Οδηγός για Εκπαιδευτικούς

Αυτισμός και Σχολείο

Πρακτικές στρατηγικές σχολικής ένταξης, διαχείρισης της αισθητηριακής υπερφόρτωσης και προώθησης της αλληλεπίδρασης μέσα στην τάξη.



Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind»

Μαζί δημιουργούμε έναν κόσμο όπου κάθε νους μπορεί να λάμψει!

Έκδοση: Ιούλιος 2026

🏫 Η Νευροδιαφορετικότητα στην Τάξη μας

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί, η παρουσία ενός μαθητή με αυτισμό στην τάξη δεν αποτελεί εμπόδιο, αλλά μια μοναδική ευκαιρία για να διδάξετε σε όλα τα παιδιά την αξία της συμπερίληψης, της ενσυναίσθησης και του αμοιβαίου σεβασμού.

Ως δάσκαλοι και καθηγητές, κρατάτε το «κλειδί» για να μετατρέψετε τη σχολική αίθουσα σε έναν χώρο όπου ο μαθητής με αυτισμό θα νιώθει ασφαλής, κατανοητός και έτοιμος να αναδείξει τις δυνατότητές του.

1 Πρακτικές Στρατηγικές Σχολικής Ένταξης

Η επιτυχής ένταξη βασίζεται στη δόμηση, την προβλεψιμότητα και την καθαρή επικοινωνία.

Διατήρηση Σταθερής Ρουτίνας
Τα παιδιά με αυτισμό αντλούν ασφάλεια από τη σταθερότητα. Αν πρόκειται να υπάρξει αλλαγή (γιορτή, αλλαγή αίθουσας), προετοιμάστε τον μαθητή εγκαίρως.

Χρήση Οπτικών Βοηθημάτων
Ενισχύστε το μάθημα με οπτικά προγράμματα, γραπτά βήματα στον πίνακα ή κάρτες δραστηριοτήτων. Ένα οπτικό χρονόμετρο βοηθά τον μαθητή να καταλάβει πόση ώρα απομένει.

Σαφής και Κυριολεκτική Γλώσσα
Αποφεύγετε μεταφορές, σαρκασμό, ειρωνεία. Δίνετε σύντομες, βήμα-προς-βήμα οδηγίες (π.χ. «Κλείσε το βιβλίο, βάλτο στην τσάντα και κάθισε ήσυχα»).

2 Διαχείριση της Αισθητηριακής Υπερφόρτωσης

Ο σχολικός χώρος είναι συχνά ένα «ναρκοπέδιο» αισθητηριακών ερεθισμάτων (φωνές, φώτα, κουδούνια, μυρωδιές). Όταν ο εγκέφαλος δεν μπορεί να τα φιλτράρει, οδηγείται σε υπερφόρτωση — ανησυχία, απόσυρση ή κρίση (meltdown).

Διαμόρφωση Στρατηγικής Θέσης
Τοποθετήστε το θρανίο του μαθητή σε σημείο με τα λιγότερα δυνατά ερεθίσματα — μακριά από παράθυρο, πόρτα ή καλοριφέρ.

Επιτρέψτε τα Αισθητηριακά Εργαλεία
Ακουστικά ακύρωσης θορύβου ή fidget toys βοηθούν τον μαθητή να διοχετεύει την ένταση και να παραμένει συγκεντρωμένος.

Δημιουργία «Γωνιάς Ήρεμης Αποφόρτισης»
Αν εντοπίσετε σημάδια έντασης, δώστε την άδεια να αποσυρθεί σε έναν προκαθορισμένο, ήσυχο χώρο για να ηρεμήσει — χωρίς αυτό να εκληφθεί ως τιμωρία.

3 Προώθηση της Κοινωνικής Αλληλεπίδρασης

Πολλά παιδιά με αυτισμό επιθυμούν τη συναναστροφή, αλλά δυσκολεύονται να ξεκινήσουν μια συζήτηση ή να ερμηνεύσουν τη γλώσσα του σώματος.

Δόμηση των Ομαδικών Εργασιών
Μην αφήνετε την επιλογή μελών στην τύχη. Τοποθετήστε τον μαθητή σε ομάδα με παιδιά που δείχνουν ενσυναίσθηση, με έναν συγκεκριμένο ρόλο που ταιριάζει στις δεξιότητές του.

Αξιοποίηση των Ειδικών Ενδιαφερόντων
Αν ο μαθητής λατρεύει π.χ. το διάστημα, δώστε του την ευκαιρία να παρουσιάσει κάτι σχετικό στην τάξη — ενισχύει την αυτοπεποίθησή του και κεντρίζει το ενδιαφέρον των συμμαθητών.

Εκπαίδευση της Υπόλοιπης Τάξης
Μιλήστε ανοιχτά στους μαθητές για τη νευροδιαφορετικότητα. Ενθαρρύνετέ τους να προσκαλούν τον συμμαθητή τους σε παιχνίδια με σαφείς κανόνες στην αυλή.

💡 3 Βασικές Υπενθυμίσεις για τον Εκπαιδευτικό

1

Το Stimming είναι Ρύθμιση

Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις (κούνημα χεριών, λίκνισμα) βοηθούν το παιδί να διαχειριστεί το άγχος του. Μην προσπαθείτε να τις σταματήσετε, εκτός αν είναι επικίνδυνες για το ίδιο.

2

Η Συμπεριφορά είναι Επικοινωνία

Μια «έκρηξη» ή άρνηση συνεργασίας δεν είναι δείγμα κακής διαγωγής. Είναι ο τρόπος του παιδιού να πει «Έχω πλημμυρίσει από ερεθίσματα και δεν αντέχω άλλο».

3

Συνεργασία με την Οικογένεια

Η οικογένεια γνωρίζει το παιδί καλύτερα από τον καθένα. Κρατήστε ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας μαζί της, για να ανταλλάσσετε στρατηγικές που λειτουργούν στο σπίτι και στο σχολείο.

Μαζί δημιουργούμε έναν κόσμο όπου κάθε νους μπορεί να λάμψει!

Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind»

📧 info@onemind.gr | 🌐 www.onemind.gr