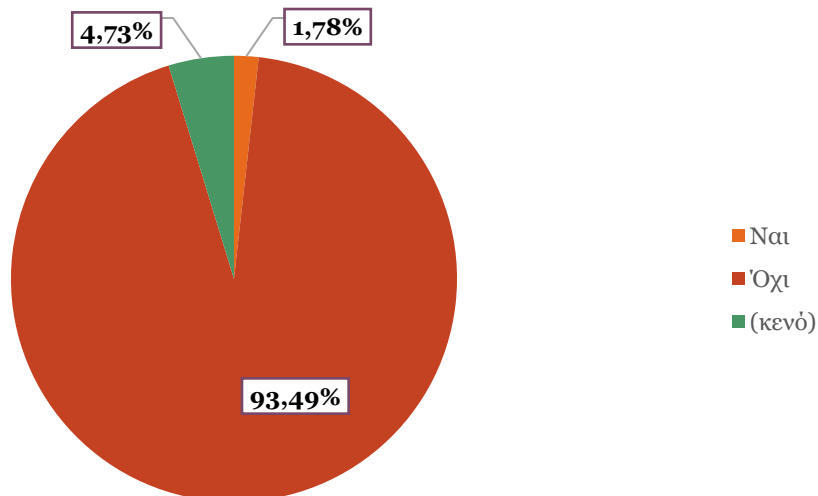
Οι απαντήσεις δίδονται στο ερώτημα, εάν οι συμμετέχοντες έχουν σκεφτεί στο παρελθόν ότι τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού βιώνουν την πραγματικότητα με τον τρόπο που το βίωσαν οι ίδιοι στη δράση.

### Τι σας προκάλεσε μεγαλύτερη εντύπωση κατά την προσομοίωση;



Οι περισσότεροι συμμετέχοντες βρήκαν ενδιαφέρουσα όλη την εμπειρία, συμπεριλαμβανομένων της εικόνας και του ήχου

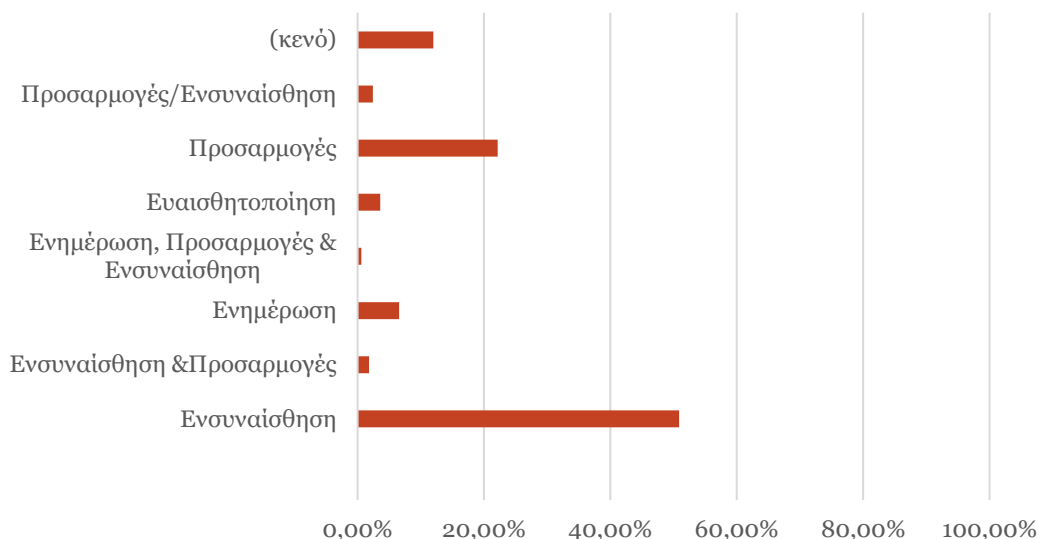
### Πιστεύετε ότι είναι εύκολη η καθημερινότητα ενός ατόμου με αυτισμό;



Οι περισσότεροι συμμετέχοντες θεωρούν ότι η καθημερινότητα ενός ατόμου με αυτισμό δεν είναι εύκολη.

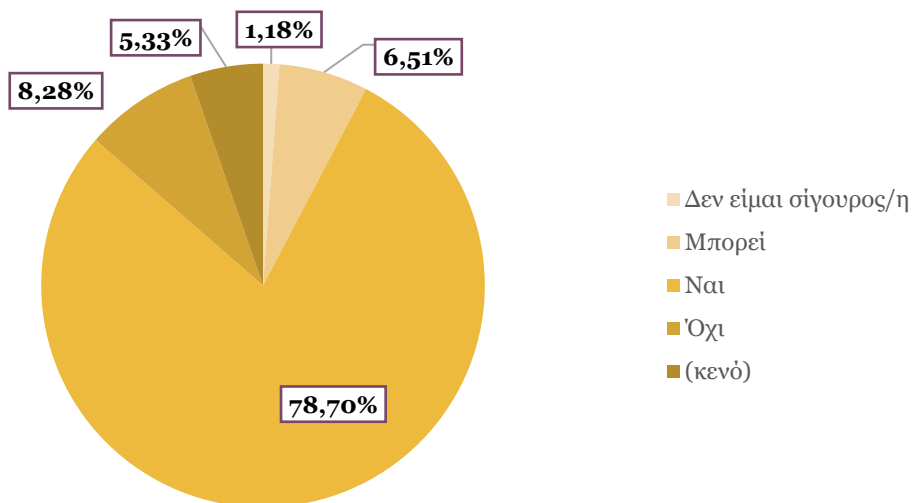


**Με ποιο τρόπο πιστεύετε ότι μπορούν οι άλλοι να σας βοηθήσουν, εάν ήσασταν ο/η μαθητής / τρια που μόλις παρακολουθήσατε την προσομοίωση;**



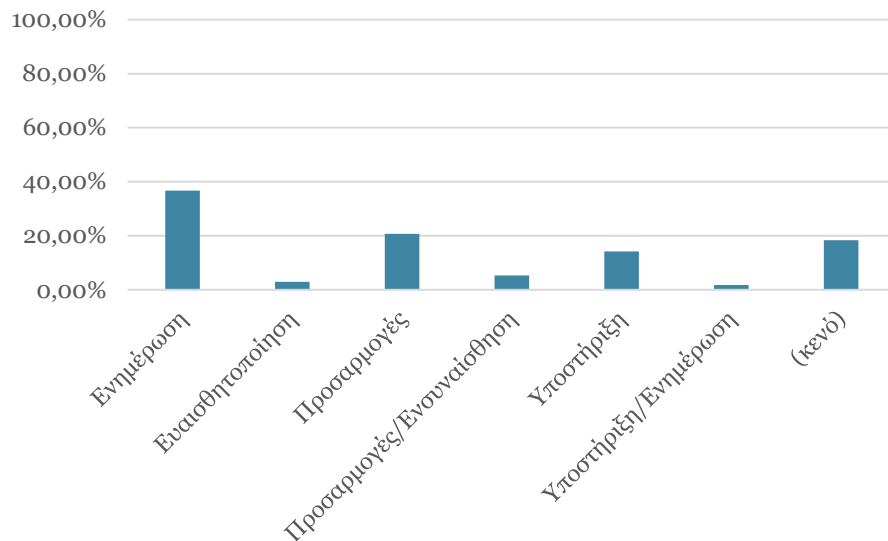
Οι περισσότεροι συμμετέχοντες θεωρούν ότι αυτό που χρειάζεται ένας μαθητής ή μία μαθήτρια με αυτισμό είναι κυρίως η ενσυναίσθηση, καθώς επίσης και η προσαρμογή του περιβάλλοντος στις ανάγκες του, ώστε να έχει μια ισότιμη και ενεργή συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες.

**Μετά την σημερινή εμπειρία σας, θα αλλάζατε τη στάση/αντίληψη και τον τρόπο αντιμετώπιση ατόμων με αυτισμό;**



Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες θα άλλαζαν τη στάση τους ως προς τον τρόπο αντιμετώπισης των ατόμων στο φάσμα του αυτισμού. Το ποσοστό αυτό μπορεί να ερμηνευτεί βάσει της εμπειρίας των συμμετεχόντων από την προσομοίωση, η οποία ήταν έντονη και πρωτόγνωρη για την πλειοψηφία.

## Αν ναι, με ποιον τρόπο;



Όσοι απάντησαν ότι μετά την εμπειρία τους θα άλλαζαν κάτι στον τρόπο που οι ίδιοι αντιμετωπίζουν τα άτομα με αυτισμό, είπαν ότι θα φρόντιζαν πλέον να ενημερωθούν περισσότερο για τον αυτισμό, αλλά και ότι θα έκαναν κάποιες προσαρμογές στην καθημερινότητα (π.χ. διαμόρφωση περιβάλλοντος, παροχή ασφάλειας, μείωση ακουστικών και οπτικών ερεθισμάτων, παροχή περισσότερου χρόνου απόκρισης στο πλαίσιο της τάξης).