


**Εικονογραφημένος Οδηγός**

# Κοινωνικές Ιστορίες για την Καθημερινότητα

Ένας εικονογραφημένος οδηγός για την κατανόηση και την προσαρμογή στις καθημερινές ρουτίνες.

**Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind»**

Κατανοούμε τον κόσμο μαζί, βήμα-βήμα.

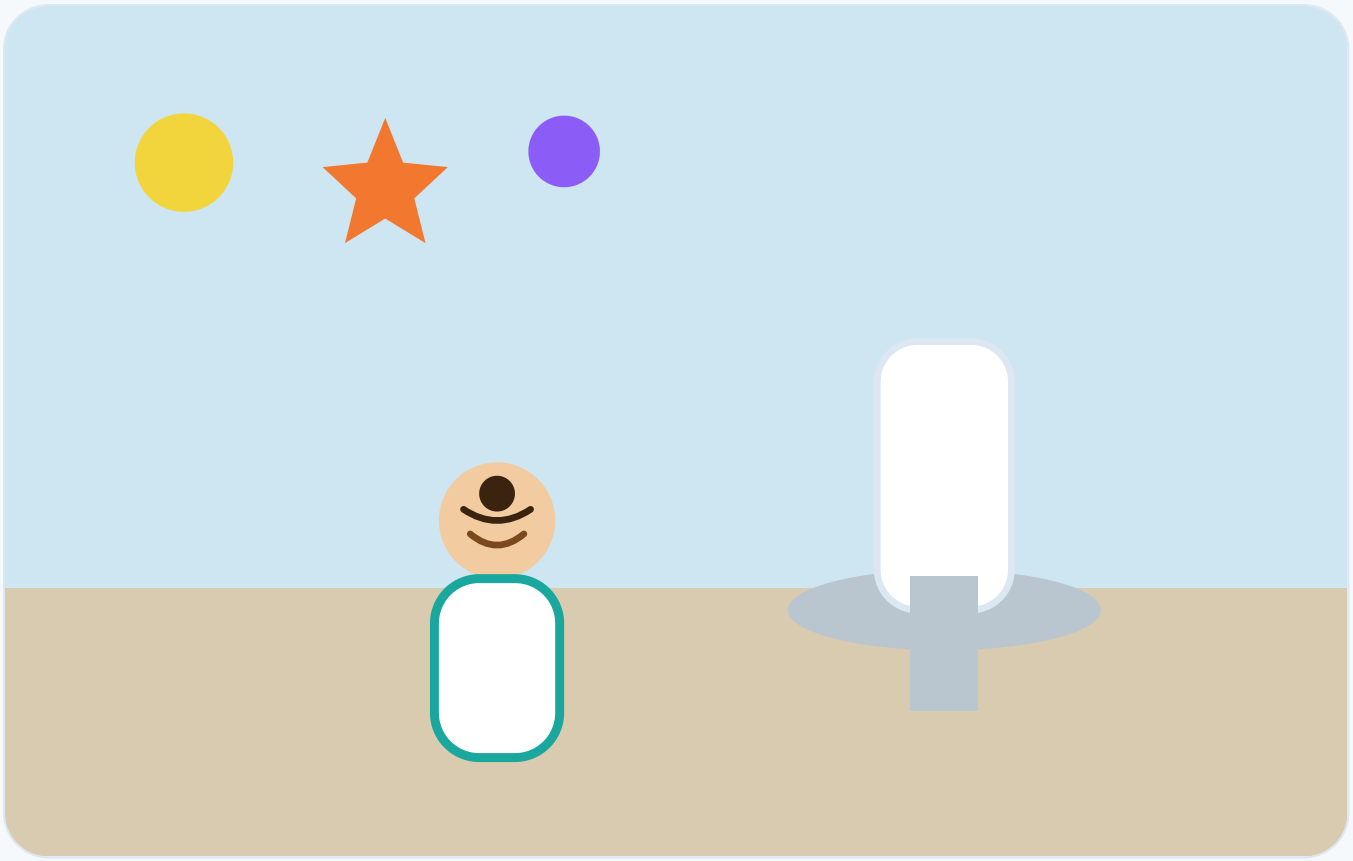
Έκδοση: Ιούλιος 2026

### 📘 Σημείωση για την Οικογένεια & τους Εκπαιδευτικούς

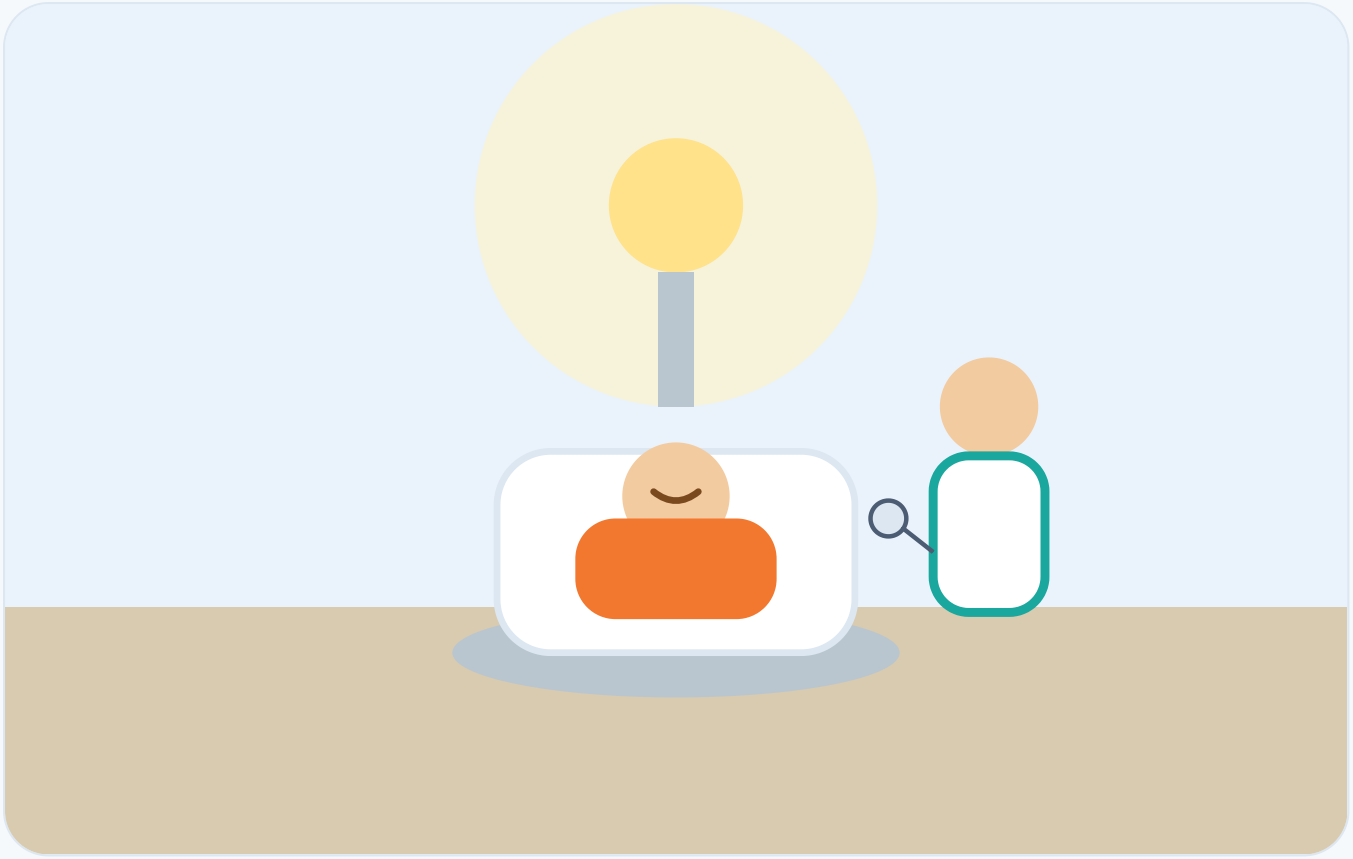
Οι Κοινωνικές Ιστορίες είναι σύντομα, εξατομικευμένα εργαλεία που βοηθούν τα παιδιά με αυτισμό να ερμηνεύσουν κοινωνικές καταστάσεις και ρουτίνες. Διαβάστε την ιστορία μαζί με το παιδί σε μια στιγμή ηρεμίας (όχι κατά τη διάρκεια μιας κρίσης), χρησιμοποιώντας σταθερή, ήρεμη φωνή.

🛑 **Ιστορία 1**

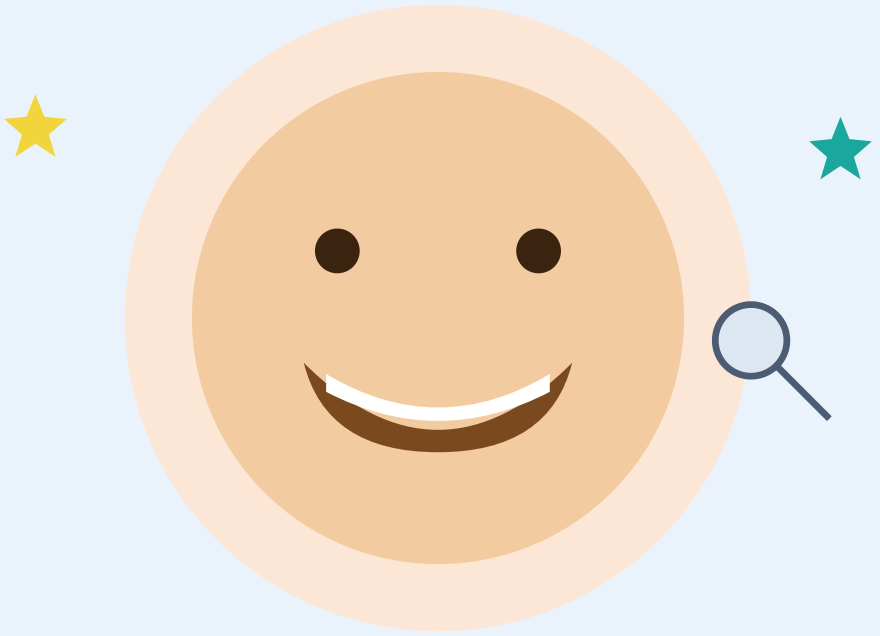
# Πηγαίνω στον Οδοντίατρο



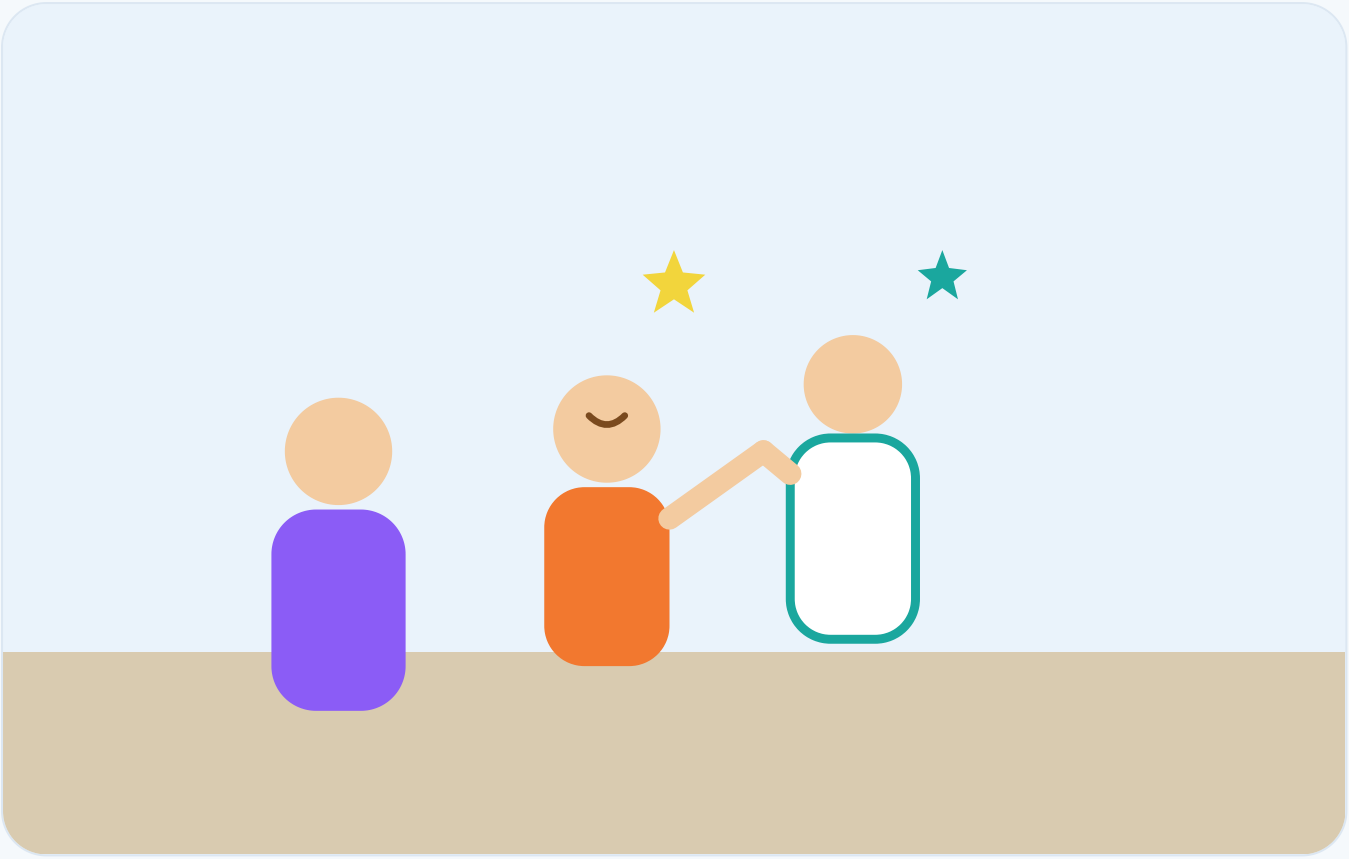
Μερικές φορές πηγαίνω στον οδοντίατρο για να ελέγξει τα δόντια μου. Ο οδοντίατρος είναι ένας γιατρός που βοηθάει τα δόντια μου να παραμένουν καθαρά, γερά και υγιή.



Στο γραφείο του οδοντίατρου υπάρχει μια μεγάλη, αναπαυτική καρέκλα που μπορεί να ανεβαίνει και να κατεβαίνει σαν παιχνίδι. Όταν κάθομαι, ο γιατρός θα ανάψει ένα φωτεινό λαμπάκι για να βλέπει καλά μέσα στο στόμα μου. Αυτό είναι ασφαλές.



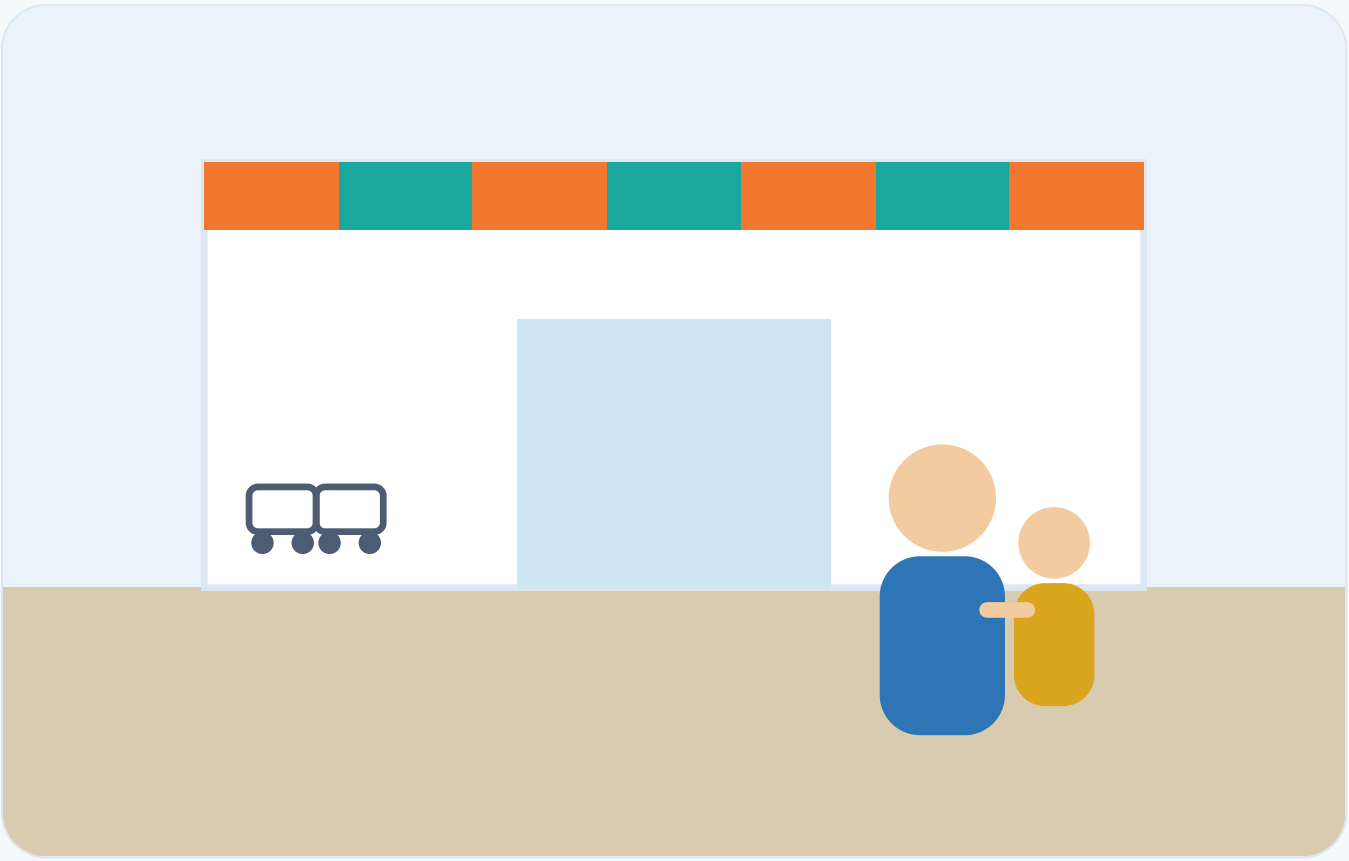
Ο οδοντίατρος θα μου ζητήσει να ανοίξω το στόμα μου διάπλατα, σαν ένα λιοντάρι που χασμουριέται. Θα χρησιμοποιήσει ένα μικρό καθρεφτάκι για να μετρήσει τα δόντια μου ένα-ένα. Μπορεί να νιώσω μια μικρή πίεση, αλλά αυτό δεν κρατάει πολύ.



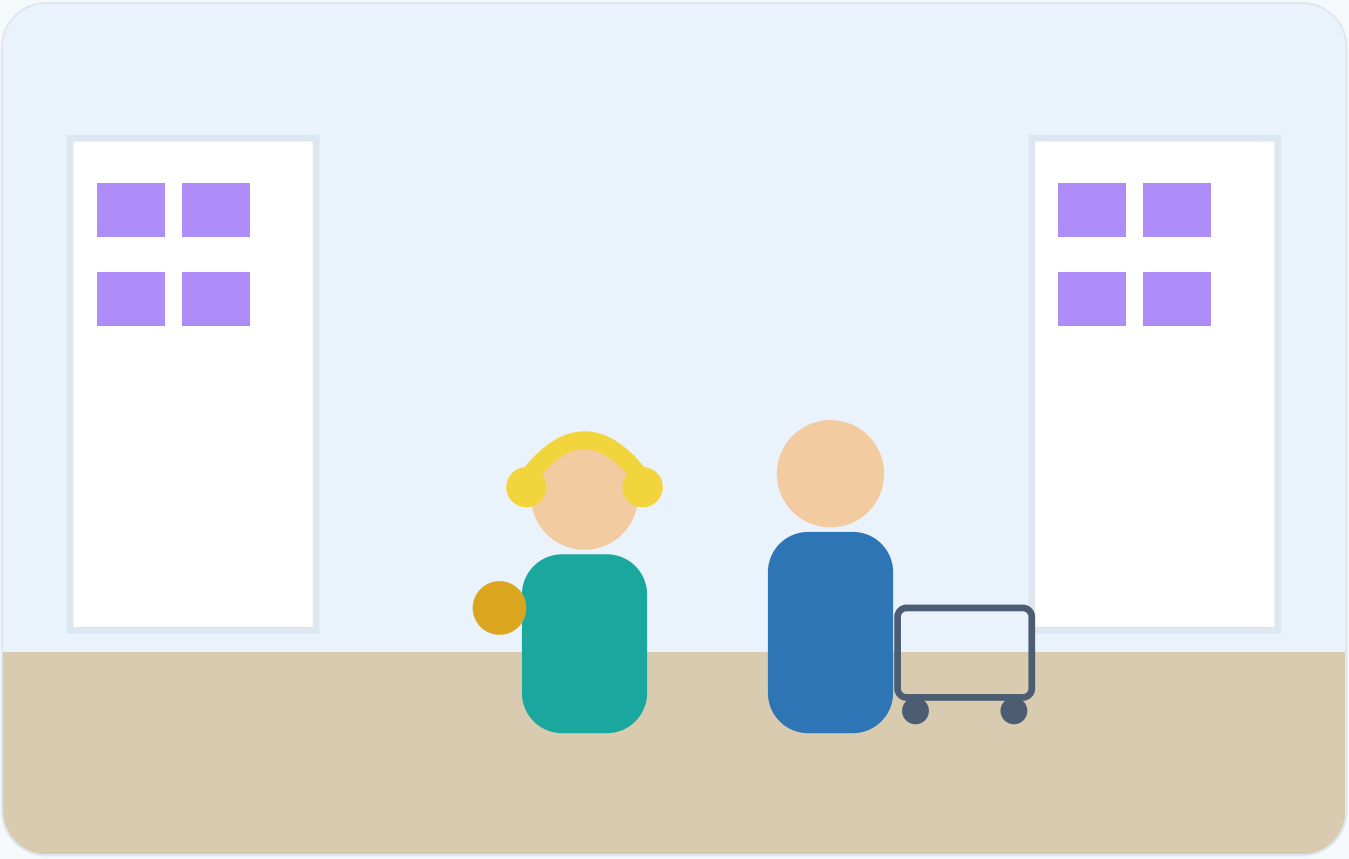
Όταν ο έλεγχος τελειώσει, μπορώ να ξεπλύνω το στόμα μου με νερό. Ο οδοντίατρος και οι γονείς μου θα είναι πολύ περήφανοι που κάθισα ήρεμα στην καρέκλα. Τα δόντια μου είναι τώρα καθαρά και λάμπουν!

🛒 **Ιστορία 2**

# Πηγαίνω στο Σούπερ Μάρκετ



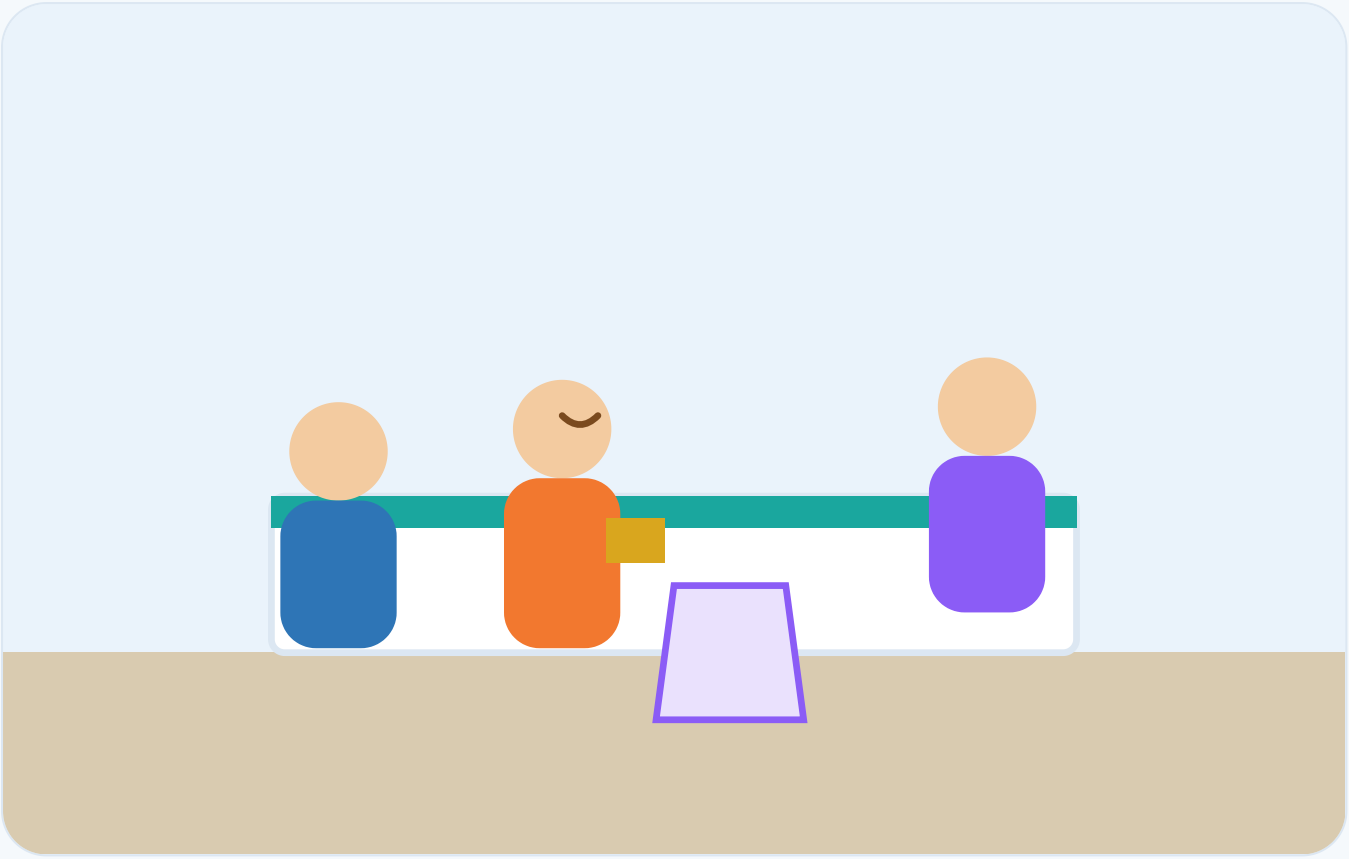
Όταν χρειαζόμαστε τρόφιμα και πράγματα για το σπίτι, πηγαίνουμε με την οικογένειά μου στο σούπερ μάρκετ. Στο σούπερ μάρκετ υπάρχουν πολλοί διάδρομοι με πολλά προϊόντα και αρκετός κόσμος.



Μέσα στο κατάστημα ακούγονται διάφοροι ήχοι, όπως οι ρόδες από τα καλάθια, ομιλίες ή το «μπιπ» από τα ταμεία. Αν οι θόρυβοι γίνουν πολύ δυνατοί, μπορώ να φορέσω τα ακουστικά μου ή να κρατήσω το αγαπημένο μου παιχνίδι. Αυτό με βοηθάει να νιώθω ήρεμος.



Εμείς έχουμε μαζί μας μια λίστα με ψώνια. Βάζουμε στο καλάθι μόνο τα πράγματα που γράφει η λίστα μας. Αν δω κάτι άλλο που μου αρέσει, μπορώ να το δείξω στους γονείς μου, αλλά ξέρω ότι θα αγοράσουμε μόνο όσα χρειαζόμαστε σήμερα.



Στο τέλος, περιμένουμε στη σειρά στο ταμείο. Όταν έρθει η σειρά μας, πληρώνουμε τον ταμία και βάζουμε τα πράγματα σε σακούλες. Μόλις βγούμε έξω, η αποστολή μας έχει τελειώσει με επιτυχία!

**Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind»**

**Μαζί χτίζουμε γέφυρες επικοινωνίας.**

**Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind»**

📧 info@onemind.gr | 🌐 www.onemind.gr