Οδηγός για Γονείς

Οδηγός Πρώτων Βημάτων μετά τη Διάγνωση

Ένας πρακτικός και συναισθηματικός χάρτης για γονείς και οικογένειες



Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind»

Στηρίζουμε κάθε νου, ενδυναμώνουμε κάθε οικογένεια.

Έκδοση: Ιούλιος 2026

💙 Αγαπητοί Γονείς, πάρτε μια βαθιά ανάσα.

Η στιγμή που ακούτε επίσημα τη διάγνωση του αυτισμού για το παιδί σας μπορεί να μοιάζει με σεισμό. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να νιώθετε σοκαρισμένοι, χαμένοι, θυμωμένοι ή ακόμα και να βιώνετε ένα αίσθημα πένθους για τις προσδοκίες που είχατε.

Θυμηθείτε: το παιδί σας παραμένει το ίδιο ακριβώς υπέροχο παιδί που είχατε και πριν από τη διάγνωση. Η διάγνωση είναι απλώς το «κλειδί» που ξεκλειδώνει τις πόρτες για να το κατανοήσετε καλύτερα.

1 Η Συναισθηματική Διαχείριση

Πριν τρέξετε σε θεραπευτές και υπηρεσίες, πρέπει να σταθείτε στα πόδια σας.

Αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας
Δεν υπάρχει «σωστός» τρόπος να αντιδράσετε. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας να επεξεργαστεί τα νέα.

Αποφύγετε τις ενοχές
Ο αυτισμός είναι μια νευροαναπτυξιακή κατάσταση με γενετική βάση. Δεν φταίτε εσείς, δεν φταίει η ανατροφή σας.

Μην απομονώνεστε
Μιλήστε στον σύντροφό σας, σε έμπιστους φίλους ή ελάτε σε επαφή με άλλες οικογένειες (π.χ. μέσω των ομάδων αλληλοϋποστήριξης γονέων του Κέντρου Κοινότητας Δήμου Βόλου).

2 Τα Πρώτα Γραφειοκρατικά & Διαγνωστικά Βήματα

Στην Ελλάδα, η επίσημη αναγνώριση της διάγνωσης ανοίγει τον δρόμο για θεραπείες και παροχές.

Κρατικά Πιστοποιητικά (ΚΕΠΑ)

Απευθυνθείτε στον παιδοψυχίατρο ή τον φορέα που έκανε τη διάγνωση για να σας καθοδηγήσει στην κατάθεση φακέλου στα Κέντρα Πιστοποίησης Αναπηρίας (ΚΕΠΑ).

Η πιστοποίηση αυτή είναι απαραίτητη για την κάλυψη των θεραπειών από τον ΕΟΠΥΥ και για τη λήψη τυχόν επιδομάτων υποστήριξης.

Αξιολόγηση για το Σχολείο (ΚΕΔΑΣΥ)

Εάν το παιδί είναι σε σχολική ή προσχολική ηλικία, κλείστε ραντεβού στο ΚΕΔΑΣΥ (πρώην ΚΕΣΥ) της περιοχής σας.

Το ΚΕΔΑΣΥ θα εκδώσει την απαραίτητη έκθεση για τις σχολικές διευκολύνσεις (κατάλληλο πλαίσιο, Παράλληλη Στήριξη, ή Τμήμα Ένταξης).

3 Οργάνωση του Θεραπευτικού Πλάνου

Ο αυτισμός είναι ένα ευρύ φάσμα. Κάθε παιδί χρειάζεται ένα απόλυτα εξατομικευμένο πρόγραμμα.

Οι βασικές ειδικότητες
Εργοθεραπεία (αισθητηριακή ρύθμιση, καθημερινή λειτουργικότητα), Λογοθεραπεία (επικοινωνία, λόγος) και Παιδοψυχολογική υποστήριξη / Συμπεριφορικές παρεμβάσεις.

Ποιότητα αντί για ποσότητα
Μην υπερφορτώνετε το πρόγραμμα του παιδιού. Χρειάζεται επίσης χρόνο να είναι απλώς... παιδί, και να παίζει.

Επιλέξτε συνεργάτες που εμπιστεύεστε
Ψάξτε θεραπευτές που δεν προσπαθούν να «εξαλείψουν» τα αυτιστικά χαρακτηριστικά, αλλά βοηθούν το παιδί να επικοινωνήσει και να νιώσει ασφαλές.

4 Δημιουργώντας ένα «Ασφαλές Λιμάνι» στο Σπίτι

Μικρές αλλαγές στο καθημερινό περιβάλλον μπορούν να μειώσουν δραστικά το άγχος του παιδιού:

Σταθερή Ρουτίνα
Τα άτομα στο φάσμα αγαπούν την προβλεψιμότητα. Χρησιμοποιήστε σταθερό πρόγραμμα για τις ώρες φαγητού, ύπνου και παιχνιδιού.

Οπτικά Βοηθήματα
Πολλά παιδιά κατανοούν καλύτερα τον κόσμο με εικόνες. Φτιάξτε ένα οπτικό ταμπλό με τη σειρά των δραστηριοτήτων (π.χ. Πλένω δόντια ➡ Φοράω πυτζάμες ➡ Διαβάζω παραμύθι).

Αισθητηριακή Αποφόρτιση
Δημιουργήστε μια ήσυχη γωνιά στο σπίτι (απαλός φωτισμός, μαξιλάρια, χωρίς θορύβους), όπου το παιδί θα μπορεί να αποσύρεται όταν νιώθει υπερδιέγερση.

Θυμηθείτε: δεν χρειάζεται να τα κάνετε όλα μονομιάς. Ένα μικρό βήμα τη φορά είναι αρκετό.

📌 Λίστα Ελέγχου για τις πρώτες 30 ημέρες

- [ ] Έλαβα την επίσημη γραπτή διάγνωση από Παιδοψυχίατρο / Δημόσιο Φορέα.
- [ ] Ενημερώθηκα για τη διαδικασία υποβολής φακέλου στο ΚΕΠΑ.
- [ ] Έκανα μια πρώτη έρευνα για εξειδικευμένα Κέντρα Θεραπειών.
- [ ] Αφιέρωσα χρόνο για να συζητήσω τις ανάγκες μου με έναν σύμβουλο ή ομάδα γονέων.
- [ ] Έκανα μια μικρή προσαρμογή στη ρουτίνα του σπιτιού για να διευκολύνω το παιδί.

Δεν είστε μόνοι σε αυτό το ταξίδι.

Ο Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind» είναι εδώ για να σας προσφέρει καθοδήγηση, δικτύωση με άλλες οικογένειες και διασύνδεση με υποστηρικτικές υπηρεσίες στη Μαγνησία.

Σύλλογος «ΈναςΝους / One Mind»

🌐 www.onemind.gr | 📧 info@onemind.gr