

ONASSIS  
SPECIAL  
EDUCATION



# Συνταξιδεύοντας με τον αυτισμό



## Η εμπειρία μιας αεροπορικής πτήσης μπορεί να μην είναι ίδια για όλους, όμως θα πρέπει όλοι να μπορούν να τη ζήσουν.

Πώς θα ένιωθε άραγε ένας ταξιδιώτης αν επεξεργαζόταν τα σύμβολα και τα αισθητηριακά ερεθίσματα μέσα σε ένα αεροδρόμιο, **όχι με τη λογική, αλλά με το συναίσθημα**; Πόσο δύσκολη θα ήταν η εμπειρία αυτή αν οι σημάνσεις και τα ενημερωτικά μηνύματα «μεταφράζονταν» για εκείνον σε έντονα συναισθήματα όπως φόβο; Πώς θα αντιδρούσε;

Ο ταξιδιώτης αυτός μπορεί να βρίσκεται πολύ πιο κοντά σας από ό,τι νομίζετε. Μπορεί να είναι ακόμη και το παιδί που θα καθίσει δίπλα σας στην επόμενη πτήση σας. Ένα παιδί με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) μπορεί να είναι συνταξιδιώτης σας.

Το «αεροδρόμιο» μπορεί να αποτελεί μια ρουτίνα και μια εμπειρία συνηθισμένη για τους περισσότερους από εμάς, ωστόσο για κάποιους άλλους μπορεί να είναι πρωτόγνωρη – ειδικά για τα παιδιά με ΔΑΦ και τους συνοδούς τους που πρέπει να αντιμετωπίσουν το στρες που προκαλούν όλες οι τυπικές διαδικασίες μιας πτήσης, από το check-in και την πρόσδεση της ζώνης, μέχρι την απογείωση του αεροπλάνου.

Για να κατανοήσουμε τις ιδιαιτερότητες αυτού του συνταξιδιώτη μας, βασικό μας εφόδιο είναι η ενημέρωση. Αν δεν γνωρίζουμε τι σημαίνει αυτισμός, δεν μπορούμε να συναισθανθούμε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα παιδιά αυτά και οι συνοδοί τους.

Γιατί το αεροπορικό ταξίδι δεν είναι για όλους το ίδιο;



Ωστόσο, λαμβάνοντας την αναγκαία επιστημονική ενημέρωση, ώστε να κατανοήσουμε τις δυσκολίες και τις ανάγκες τους, θα μπορέσουμε να συμβάλουμε στην ομαλή προσαρμογή τους στις απαιτήσεις του ταξιδιού, κάτι που τελικά ενισχύει και τον **προσωπικό μας πολιτισμό**.

Στο φυλλάδιο που ήδη διαβάζετε θα βρείτε αφενός **πληροφορίες για τον αυτισμό** και για **τα εμπόδια που αυτός προκαλεί** σε ένα παιδί με ΔΑΦ –ειδικά όταν εκείνο βρίσκεται στον χώρο του αεροδρομίου–, αλλά και αφετέρου για τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να διευκολύνετε και να βοηθήσετε, από τη δική σας πλευρά, το παιδί αυτό τόσο στην αναμονή όσο και κατά τη διάρκεια της πτήσης.

Η αεροπορική πτήση μπορεί να αποτελεί ένα προσβάσιμο αγαθό, το οποίο κάθε επιβάτης δικαιούται να απολαμβάνει, όμως αυτό δεν σημαίνει ότι την αντιμετωπίζουν όλοι με τον ίδιο τρόπο ή εκφράζουν όλοι με τον ίδιο τρόπο τις φοβίες, τα άγχη και τις προσδοκίες τους. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία του **Ιδρύματος Ωνάση**, σε συνεργασία με τον **Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών** και το **Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ)**, στοχεύει ακριβώς στην απελευθέρωση των δυνάμεων αυτών των παιδιών, αλλά και στην ευρύτερη ενημέρωση όλων μας.

Το παρόν φυλλάδιο αποτελεί ένα από τα εκπαιδευτικά υλικά της δράσης «Boarding Pass στον Αυτισμό», η οποία έχει ως στόχο αφενός να βοηθήσει παιδιά με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος να εξοικειωθούν με τη διαδικασία ενός αεροπορικού ταξιδιού και αφετέρου την ενημέρωση όλων μας (ταξιδιωτών, θεραπευτών και γονέων) για τις δικές τους ανάγκες και ιδιαιτερότητες. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι μία πρωτοβουλία του Ιδρύματος Ωνάση και υλοποιείται σε συνεργασία με τον Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών, την επιστημονική αιγίδα του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και την υποστήριξη της Aegean. Περισσότερα για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Ειδικής Αγωγής «Boarding Pass στον Αυτισμό» στο [www.onassis.org](http://www.onassis.org)



## «Ακούω τα λουλούδια, βλέπω τον άνεμο»

Είναι μία από τις περιγραφές ενός εφήβου με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), που αποτυπώνει τον διαφορετικό κόσμο στον οποίο ζει και στον οποίο ταυτόχρονα «προσκαλεί» τους άγνωστους συνταξιδιώτες του.

Η **Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος** είναι η διάγνωση –«ομπρέλα» δυσκολιών που αποδίδεται σε άτομα, πιθανότατα με πολλές διαφορές μεταξύ τους. Κάποια μπορεί να είναι πολύ ευφυή, αλλά με κοινωνικές και συναισθηματικές δυσκολίες. Άλλα εμφανίζουν δυσκολίες στη συμπεριφορά, τον λόγο και την προσαρμογή στις κοινωνικές συμβάσεις, την επικοινωνία, την επεξεργασία αισθητηριακών ερεθισμάτων, τη μάθηση, τη διαχείριση άγχους.

Σε κάποιους ανθρώπους με ΔΑΦ μπορεί να διακρίνονται αμέσως οι ιδιαιτερότητές τους, ενώ σε άλλους όχι. Ακόμη πάντως και όταν δεν είναι ευδιάκριτες στους εξωτερικούς παρατηρητές, **επιβαρύνουν σημαντικά το άτομο που τις βιώνει**. Όταν αυτές οι δυσκολίες κορυφώνονται και όταν το περιβάλλον δεν βοηθά τα άτομα με ΔΑΦ, τότε αυτά μπορούν να καταφύγουν σε **ακραίες αντιδράσεις**, όπως εκρήξεις θυμού ή αυτοτραυματική συμπεριφορά.



## 1 στους 68

Οι άνθρωποι με διάγνωση Διαταραχής Αυτιστικού Φάσματος **αυξάνονται με επιδημική συχνότητα** τα τελευταία χρόνια, χωρίς να γνωρίζουμε σε τι οφείλεται αυτή η αύξηση. Εκτιμάται ότι **1 στα 68 άτομα** στον γενικό πληθυσμό φέρουν αυτή τη διάγνωση.

Όμως, με έγκαιρη και εντατική παρέμβαση που παρέχεται από άρτια καταρτισμένους ειδικούς, ένα ποσοστό παιδιών με ΔΑΦ μπορεί να έχει άριστη εξέλιξη. Ωστόσο, η πλειονότητα θα χρειαστεί μικρή ή ακόμη και **συνεχή στήριξη** σε όλα τα αναπτυξιακά στάδια.

Αξίζει, τέλος, μια υπενθύμιση: ένας από τους βασικούς λόγους που ανακόπτουν την αρμονική εξέλιξη είναι οι εγγενείς καταβολές του παιδιού (σοβαρή οργανική επιβάρυνση). Επιβαρυντικός παράγοντας, πάντως, είναι και η ελλιπής παροχή των υπηρεσιών που απαιτούνται για την εκπαίδευση και θεραπεία ενός παιδιού με μια τόσο σοβαρή διαταραχή όπως ο αυτισμός.

Μέσω των αισθήσεών μας  
αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον  
και μαθαίνουμε απ' αυτό.


Η αντίληψή μας, κατ' επέκταση,  
επηρεάζει τα συναισθήματά μας,  
τη συμπεριφορά μας και την  
επικοινωνία μας.

Σε πολλά άτομα με ΔΑΦ, οι ευαισθησίες μπορεί να διαπιστώνονται σε μία ή περισσότερες από τις αισθήσεις (π.χ. ακοή, αφή, όσφρηση, όραση, γεύση, ισορροπία και ιδιοδεκτικότητα). Μπορεί, για παράδειγμα, το άτομο με ΔΑΦ να εμφανίζει υπό-ευαισθησία ή/και υπέρ-ευαισθησία στα ερεθίσματα, και μάλιστα με συχνές εναλλαγές, με αποτέλεσμα να προκαλείται **δυσφορία, άγχος, ακόμη και σωματικός πόνος.**

## Στο αεροδρόμιο

Το αεροδρόμιο μπορεί να είναι ένα εξαιρετικά σύνθετο και απαιτητικό περιβάλλον για ένα άτομο με ΔΑΦ, καθώς **εμπεριέχει πλήθος ταυτόχρονων αισθητηριακών ερεθισμάτων** (έντονα φώτα, πολυκοσμία, ανακοινώσεις κ.ά.). Επομένως, εάν ένα άτομο δεν έχει προετοιμαστεί κατάλληλα, θα βιώσει άγχος και ανασφάλεια, καθώς βρίσκεται σε διαρκή επαγρύπνηση προσπαθώντας να αποφύγει τις ενοχλήσεις. Είναι πιθανό, λοιπόν, να διαταραχθεί η συμπεριφορά του.

Το έντονο άγχος, ωστόσο, προκύπτει και από την αδυναμία των ατόμων να επικοινωνήσουν τις ανάγκες τους και να αποκωδικοποιήσουν όσα συμβαίνουν γύρω τους: όταν, για παράδειγμα, καλούνται να ενταχθούν σε μια κοινωνική συνθήκη, όταν αλλάζει η ρουτίνα τους και όταν δεν μπορούν να προβλέψουν ή να ελέγξουν τι θα τους συμβεί. Τέτοιες συνθήκες είναι προφανώς το περιβάλλον ενός αεροδρομίου, η πτήση, το ταξίδι, ο άγνωστος προορισμός.

Πώς μοιάζει  
η πτήση για ένα  
άτομο με ΔΑΦ; 

## Συμπτώματα άγχους

Το βίωμα του άγχους συνοδεύεται από **σωματικά συμπτώματα** (π.χ. ιδρώτας, σφίξιμο στο στομάχι και ταχυκαρδία), τα οποία με τη σειρά τους οδηγούν σε **αρνητικές σκέψεις** (π.χ. «τι θα γίνει αν μου ανοίξουν τις βαλίτσες;» «πώς θα μου κάνουν σωματικό έλεγχο;»). Τα άτομα με ΔΑΦ συχνά δεν κοινοποιούν με λόγια το άγχος τους, αλλά εκδηλώνουν τα συναισθήματά τους μέσω κάποιας συμπεριφοράς (π.χ. με έκρηξη θυμού). Συνεπώς, είναι σημαντικό να δείχνουμε κατανόηση και να τα βοηθάμε ώστε να «εκπαιδευτούν» στη διαχείριση του άγχους.



## Τι δυσκολεύει τα άτομα με ΔΑΦ;

1.

Οι **σύνθετες** έννοιες.  
Οι άνθρωποι που μιλούν γρήγορα και πολύ.

6.

Καταλαβαίνουν αυτά που λέτε **κυριολεκτικά**. Δεν καταλαβαίνουν μεταφορικές εκφράσεις και το χιούμορ.

2.

Οι άνθρωποι που **φωνάζουν** ή τσακώνονται.

7.

Να **εξηγούν με λόγια** τι τα ενοχλεί ή τι χρειάζονται. Γι' αυτό μπορεί να ακούσετε να φωνάζουν ή να κάνουν επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

3.

Οι εκπλήξεις, τα **απροσδόκητα**, οι αλλαγές στο πρόγραμμα.

8.

Η **πίεση** για άμεση ανταπόκριση (χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να καταλάβουν τι ζητάτε).

4.

Να καταλάβουν τις σκέψεις & τα συναισθήματα των άλλων.

9. Οι αισθήσεις τους λειτουργούν με διαφορετικό τρόπο από τον δικό σας.

Δεν αντέχουν τη **φασαρία**, τον πολύ κόσμο, τους θορύβους, τα μεγάφωνα, τα **φώτα** και να τους αγγίζουν.

5. Ορισμένες γεύσεις και οσμές τους ενοχλούν.



## Τι βοηθάει τα άτομα με ΔΑΦ;

1.

Να μη ζητάτε να σας κοιτάζουν στα μάτια όταν τους μιλάτε. Να χρησιμοποιείτε **απλές προτάσεις** και εύκολες λέξεις.

6.

Μιλήστε τους με **απλά και συγκεκριμένα λόγια**, για να πείτε τι θέλετε από εκείνα. Μαζί με τα λόγια, τους βοηθάει να βλέπουν και εικόνες.

2.

Να μιλάτε **χαμηλόφωνα**.

7.

Να τους δείχνετε κατανόηση επειδή **δεν μπορούν να επικοινωνήσουν** όπως εσείς.

3.

Όταν γνωρίζουν από πριν **τι πρόκειται να συμβεί** ή τι χρειάζεται να κάνουν.

8.

Να είστε **υπομονητικοί** μαζί τους.

4.

Να τους εξηγεί κάποιος με απλό τρόπο **πώς αισθάνεται**, τι του αρέσει και τι δεν του αρέσει.

9.

Ένα ήσυχο περιβάλλον. Ο χαμηλός φωτισμός.

5. Να τα ρωτάτε **τι θέλουν να φάνε**.

Αν μπορείτε,  
παραχωρήστε τους  
**τη θέση σας**, στη σειρά  
ή στο αεροπλάνο.

Αν κάνουν κάτι  
που πιθανόν σας ενοχλεί,  
**πείτε το ευγενικά** στα παιδιά  
ή τον συνοδό τους.

Αν δείτε ότι δυσκολεύονται  
στην έκφραση, προσπαθήστε:  
να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας,  
να **αποφύγετε το επίμονο βλέμμα**  
σ' αυτά ή/και τον συνοδό τους,  
να **αποφύγετε τις συμβουλές**,  
τις συστάσεις και τα σχόλια  
προς τα ίδια και τον συνοδό τους.

Αν θέλετε να βοηθήσετε,  
**πλησιάστε ήρεμα** –καλύτερα από  
τη μεριά του συνοδού– και ρωτήστε  
τον διακριτικά **αν χρειάζεται βοήθεια**  
ή τη συνδρομή σας.

Μην προβείτε σε οποιαδήποτε  
κίνηση **χωρίς την έγκριση**  
του συνοδού.

Τι μ  
κάνο  
του τ

Μπορώ να  
στη διάρκεια  
αξιδιού;



Αν δεν ξέρετε τι να κάνετε,  
αν δεν γνωρίζετε πώς να αντιδράσετε,  
μπορείτε να **απευθυνθείτε σε κάποιον  
εργαζόμενο** του αεροδρομίου,  
ώστε να σας ενημερώσει για το τι  
θα μπορούσατε να κάνετε.

Να είστε **υπομονετικοί**  
και **υποστηρικτικοί**  
με όποιον τρόπο μπορείτε.

Οι γονείς τους κάνουν ό,τι μπορούν  
για να βοηθήσουν. **Δεν προκάλεσαν  
αυτοί τις δυσκολίες.** Προσπαθήστε  
να είστε υποστηρικτικοί και διακριτικοί.

Θυμηθείτε ότι είναι διαφορετικό  
το «δεν θέλω να κάνω κάτι» από  
το «**δεν μπορώ να κάνω κάτι**».

## Ίδρυμα Ωνάση και Ειδική Αγωγή

Το Ίδρυμα Ωνάση μετράει ήδη πέντε χρόνια εκπαιδευτικών δράσεων στον τομέα της **Ειδικής Αγωγής**. Πέντε χρόνια εμπιστοσύνης από τους γονείς των παιδιών που συμμετέχουν στα εργαστήριά του και συνεχίζουν να τα στηρίζουν με την παρουσία τους.

Απώτερος στόχος για το Ίδρυμα Ωνάση, **να απελευθερώσει τις δυνάμεις παιδιών με αναπηρία**, όχι μόνο στην Αττική αλλά και σε διάφορες πόλεις σε όλη την Ελλάδα.

**Και ενώ ο τρόπος αλλάζει, ο στόχος παραμένει ίδιος: να έχουν όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά πρόσβαση στα εργαστήρια, να ενισχύεται η συμπερίληψη και να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους μέσα από συνεργατικές πρακτικές. Γονείς και παιδιά να έχουν το δικαίωμα στην «απόδραση».**

Για αυτό και αναπτύσσονται ουσιαστικές δράσεις που βοηθούν τους γονείς να ανακαλύψουν νέους δημιουργικούς τρόπους να επικοινωνήσουν με το παιδί, μέσα από τους μαγικούς δρόμους άλλοτε της μουσικής και άλλοτε της εικαστικής έκφρασης.

Παράλληλα, το Ίδρυμα Ωνάση ενώνει δυνάμεις με ακόμα περισσότερους **φορείς και σχολεία Ειδικής Αγωγής πανελλαδικά**, οι οποίοι επιθυμούν να πορευτούν σε κοινές πρωτοβουλίες. «Η μουσική αγαπάει τον αυτισμό», «έλα κι εσύ ζωγραφίζω μουσική», «η τέχνη της ανακύκλωσης» είναι μερικά μόνο από τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Ιδρύματος Ωνάση, ενώ παράλληλα οργανώνονται και βιωματικά εργαστήρια Ειδικής Αγωγής για εκπαιδευτικούς και άτομα που δραστηριοποιούνται στο χώρο της Ειδικής Αγωγής.

Ωστόσο, στον τομέα της Ειδικής Αγωγής, οι δράσεις του Ιδρύματος Ωνάση δεν περιορίζονται στα εκπαιδευτικά προγράμματα. Εδώ και δεκαετίες, **το Ίδρυμα ενισχύει τα ειδικά σχολεία και τα τμήματα ένταξης**, με τη δωρεά βιβλίων, εξοπλισμού και εποπτικών μέσων, προκειμένου να διευκολύνει την εκπαιδευτική προσπάθεια των παιδαγωγών. Επιπλέον, στο θεσμοθετημένο από το 1978 **Πρόγραμμα Υποτροφιών** που λειτουργεί το Ίδρυμα, συμπεριλαμβάνεται ο κλάδος της Ειδικής Αγωγής για μεταπτυχιακές σπουδές και διδακτορική έρευνα σε ΑΕΙ της χώρας μας και του εξωτερικού, ενώ διαχρονικά **στηρίζει φορείς όπως η ΕΛΕΠΑΠ** στο πολύτιμο, αλλά δύσκολο έργο τους.

## **Συντελεστές:**

**Αφροδίτη Παναγιωτάκου,**  
Διευθύντρια Πολιτισμού Ιδρύματος Ωνάση  
**Έφη Τσιότσιου,**  
Εκτελεστική Διευθύντρια Ιδρύματος Ωνάση

Σύλληψη & σχεδιασμός δράσεων:  
**Χριστίνα Παναγιωτάκου,**  
Υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων  
Ιδρύματος Ωνάση

Τμήμα Επικοινωνίας Ιδρύματος Ωνάση:  
**Δημήτρης Δρίβας, Αλέξανδρος Μωρέλλας,**  
**Κανέλλα Ψυχογιού**

Επιστημονική ομάδα προγράμματος  
- Συντακτική ομάδα εντύπου:  
**Αγγελική Γενά,**  
Κλινική Ψυχολόγος, Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Αθηνών  
**Κατίγκω Χατζηπατέρα - Γιαννούλη,**  
Κλινική Ψυχολόγος, Καθηγήτρια Ψυχολογίας  
American College of Greece, Deree College  
**Κατερίνα Δροσινού,**  
Ειδική Παιδαγωγός

Συνδιοργάνωση:  
**Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών**  
**«Ελευθέριος Βενιζέλος»**

Με την αιγίδα του ΕΚΠΑ και  
την υποστήριξη της Aegean Airlines

Επιμέλεια Κειμένων:  
**Βασίλης Δουβίτσας**

Σχεδιασμός:  
**beetroot.gr**



# ONASSIS FOUNDATION



Υπό την αιγίδα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Με την υποστήριξη

