Checklist

Λίστα Ελέγχου: Αισθητηριακή Φιλικότητα του Σπιτιού

Πρακτικός οδηγός για να διαμορφώσετε έναν χώρο που μειώνει την ένταση και προάγει την ηρεμία.

Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind»

Το σπίτι σας: Το πιο ασφαλές καταφύγιο.

Έκδοση: Ιούλιος 2026

Checklist: Αισθητηριακή Φιλικότητα του Σπιτιού

Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind»

Γιατί έχει σημασία η «Αισθητηριακή Φιλικότητα»;

Για ένα άτομο με αυτισμό που βιώνει την καθημερινότητα σε διαρκή υπερφόρτωση (στο σχολείο, στους δρόμους, στα μαγαζιά), το σπίτι πρέπει να είναι ο απόλυτος χώρος αποσυμπίεσης. Ένα περιβάλλον γεμάτο οπτική ακαταστασία, έντονα φώτα ή ενοχλητικούς θορύβους δυσκολεύει τη χαλάρωση του νευρικού συστήματος.

Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα για να εντοπίσετε και να μειώσετε τα «κρυφά» ερεθίσματα σε κάθε δωμάτιο.

Checklist: Αισθητηριακή Φιλικότητα του Σπιτιού
Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind»

ΜΕΡΟΣ 1ο: Φωτισμός (Οπτικά Ερεθίσματα)

Τα σκληρά ή τα φώτα που τρεμοπαίζουν (ακόμα και ανεπαίσθητα) μπορούν να προκαλέσουν πονοκεφάλους ή έντονο άγχος.

- [ ] **Αντικαταστήστε τις λάμπες φθορισμού:** Με λάμπες LED θερμού φωτισμού (warm white) — οι λάμπες φθορισμού έχουν συχνά ανεπαίσθητο «βουητό» ή τρεμόπαιγμα.
- [ ] **Χρήση Dimmer:** Εγκαταστήστε διακόπτες ροοστάτη στο σαλόνι και στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ρυθμίζετε την ένταση του φωτός.
- [ ] **Αποφυγή Αντανακλάσεων:** Τοποθετήστε χαλιά ή ματ επιφάνειες όπου το φως του ήλιου αντανακλάται έντονα πάνω σε γυαλιστερά πατώματα ή καθρέφτες.
- [ ] **Κουρτίνες Συσκότισης (Blackout):** Στο υπνοδωμάτιο, για να ελέγχετε το εξωτερικό φως (ειδικά τα πρωινά ή τα μεσημέρια).

Checklist: Αισθητηριακή Φιλικότητα του Σπιτιού
Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind»

ΜΕΡΟΣ 2ο: Ακουστικά Ερεθίσματα

Ο λευκός θόρυβος των ηλεκτρικών συσκευών, τον οποίο οι περισσότεροι αγνοούν, μπορεί να είναι εκκωφαντικός για ένα άτομο με αυτισμό.

- [ ] **Έλεγχος Συσκευών:** Εντοπίστε συσκευές με μόνιμο θόρυβο (παλιά ψυγεία, ανεμιστήρες, απορροφητήρες). Αν δεν αλλάζουν, περιορίστε τον χρόνο κοντά τους.
- [ ] **Απορρόφηση Ήχου:** Σε δωμάτια με ηχώ, προσθέστε «μαλακά» υλικά (χαλιά, μαξιλάρια, υφασμάτινες κουρτίνες, πίνακες σε καμβά).
- [ ] **Τακάκια σε έπιπλα:** Μαλακά αυτοκόλλητα (τσόχες) κάτω από τα πόδια των καρεκλών, για να αποφύγετε τον διαπεραστικό ήχο του συρσίματος.
- [ ] **Διαθέσιμα Ακουστικά:** Έχετε πάντα σε προσβάσιμο σημείο (όχι κρυμμένα σε ντουλάπια) ακουστικά ακύρωσης θορύβου.

Checklist: Αισθητηριακή Φιλικότητα του Σπιτιού
Σύλλογος «Ένας Νους / One Mind»

ΜΕΡΟΣ 3ο: Οργάνωση

Ένας χώρος γεμάτος αντικείμενα είναι ένας χώρος που βομβαρδίζει τον εγκέφαλο με πληροφορίες.

- [ ] **Κλειστοί Αποθηκευτικοί Χώροι:** Κλειστά ντουλάπια, κουτιά και καλάθια αντί για ανοιχτά ράφια γεμάτα παιχνίδια ή μικροαντικείμενα.
- [ ] **Σαφής Χωροταξία:** Ορίστε ξεκάθαρες «ζώνες» στο σπίτι (Εδώ τρώμε, εδώ παίζουμε, εδώ διαβάζουμε) — προσφέρει προβλεψιμότητα.
- [ ] **Οπτική Σήμανση:** Σε συρτάρια ή ντουλάπες, κολλήστε ετικέτες ή εικόνες που δείχνουν τι υπάρχει μέσα.

ΜΕΡΟΣ 4ο: Το «Αισθητηριακό Καταφύγιο»

Κάθε σπίτι χρειάζεται μια «γωνιά αποφόρτισης» — έναν μικρό, απομονωμένο χώρο όπου το παιδί μπορεί να κρυφτεί όταν νιώθει ότι πλημμυρίζει από ερεθίσματα.

- [ ] **Επιλογή Χώρου:** Μια μικρή, ήσυχη γωνιά (μέσα σε σκηνή δωματίου, δίπλα στο κρεβάτι, ή πίσω από έναν καναπέ).
- [ ] **Αισθητηριακά Υλικά:** Αγαπημένα αντικείμενα (πουφ, μαλακά μαξιλάρια, κουβέρτα βαρύτητας, λούτρινα).
- [ ] **Ο Κανόνας της Γωνιάς:** Όταν το παιδί είναι εκεί, κανείς δεν το ενοχλεί, δεν του κάνει ερωτήσεις και δεν του ζητάει να κάνει δουλειές.

🌿 Μια Φυσική Δόση Ηρεμίας (Bonus Tip)

🌱 Εάν έχετε κήπο ή μπαλκόνι, δημιουργήστε μια «αισθητηριακή γωνιά φύσης». Φυτέψτε αρωματικά φυτά με ήπιες μυρωδιές (π.χ. δεντρολίβανο ή λεβάντα) και αφήστε το παιδί να βοηθήσει στη φροντίδα τους (π.χ. ποτίζοντας στη ρίζα). Η επαφή με το χώμα και η περιποίηση των φυτών δρουν βαθιά ηρεμιστικά και γειωτικά για το νευρικό σύστημα.

Η ηρεμία ξεκινά από το σπίτι.

Σύλλογος «Ένας Νους / One Mind»

📧 info@onemind.gr | 🌐 www.onemind.gr