

Το παρακάτω υλικό μεταφράστηκε στα πλαίσια του προγράμματος «**Προωθώντας την Καλή Πρακτική στον Αυτισμό: Ενίσχυση της κατανόησης, των γνώσεων και των δεξιοτήτων εκπαιδευτικών και άλλων επαγγελματιών σε Αγγλία, Ελλάδα και Ιταλία**».

Πρωτότυπο κείμενο: Autism Education Trust

Μετάφραση: Βικτώρια Γεωργοπούλου

Επιστημονικά Υπεύθυνος: Ίδρυμα Αικατερίνης Λασκαρίδη

Αποσπάσματα από το κείμενο "Προωθώντας την συναισθηματική ευημερία των μαθητών στο φάσμα του αυτισμού - ένας οδηγός για τα σχολεία".

Σεπτέμβριος 2010

Τι περιλαμβάνει αυτό το έγγραφο;

Αυτό το έγγραφο συντάχθηκε με την συνεργασία επαγγελματιών από τις εξής υπηρεσίες:

- Υπηρεσία για την υποστήριξη της συμπερίληψης
- NORSACA (Τοπικός σύλλογος για ενήλικες και παιδιά με αυτισμό στο Nottingham)
- Ομάδα Υποστήριξης σε θέματα συμπεριφοράς
- Συντονιστής σε θέματα σχολικού εκφοβισμού
- Υπηρεσία σχολικής ψυχολογίας
- Στρατηγικές Υπηρεσίες των Συντονιστών σε θέματα ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών
- Ομάδα Λογοθεραπείας
- Γονείς, μαθητές και προσωπικό του γενικού σχολείου Ashfield και του γενικού σχολείου Valley.

Αυτό το έγγραφο δεν έχει συνταχθεί για να αποτελέσει ένα "βήμα προς βήμα" εγχειρίδιο αλλά για να λειτουργήσει συμπληρωματικά ως προς άλλα έγγραφα και άλλο υλικό και να προσφέρει ένα κατευθυντικό πλαίσιο στους επαγγελματίες σε σχέση με την καθημερινή πρακτική τους.

Το έγγραφο αποτελούνταν αρχικά από 5 βασικές ενότητες και το απόσπασμα που παραθέτουμε εδώ περιέχει 2 ενότητες του αρχικού εγγράφου. Παραθέτουμε τις 5 ενότητες που αφορούν θέματα που τα σχολεία έχουν ξεχωρίσει ως πολύ ουσιαστικά για την προώθηση της συναισθηματικής υγείας των παιδιών και των νέων με αυτισμό:

1. Εισαγωγή σε σχέση με τον αυτισμό και την συναισθηματική υγεία
2. Αναπτύσσοντας αυτογνωσία
3. Αντιμετωπίζοντας το στρες και την ανησυχία
4. Αναπτύσσοντας φιλίες και σχέσεις
5. Δουλεύοντας σε συνεργασία με τις οικογένειες

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Άγχος και ανησυχία

- Για ποιο λόγο τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό είναι τόσο ευάλωτοι στο στρες και την ανησυχία;
- Πιθανοί παράγοντες που συμβάλλουν στην δημιουργία στρες και ανησυχίας στα παιδιά και στους νέους με αυτισμό.
- Ποιες είναι οι ενδείξεις που παρουσιάζουν τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό, όταν είναι στρεσαρισμένοι ή ανήσυχοι;
- Ολιστικές προσεγγίσεις σε επίπεδο σχολείου.
- Μικροομαδική δουλειά/ομαδική δουλειά σε επίπεδο τάξης.
- Ατομική δουλειά.

Φιλίες και σχέσεις

- Για ποιο λόγο είναι δύσκολες οι φιλίες και οι σχέσεις για τα παιδιά και τους νέους με αυτισμό;
- Για ποιο λόγο τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό είναι ευάλωτοι στον σχολικό εκφοβισμό;
- Ολιστικές προσεγγίσεις σε επίπεδο σχολείου.
- Μικροομαδική δουλειά/δουλειά σε επίπεδο τάξης.
- Ατομική δουλειά.

Για ποιο λόγο τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό είναι τόσο ευάλωτοι στο στρες και την ανησυχία;

Το στρες και η ανησυχία είναι πιθανό να έχουν καταστροφικές συνέπειες για τον καθένα. Για ποιο λόγο είναι τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό πιο επιρρεπείς σε αυξημένα επίπεδα στρες και άγχους από ότι οι συνομήλικοί τους; Τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό παρουσιάζουν διαφορές στον τρόπο που σκέφτονται, που επεξεργάζονται τις πληροφορίες, που λύνουν προβλήματα και που αλληλεπιδρούν. Τα παραπάνω επηρεάζουν πολλές καθημερινές καταστάσεις στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητα. Τα παραπάνω έχουν συνέπειες για τον τρόπο με τον οποίο υποστηρίζονται τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό σε μαθησιακά περιβάλλοντα, σε επισκέψεις εκτός σχολείου και αναδεικνύουν την επιπρόσθετη ανάγκη για υποστήριξη και κατανόηση στην συνεργασία με τις οικογένειες.

Χαρακτηριστικά του αυτιστικού φάσματος	Πιθανές συναισθηματικές συνέπειες
Παρουσιάζουν δυσκολίες στις γλωσσικές και επικοινωνιακές δεξιότητες τόσο σε επίπεδο κατανόησης όσο και έκφρασης.	Η σύγχυση μπορεί να συμβάλει στο να έχει κανείς ανησυχία. Οι δυσκολίες στην έκφραση μπορούν να συμβάλουν στο στρες και την απογοήτευση.
Οι δυσκολίες στις κοινωνικές δεξιότητες δυσκολεύουν το ξεκίνημα και την διατήρηση φιλίας εξαιτίας θεμάτων που σχετίζονται με την κοινωνική ενσυναίσθηση και τις δυσκολίες να προβλέπουν την συμπεριφορά των άλλων.	Οι δυσκολίες στο ξεκίνημα και στην διατήρηση φιλίας μπορεί να γίνουν στρεσογόνες. Όταν βρίσκονται με ανθρώπους των οποίων την συμπεριφορά δεν μπορούν να προβλέψουν μπορεί να τους προκαλέσει ανησυχία και στρες.
Η έλλειψη ευελιξίας στην σκέψη δυσκολεύει την αντιμετώπιση αλλαγών και την προσαρμογή στις ανάγκες των άλλων.	Προτιμούν να κάνουν τα πράγματα με συγκεκριμένο τρόπο και δεν φαντάζονται εναλλακτικούς τρόπους. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει στρες, όταν τα πράγματα αλλάζουν. Οι καινούριες εμπειρίες μπορεί να προκαλούν ανησυχία, όταν κάποιος δυσκολεύεται να σκεφτεί εύελικτα.
Διαφορετικός τρόπος επεξεργασίας αισθητηριακών πληροφοριών, ο οποίος μπορεί να οδηγήσει σε ευαισθησία.	Οι αισθητηριακές ευαισθησίες μπορεί να προκαλέσουν "υπερφόρτωση" κάτι το οποίο αποτελεί «πηγή στρες» την ώρα που συμβαίνει, ενώ η προσμονή προκαλεί ανησυχία.

ΠΙΘΑΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ.

Σε κοινωνικές καταστάσεις

- Η κοινωνική αλληλεπίδραση στα διαλείμματα και την ώρα των μεσημεριανών γευμάτων.
- Το να ανταποκρίνονται στην τάξη σε ομαδικές μαθησιακές καταστάσεις.
- Το να κάνουν σωστές εκτιμήσεις σε σχέση με άγραφους και άφατους κανόνες κοινωνικής συμπεριφοράς, π.χ. πότε πρέπει να είναι κανείς 100% ειλικρινής.
- Το να γνωρίζουν τι να κάνουν σε αδόμητες καταστάσεις.
- Φοβούνται μήπως πέσουν θύματα σχολικού εκφοβισμού ή θυματοποιηθούν με κάποιον άλλο τρόπο.
- Το να βρίσκονται αρκετά κοντά σε άλλους, π.χ. στην γενική μάζωξη όλου του σχολείου ή στην τραπεζαρία.
- Το να κατανοούν διαφοροποιήσεις στους «κοινωνικούς κανόνες» ανάλογα με το αν απευθύνονται σε δάσκαλο, μαθητή ή τον Διευθυντή/ντρια.
- Το να τα βγάζουν πέρα με το αίσθημα απογοήτευσης, όταν βλέπουν μια αδικία (ακόμα και όταν πρόκειται για μικρή παραβίαση ενός σχολικού κανόνα από ένα παιδί ή νέο).
- Η κυριολεκτική κατανόηση του χιούμορ ή του σαρκασμού μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικές παρεξηγήσεις.

Σε σχέση με επικοινωνιακές δεξιότητες

- Το να μην έχουν επαρκή μέσα ή ευκαιρίες για επικοινωνία.
- Το να μην κατανοούν τις ανάγκες ή κάποιες προτεραιότητες σε σχέση με το τι πρέπει να επικοινωνήσουν, σε ποιον και πότε.
- Δυσκολεύονται να μην χρησιμοποιούν μονότονο επιτονισμό, λεξιλόγιο ή ένταση φωνής όταν μιλούν.
- Δυσκολεύονται να κατανοήσουν συνολικά μια κατάσταση, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση.
- Δεν κάνουν σωστή εκτίμηση για το τι θεωρείται κοινωνικά κατάλληλη βλεμματική επαφή από τον ένα προς τον άλλο συνομιλητή και αντίστροφα, κατά την διάρκεια μιας αλληλεπίδρασης.
- Δεν κατανοούν πάντα τι τους ζητήθηκε είτε σε κάποιο κοινωνικό πλαίσιο είτε στην διάρκεια του μαθήματος.

Σε σχέση με την έλλειψη ευελιξίας στην σκέψη

- Συχνά ανησυχούν για αλλαγές που μπορεί να συμβούν, π.χ. τροποποίηση του διαλείμματος λόγω βροχής ή όταν πλησιάζουν τα Χριστούγεννα ή προς το τέλος του τριμήνου.
- Δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές που όντως συμβαίνουν, π.χ. αναπληρώτρια δασκάλα, έκτακτη αλλαγή στο πρόγραμμα.
- Το να μεταφέρουν δεξιότητες από ένα πεδίο σε άλλο ή από μια κατάσταση σε άλλη, π.χ. να οργανώσει τα πράγματα της γυμναστικής, όταν αλλάζει τάξη ή τμήμα.
- Το να τα βγάζουν πέρα με διαφορετικούς κανόνες ή απαιτήσεις διαφορετικών μελών του προσωπικού σε διάφορα μαθήματα.

- Δυσκολεύονται όταν το μάθημα απαιτεί να σκεφτούν δημιουργικά, π.χ. θέατρο, τέχνη, εργασία στο μάθημα της Γλώσσας.

Σε σχέση με την επεξεργασία αισθητηριακών ερεθισμάτων **δυσκολεύονται:**

- Με φθορίζοντα φώτα που αναβοσβήνουν.
- Όταν στους τοίχους της τάξης έχουν βάλει υπερβολικά πολλά πράγματα/στολίδια, π.χ. άπειρες ζωγραφιές, στολίδια που δεν έχουν οργάνωση.
- Να βρίσκονται σε ακατάστατα μέρη, διότι δεν ξέρουν πού πρέπει να εστιάσουν την προσοχή τους, μπορεί να πάθουν αισθητηριακή υπερφόρτωση ακόμη και να ζαλιστούν.
- Με θορύβους που οι περισσότεροι άνθρωποι θα μπορούσαν να απομονώσουν (όπως το βουητό του προβολέα, το σφύριγμα του καλοριφέρ, τον ήχο ενός κομπρεσέρ που ακούγεται από κάποιον εξωτερικό χώρο, τον ελαφρύ χτύπο του ρολογιού).
- Με τους ξαφνικούς θορύβους (π.χ. από έργα στο δρόμο, εργασίες επισκευής στο κτίριο, τον συναγερμό πυρκαγιάς).
- Μπορεί να δυσκολεύονται σε κάποιους συγκεκριμένους ήχους/θορύβους διαφορετικούς για το κάθε άτομο, όπως βήχας, γέλιο, κλάμα μωρού.
- Με κάποια είδη ρουχισμού που τους είναι άβολα, όπως η γραβάτα της παρέλασης, η ετικέτα των ρούχων, κάποια παπούτσια.
- Μπορεί να έχουν ευαισθησία σε σχέση με κάποιες μυρωδιές, π.χ. αρώματα, σκόνη σαπουνιού, σχολικά γεύματα, η μυρωδιά συγκεκριμένων χώρων, όπως η αίθουσα ζωγραφικής, οι μυρωδιές του ανθρώπινου σώματος.
- Μπορεί να αναπτύξουν ευαισθησίες σε συγκεκριμένες γεύσεις και να δυσκολεύονται να ανεχτούν διαφορετικές γεύσεις και μερικές φορές ακόμη και την επαφή με διάφορες υφές, π.χ. στα επιστημονικά πειράματα.
- Μπορεί να έχουν ευαίσθητο σύστημα ισορροπίας και να βιώνουν τις ασκήσεις γυμναστικής ως δύσκολες, ανησυχητικές ή αποσταθεροποιητικές.
- Μπορεί να μην έχουν καλή αίσθηση των κινήσεων και των στάσεων του ίδιου τους του σώματος με αποτέλεσμα να τους είναι δύσκολο να καθίσουν ίσια ή ήρεμα για αρκετό διάστημα ή μπορεί να δυσκολεύονται σε σχέση με το πόσο πρέπει να πλησιάζουν τους άλλους.

Ποιες είναι οι ενδείξεις που παρουσιάζουν τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό όταν στρεσάρονται ή έχουν έντονη ανησυχία;

Τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό μπορεί να εμφανίσουν μεγάλο εύρος συμπεριφορών, κάποιες από τις οποίες αντιπροσωπεύουν περισσότερα από ένα συναισθήματα. Χρειάζεται να γνωρίζουμε το συγκεκριμένο άτομο αρκετά καλά προτού προσπαθήσουμε να βγάλουμε συμπεράσματα για την συμπεριφορά του. "Όταν υποστηρίζουμε ανθρώπους που δυσκολεύονται στην επικοινωνία καθώς και στην κατανόηση των ίδιων τους των

σκέψεων ή αισθημάτων, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να παρατηρούμε κάποιες σημαντικές συμπεριφορές. Το να γνωρίσετε καλά συγκεκριμένα άτομα θα σας βοηθήσει να εξοικειωθείτε με τα είδη συμπεριφοράς που είναι συνηθισμένα για αυτά.

Οι πιο συνηθισμένες συμπεριφορές που μπορούν να αποτελέσουν ένδειξη αυξημένου στρες ή ανησυχίας σε παιδιά και νέους με αυτισμό περιλαμβάνουν:

- **Επαναληπτικές συμπεριφορές.** Αυτές μπορεί να είναι επαναληπτικές συμπεριφορές σε σχέση με σωματική κίνηση, όπως το στριφογύρισμα γύρω από τον εαυτό, πηδήματα, κινήσεις των χεριών πάνω-κάτω. Μπορεί να είναι ηχητικά επαναληπτικές συμπεριφορές, όπως το να κάνει ένα βουητό, το να επαναλαμβάνει κάποιες φράσεις ή να απαγγέλει ένα παρελθοντικό γεγονός/συζήτηση.
- **Απόσυρση.** Μερικές φορές όταν τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό στρεσάρονται «κλείνονται» στον εαυτό τους και γίνονται πολύ παθητικά.
- **Το να κλαίνει, να φωνάζουν, να τρέχουν** κτλ. Αυτού του είδους η συμπεριφορά είναι πιθανόν η πιο εύκολη να ερμηνευτεί με την έννοια ότι αντιπροσωπεύει ένα άβολο συναίσθημα αλλά είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ο στόχος μπορεί να μην είναι η ανυπακοή, όπως ίσως να μοιάζει, αλλά ότι μπορεί να αποτελεί ένδειξη βαθύτερου στρες ή ανησυχίας.
- **Άρνηση να υπακούσουν/προσπάθεια να ελέγξουν την κατάσταση.** Παρόλο που είναι σημαντικό να βάζουμε σταθερά όρια στα παιδιά και στους νέους, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι αυτό που οδήγησε σε αυτήν την δύσκολη κατάσταση ίσως να σχετίζεται με σύγχυση ή ανησυχία. Σε αυτήν την περίπτωση, ίσως να είναι κατάλληλη μια εναλλακτική αντίδραση ή στρατηγική.
- **Σωματικά ή λεκτικά προκλητική συμπεριφορά.** Αυτή μπορεί να πάρει πολλές μορφές και φυσικά επιβάλλει μια αντίδραση να δίνεται προτεραιότητα στην ασφάλεια. Σε σχέση με την λεκτικά προκλητική συμπεριφορά, είναι σημαντικό να θυμηθούμε ότι μπορεί να υπάρχουν επιπρόσθετα θέματα, όπως έλλειψη επίγνωσης της κοινωνικής ενσυναίσθησης και των κοινωνικών ταμπού και ότι μπορεί να αποτελεί μια μαθημένη συμπεριφορά με σκοπό να σοκάρει ή να αποσπάσει την προσοχή ενός ενήλικα. Είναι σημαντικό επίσης να αναρωτηθούμε για την βαθύτερη αιτία της συμπεριφοράς με δεδομένο ότι το στρες, η σύγχυση, η απογοήτευση ή η ανησυχία συχνά παίζουν βασικό ρόλο.

Τι μπορούν να κάνουν τα σχολεία για να μειώσουν το στρες και την ανησυχία σε παιδιά και νέους με αυτισμό;

Η έμφαση στην κοινωνική και συναισθηματική υγεία όλων των παιδιών και νέων θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα για όλα τα σχολεία και τους οργανισμούς.

ΟΛΙΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

- Πολλά στοιχεία των ολιστικών προσεγγίσεων βασίζονται στο ήθος που αναγνωρίζει ως σημαντική την συναισθηματική υγεία καθώς και σε προληπτικές στρατηγικές για την μείωση του στρες και του άγχους. Εκπαιδεύστε το προσωπικό έτσι ώστε να υπάρχει γνώση και κατανόηση των σχετικών θεμάτων (τονίστε ιδιαίτερα ότι μπορεί να υπάρχει μεγάλη απόκλιση ανάμεσα στην συμπεριφορά που επιδεικνύει ένα παιδί/νέος και στο πώς νιώθει).
- Χρησιμοποιήστε τρόπους, λόγους, ευκαιρίες, παραδείγματα προς μίμηση για να βοηθήσετε τα παιδιά και νέους με αυτισμό να νιώσουν ότι τους ακούτε και ότι η συμβολή τους στις αποφάσεις και στις επιλογές του σχολείου είναι σημαντική.
- Εκθέστε τους κανόνες του σχολείου με ένα ξεκάθαρο και οπτικό τρόπο.
- Αναδείξτε το πρόγραμμα καθώς και τυχόν αλλαγές στο πρόγραμμα χρησιμοποιώντας οπτικές στρατηγικές, σήματα, σύμβολα κτλ.
- Δημιουργήστε ήρεμους, ασφαλείς χώρους σε διάφορα μέρη του σχολείου, όπου τα παιδιά και οι νέοι να μπορούν να πάνε όταν έχουν αυξημένα επίπεδα στρες.
- Επιβλέψτε ιδιαίτερα προσεκτικά και παρέχετε υποστήριξη στο προαύλιο και την ώρα των διαλειμμάτων.
- Σκεφτείτε τυχόν τροποποιήσεις που μπορούν να γίνουν, π.χ. αν η μυρωδιά του εργαστηρίου χημείας ή της τραπεζαρίας είναι πολύ έντονες για κάποιο παιδί ή νέο με αυτισμό, θα μπορούσαν να χρησιμοποιούν μια διαφορετική αίθουσα κάποιες φορές;

ΜΙΚΡΟ-ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ/ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΑΞΗΣ

- Σκεφτείτε αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα «σύστημα για φιλαράκια» ή τον «κύκλο των φίλων».
- Αναθέστε συγκεκριμένες εργασίες στα παιδιά και στους νέους με αυτισμό και χρησιμοποιήστε την υποστήριξη των συνομηλίκων.
- Αναπτύξτε και δώστε αξία σε καταστάσεις που προωθούν την κοινωνική αλληλεπίδραση και ενσυναίσθηση.
- Χρησιμοποιήστε μέσα στην τάξη ένα εύρος από ξεκάθαρα απλά και οπτικά συστήματα για να γνωστοποιήσετε κανόνες, προσδοκίες και οργανωτικές εργασίες.
- Ευαισθητοποιήστε τα άλλα παιδιά ή νέους σε σχέση με τρόπους με τους οποίους μπορούν να βοηθήσουν, (π.χ. διδάξτε σε όλη την τάξη σχετικά σήματα και σύμβολα).
- Διατηρήστε τον χώρο της τάξης οργανωμένο και χωρίς πολλά αντικείμενα και λάβετε υπόψη τις αισθητηριακές ανάγκες του παιδιού ή νέου με αυτισμό.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ

- Χρησιμοποιήστε ενδιαφέρουσες και χαλαρωτικές δραστηριότητες για να διδάξετε τεχνικές χαλάρωσης.
- Χρησιμοποιήστε ατομικές συνεδρίες για να δουλέψετε συγκεκριμένα σε σχέση με τις αισθητηριακές ανάγκες του παιδιού ή για να εφαρμόσετε προγράμματα θεραπείας/απευαισθητοποίησης.
- Τροποποιήστε τις μεθόδους επικοινωνίας που χρησιμοποιούνται για το παιδί ή νέο με αυτισμό για να μεγιστοποιήσετε την κατανόησή του καθώς και τις ευκαιρίες επικοινωνίας που έχει. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ατομικές συνεδρίες για να διδάξετε αυτές τις συγκεκριμένες δεξιότητες.

- Δώστε αξία σε προσωπικά ενδιαφέροντα και προτιμήσεις. Αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως δημιουργικά διδακτικά εργαλεία αλλά και ως ενισχυτές.
- Για κάποια παιδιά και νέους με αυτισμό το να κάνουν επιλογές μπορεί να αποτελεί πηγή άγχους, εν μέρει εξαιτίας της δυσκολίας στην κατανόηση των επιλογών και εν μέρει εξαιτίας δυσκολιών σε σχέση με τις επικοινωνιακές δεξιότητες. Η ατομική δουλειά σε αυτό το θέμα μπορεί να ωφελήσει το παιδί με την εξάσκηση της εν λόγω δεξιότητας (να κάνει επιλογές), έτσι ώστε να μην φτάνει στο σημείο να νιώθει υπερφορτωμένο από τις επιλογές.
- Διδάξτε κοινωνικές δεξιότητες με ενεργητικό τρόπο, όπως, σενάρια για το παιχνίδι, κανόνες για τα παιχνίδια, κοινωνικές ιστορίες με έμφαση στις κοινωνικές δεξιότητες, έτσι ώστε η κοινωνική αλληλεπίδραση να γίνει λιγότερο στρεσογόνα και πιο ευχάριστη.
- Χρησιμοποιήστε την διακριτική σας ευχέρεια σε σχέση με τους κανονισμούς για την εργασία στο σπίτι. Είναι δυνατό να ολοκληρωθεί αυτή η δουλειά στο σχολείο, ώστε να εκλείψει ακόμη ένας στρεσογόνος παράγοντας από την ζωή του παιδιού στο σπίτι;
- Ορίστε ξεκάθαρα όρια και δομήστε τις ελεύθερες ώρες και τα διαλείμματα, ώστε να προσφέρουν ελκυστικές και ρεαλιστικές εναλλακτικές λύσεις για το παιδί ή νέο με αυτισμό. Επίσης μπορεί να είναι βοηθητικό να χρησιμοποιήσετε χρονόμετρα που να δείχνουν πότε πρόκειται να ολοκληρωθεί μια δραστηριότητα ιδιαίτερα σε σχέση με αγαπημένες δραστηριότητες, όπως οι υπολογιστές.
- Χρησιμοποιήστε εξατομικευμένες και εφικτές στρατηγικές για να μειώσετε την πίεση της δουλειάς, π.χ. δώστε στο παιδί την δυνατότητα να χρησιμοποιεί υπολογιστή αντί να παρουσιάζει χειρόγραφα κείμενα, μερικές φορές το να απασχολείται κανείς με ένα αντικείμενο (σε αυτήν την περίπτωση τον υπολογιστή) μπορεί να βοηθήσει στην συγκέντρωση.
- Βεβαιωθείτε ότι το σχολείο σας ή η οργάνωσή σας έχει μια ευέλικτη στάση σε σχέση με τα περιστατικά δύσκολης συμπεριφοράς. Για να επιτευχθεί αυτό θα χρειαστεί συζήτηση με όλα τα επίπεδα διοίκησης και με τις οικογένειες, έτσι ώστε να αναπτυχθούν κάποιες προτεινόμενες αποτελεσματικές στρατηγικές για συγκεκριμένα άτομα. Μια από τις πιο απλές στρατηγικές είναι να αφήνει κανείς χώρο και χρόνο για το άτομο σε ένα ασφαλή ήρεμο χώρο. Μερικές φορές η χρήση της κάρτας «διάλειμμα» κατά την διάρκεια στρεσογόνων καταστάσεων μπορεί να βοηθήσει.
- Υποστηρίξτε το παιδί ή νέο με αυτισμό να βελτιώσει την κατανόηση της συναισθηματικής του κατάστασης καθώς και την ικανότητα να αναγνωρίζει τις διάφορες συναισθηματικές καταστάσεις και να μπορεί να τις επικοινωνήσει. Δουλέψτε επίσης σε συνεργασία με το παιδί με στόχο να βρείτε κάποιες χρήσιμες στρατηγικές για την μείωση του στρες.
- Προσφέρετε στο παιδί ή νέο χρόνο να συναντάει ένα μέντορα σε τακτά χρονικά διαστήματα, ο οποίος να συζητάει μαζί του για θέματα που προκύπτουν, να τον βοηθάει για τυχόν επερχόμενες αλλαγές, εκδρομές, τεστ, ασκήσεις ετοιμότητας για πυρκαγιά ή σεισμό και ο οποίος θα μπορεί να χτίσει μια σχέση εμπιστοσύνης με το παιδί ή νέο με αυτισμό (γεγονός που θα βοηθήσει στην εξερεύνηση της συναισθηματικής ενσυνείδησης) και που θα τον βοηθήσει να εξασκηθεί σε ασκήσεις χαλάρωσης.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό είναι συχνά ευάλωτοι στο στρες και την ανησυχία.
- Τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό χρειάζονται αποτελεσματικές στρατηγικές που θα πρέπει να τις διδαχθούν συγκεκριμένα διότι οι δυσκολίες τους σε θέματα αυτογνωσίας/ενσυναίσθησης δεν τους επιτρέπουν να αναπτύξουν αυτόνομα κατάλληλες τεχνικές.
- Είναι απαραίτητο το προσωπικό του σχολείου ή της οργάνωσης να έχει κοινή βάση κατανόησης των σχετικών θεμάτων (π.χ. για τον αυτισμό, το στρες και την ανησυχία, τις αποτελεσματικές στρατηγικές).
- Το να δουλεύουμε σε συνεργασία με τις οικογένειες είναι απαραίτητο.
- Θα πρέπει να μεγιστοποιηθούν οι ευκαιρίες που έχουν τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό για επικοινωνία με τους άλλους.
- Για να μπορεί το παιδί ή ο νέος με αυτισμό να αναπτύξει δεξιότητες που να είναι εφαρμόσιμες πριν μια κατάσταση γίνει υπερβολικά δύσκολη, ένας από τους σημαντικούς στόχους είναι να αυξηθεί η συναισθηματική ενσυνείδηση.

Για ποιο λόγο αποτελούν ιδιαίτερο θέμα οι φιλίες και οι σχέσεις για τα παιδιά και τους νέους με αυτισμό;

Τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό έχουν από κοινού κάποιο συνδυασμό από τα κεντρικά χαρακτηριστικά του αυτισμού. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζονται επιπρόσθετη βοήθεια για να κατανοήσουν τις λεπτές αποχρώσεις της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, τα θέματα σε σχέση με την κοινωνική ενσυναίσθηση, με βάση τα οποία θα μπορέσουν να δημιουργήσουν κοινωνικές σχέσεις. Οι καλές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους παίζουν σημαντικό ρόλο στην συναισθηματική υγεία όλων μας.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά και νέοι με αυτισμό επιθυμούν να έχουν φιλίες και σχέσεις αλλά χρειάζονται επιπρόσθετη υποστήριξη για να κάνουν το πρώτο βήμα, να τις διατηρήσουν και να τις κατανοήσουν. Χρειάζονται επίσης ανθρώπους που θα δείξουν ιδιαίτερη ευαισθησία σε σχέση με την ένταση και την συχνότητα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, το οποίο σημαίνει ότι χρειάζονται περισσότερη ενθάρρυνση από ότι τα άλλα παιδιά και νέοι καθώς και περιστασιακά διαλείμματα για να μείνουν μόνοι τους.

Τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό είναι πιθανό να αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε σχέση με τις φιλίες και τις σχέσεις με τους εξής τρόπους:

- ✘ Στο να επικοινωνήσουν τις ανάγκες τους, τις επιλογές τους και τις προτιμήσεις τους στο πλαίσιο κοινωνικών καταστάσεων.
- ✘ Στο να «διαβάζουν» την μη-λεκτική διάσταση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων.
- ✘ Στο να συνειδητοποιούν εκ των προτέρων τις επιπτώσεις των δράσεων/λέξεών τους στους άλλους ανθρώπους.
- ✘ Στο να διαπραγματεύονται και να συμβιβάζονται.
- ✘ Στο να αναπτύξουν μια λιγότερο κυριολεκτική ερμηνεία της λεκτικής επικοινωνίας, π.χ. να κατανοούν τον σαρκασμό.
- ✘ Στο να κατανοούν ότι οι άλλοι άνθρωποι έχουν σκέψεις, ιδέες και απόψεις που είναι διαφορετικές και ξεχωριστές από τις δικές τους.
- ✘ Στο να προβλέπουν το αποτέλεσμα καταστάσεων που εξαρτώνται από την κατανόηση και συνειδητοποίηση συναισθημάτων.
- ✘ Στο να συνειδητοποιούν τις επιλογές επίλυσης προβλημάτων σε κοινωνικά πλαίσια.
- ✘ Στο να αντέχουν κάποιες από τις καθημερινές διαφοροποιήσεις της αλληλεπίδρασης ανάμεσα σε παιδιά και νέους, γεγονός το οποίο τους κάνει ευάλωτους σε σχολικό εκφοβισμό.
- ✘ Οι αδόμητες ώρες της σχολικής μέρας είναι συχνά οι πιο δύσκολες για τα παιδιά και τους νέους με αυτισμό.

Για ποιο λόγο ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα θέμα που επηρεάζει τα παιδιά και τους νέους με αυτισμό;

Εξαιτίας των θεμάτων που προκύπτουν από την παραπάνω λίστα, τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό βρίσκονται συχνά αναμειγμένοι σε περιστατικά σχολικού εκφοβισμού. Αναφορές από τον Επίτροπο Παιδιών, τον Εθνικό Σύλλογο Αυτισμού και τον οργανισμό Mencap δείχνουν ότι τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και αναπηρίες έχουν πιο πολλές πιθανότητες να πέσουν θύματα σχολικού εκφοβισμού (ακόμη και να τραυματιστούν) σε σχέση με τους συνομηλίκους τους. Συχνά έχουν λιγότερους φίλους, γεγονός που τους καθιστά κοινωνικά πιο ευάλωτους και συχνά δεν διαθέτουν επαρκή αυτοπεποίθηση ή δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων για να προστατευτούν. Είναι πιθανό να παρερμηνεύουν κάποιες ενδείξεις της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ως αποτέλεσμα της κοινωνικής τους αθωότητας, τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό μπορεί άθελά τους να μπλεχτούν σε μια κατάσταση με τρόπο που να συμμετέχουν στον σχολικό εκφοβισμό. Είναι προφανές ότι αυτό το είδος κατάστασης χρειάζεται πολύ προσεχτικό χειρισμό και καλή κατανόηση της πολυπλοκότητας της διάγνωσης. Τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό μπορεί επίσης να συμμετέχουν στον σχολικό εκφοβισμό ως θύτες εξαιτίας διαφορετικής κατανόησης των κοινωνικής αλληλεπίδρασεων και της ενσυναίσθησης. Τέτοιου είδους καταστάσεις θα χρειαστούν προφανώς ευαίσθητο χειρισμό από μέλη του προσωπικού που να έχουν καλή κατανόηση των σύνθετων θεμάτων.

Τι μπορεί να κάνει το σχολείο για να προωθήσει φιλίες και σχέσεις για τα παιδιά και τους νέους με αυτισμό;

Υπάρχει ένα εύρος προγραμμάτων υποστήριξης ανάμεσα σε συνομηλίκους που μπορεί να βοηθήσει πολλά παιδιά και νέους με αυτισμό στα σχολεία να βελτιώσουν την αυτοεκτίμηση τους και να μειώσουν τυχόν αισθήματα κοινωνικής απομόνωσης. Είναι σημαντικό επίσης να σημειώσουμε ότι αυτές οι στρατηγικές δεν βοηθάνε μόνο τα παιδιά και τους νέους με αυτισμό που έχουν επιπρόσθετες ανάγκες αλλά και τους συνομηλίκους τους με νευροτυπική ανάπτυξη.

ΟΛΙΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Σε επίπεδο σχολείου, όλα τα σχολεία θα πρέπει να έχουν κανονισμούς που να αντανakλούν τις πρακτικές τους σε σχέση με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, συμπερίληψη, πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού και προστασία των μαθητών. Σε αυτούς τους κανονισμούς είναι πιθανόν να εμπεριέχονται πολλές προσεγγίσεις, υπάρχουν όμως κάποια κοινά θέματα καλών πρακτικών.

Η δουλειά σε σχέση με τον σχολικό εκφοβισμό θα πρέπει να έχει δυο βασικές κατευθύνσεις, την πρόληψη και την αντιμετώπιση. Επίσης, όταν εκδηλώνονται περιστατικά σχολικού εκφοβισμού, θα πρέπει να δοθεί υποστήριξη τόσο στο θύτη του περιστατικού όσο και στο θύμα (να αναπτύξει αντοχή και αυτοπεποίθηση). Συγκεκριμένες ομάδες ευάλωτων παιδιών και νέων είναι πιθανό να χρειαστούν

επιπρόσθετη υποστήριξη. Τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό εμπίπτουν σε αυτήν την κατηγορία.

Μια ολιστική προσέγγιση σε επίπεδο σχολείου σε θέματα κατανόησης και υποστήριξης σε αυτόν τον τομέα θα έχει τα επιπρόσθετα οφέλη που συνδέονται με την μείωση της ανησυχίας και της προκλητικής συμπεριφοράς σε κάποιους νέους.

Τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό θα χρειαστεί να πάρουν μέρος σε ένα εύρος ολιστικών προσεγγίσεων για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού, είναι πιθανό όμως να χρειαστούν διδασκαλία με ενεργητικό και συγκεκριμένο τρόπο. Θα ωφεληθούν από στρατηγικές διδασκαλίας (οπτικές όπου γίνεται) που δίνουν έμφαση στις κοινωνικές υποθέσεις, στρατηγικές διδασκαλίας που βοηθάνε στην γενίκευση και που προσφέρουν ρεαλιστικές συνθήκες στις οποίες να εξασκήσουν αυτά που μαθαίνουν.

Το Πλάνο για την Ανάπτυξη της Συμπερίληψης (DCSF 2009) προσφέρει κατευθυντήριες οδηγίες σε σχέση με καλές πρακτικές και κανονισμούς, π.χ. «Διαταραχές στο Φάσμα του Αυτισμού - Κατευθυντήριες οδηγίες για Καλές Πρακτικές» (Τμήμα Παιδείας και Δεξιότητων, 2002).

ΜΙΚΡΟΜΑΔΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ/ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΑΞΗΣ.

Υπάρχουν πολλές στρατηγικές που τώρα αρχίζουν και καθιερώνονται σε πολλά σχολεία που μπορεί να είναι χρήσιμες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε αυτόν τον τομέα. Ακολουθεί μια σύντομη περιγραφή μερικών από αυτών:

- **Συνομήλικοι «μέντορες»** - αυτή η στρατηγική αναφέρεται στην δημιουργία ενός δικτύου μεγαλύτερων/ωριμότερων παιδιών ή νέων που θα λειτουργούν ως μέντορες για τα μικρότερα παιδιά. Μπορεί να συναντιούνται με τα μικρότερα παιδιά καθημερινά ή σε εβδομαδιαία βάση και να ενθαρρύνουν τις ειλικρινείς συζητήσεις για θέματα που επηρεάζουν τα μικρότερα παιδιά και θα εξερευνούν κατάλληλες λύσεις. Το βασικό πλεονέκτημα αυτού του τρόπου εργασίας με ομάδες συνομηλίκων είναι ότι συχνά είναι ευκολότερο για τα μικρότερα παιδιά να μοιραστούν ένα θέμα με ένα συνομήλικο τους που έχει καλή κατανόηση της πραγματικότητας της ζωής στο σχολείο και στο προαύλιο από ότι με ένα μέλος του προσωπικού. Επιπρόσθετα υπάρχουν αναφορές για τις θετικές επιπτώσεις στα παιδιά που έχουν τον ρόλο του μέντορα σε σχέση με την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους. (Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες www.peersupport.org.uk ή www.nspcc.org.uk).

- **Συνομήλικοι καθοδηγητές** - αυτή η στρατηγική αναφέρεται σε ένα σύστημα υποστήριξης των παιδιών και των νέων κατά την διάρκεια των μαθημάτων από ένα πιο ικανό συνομήλικο που λειτουργεί ως καθοδηγητής. Συνήθως πρόκειται για παιδιά ή νέους από την ίδια τάξη αλλά θα μπορούσε να είναι και μεγαλύτεροι μαθητές. Περισσότερη υποστήριξη και προτάσεις είναι διαθέσιμες στις ιστοσελίδες www.standards.gov.uk ή www.dcsf.gov.uk

- **Συνομήλικοι διαμεσολαβητές** - αυτή η στρατηγική αναφέρεται σε συνεδρίες, όπου συνομήλικοι διαμεσολαβούν για άλλα παιδιά. Για τα παιδιά και τους νέους με αυτισμό είναι πιο δύσκολο να το κάνουν αυτό αυθόρμητα με τους συνομηλίκους τους και αυτή η προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιήσει μοντέλα καλών πρακτικών, τα οποία είναι χαρακτηριστικά των μαθητικών συμβουλίων, που τώρα υπάρχουν στα περισσότερα σχολεία.

- **Ο κύκλος των φίλων** - αυτή η στρατηγική μπορεί να δημιουργήσει μια προσεκτικά διαλεγμένη ομαδούλα παιδιών γύρω από ένα παιδί που έχει κάποιες επιπρόσθετες

ανάγκες. Θα λειτουργήσει με τρόπο που να ενδυναμώνει το εν λόγω παιδί στο να κάνει επιλογές και να νιώθει ενεργός μέτοχος στην λήψη αποφάσεων. Μπορεί να προσφέρει εξατομικευμένες λύσεις σε συγκεκριμένα προβλήματα καθώς και την δυνατότητα να συμπεριληφθούν στον κύκλο των φίλων και παιδιά νευροτυπικής ανάπτυξης που μπορεί να νιώθουν κάπως απομονωμένα ή με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

- **Συστήματα για φιλαράκια και ομάδες φιλίας** - υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ένα εύρος ηλικιών και ικανοτήτων. Πολλά σχολεία έχουν υιοθετήσει αυτό το σύστημα ως τμήμα της ευρύτερης ολιστικής τους προσέγγισης για κοινωνική και συναισθηματική υγεία. Για πληροφορίες σε σχέση με πρόσφατες προσεγγίσεις επικοινωνήστε με την Ομάδα Υποστήριξης για Συμπερίληψη της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

- **Οι φίλοι του Zippy** - μια ολιστική προσέγγιση σε επίπεδο σχολείου με υλικό πολυμέσων για την διδασκαλία και την ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων στα Δημοτικά Σχολεία. www.partnershipforchildren.org.uk

ΑΤΟΜΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ

Τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό μπορούν να βοηθηθούν πολύ όταν τμήμα της μάθησής τους γίνεται σε ατομική βάση, μακριά από τις διασπάσεις στην προσοχή τους που δημιουργούν οι ομαδικές καταστάσεις. Εκτός από τα θέματα αυτογνωσίας, οι ατομικές συνεδρίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για θέματα κοινωνικής αλληλεπίδρασης που αφορούν το συγκεκριμένο άτομο. Με δεδομένο ότι τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό συχνά δυσκολεύονται με την ευκαιριακή μάθηση, θα τους είναι βοηθητικό να δουλέψουν σε κάποια θέματα αναλυτικά στον δικό τους ρυθμό.

Χρήσιμες προσεγγίσεις για να συμπληρώσουν αυτήν την δουλειά περιλαμβάνουν

- **Κοινωνικές Ιστορίες.** Αυτή είναι μια προσέγγιση που σχεδιάστηκε από την Carol Gray. Χρησιμοποιεί ένα μη-επικριτικό τρόπο αφήγησης για να εξηγήσει διάφορες κοινωνικές καταστάσεις. Ο σκοπός τους είναι να αυξήσουν την κοινωνική κατανόηση καταστάσεων εκ μέρους των παιδιών, να τα βοηθήσει να 'διαβάζουν' καταστάσεις, να προβλέπουν τα αποτελέσματά τους και να κάνουν κατάλληλες και ενημερωμένες επιλογές. Υπάρχει πολύ υλικό που να εξηγεί τις τεχνικές για το πώς να γράψει κανείς μια καλή κοινωνική ιστορία, υπάρχουν δημοσιευμένες συλλογές κοινωνικών ιστοριών για ένα μεγάλο εύρος κοινωνικών καταστάσεων και τέλος υπάρχει και καθοδήγηση μέσω του διαδικτύου. www.thegraycenter.org

- **Συζητήσεις μέσω σκίτσων.** Αυτή είναι μια παραλλαγή στην χρήση οπτικών στρατηγικών για να βοηθήσουν τα παιδιά και τους νέους με αυτισμό να κατανοήσουν τις κοινωνικές καταστάσεις. Χρησιμοποιεί το σκίτσο για να δημιουργήσει ιστορίες που αναπαριστούν κοινωνικές καταστάσεις και να δείξει την διαφοροποίηση ανάμεσα σε αυτά που οι άνθρωποι σκέφτονται και αυτά που λένε, να δείξει επίσης πώς διαβαθμίζουν οι άνθρωποι τα συναισθήματά τους και τις διαφορετικές επιλογές που υπάρχουν ως εναλλακτικές λύσεις.

- **Talking mats.** Αυτή είναι μια προσέγγιση που χρησιμοποιεί εξατομικευμένες οπτικές ενδείξεις (που συμπληρώνονται με υλικό πληροφορικής) για να βοηθήσουν τα παιδιά και τους νέους με αυτισμό να μοιραστούν την γνώμη τους και να εκφράσουν τις προτιμήσεις τους. www.talkingmats.com
- **Λευκώματα/σημειωματάρια.** Σε πολλά παιδιά και νέους αρέσει να φτιάχνουν εξατομικευμένα λευκώματα/σημειωματάρια, στα οποία βάζουν υλικό σε σχέση με τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντά τους. Αυτά τα λευκώματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν και υλικό που να εξερευνά και να εξηγεί κάποια κοινωνικά και συναισθηματικά θέματα. Θα μπορούσαν επίσης να αποτελούν ένα αποτελεσματικό τρόπο με τον οποίο ο νέος να μοιράζεται τις σκέψεις του, τις επιλογές του και τα μελλοντικά του σχέδια.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Οι καλές φιλίες και σχέσεις είναι σημαντικές για την κοινωνική και συναισθηματική υγεία.
- Τα παιδιά και οι νέοι με αυτισμό δυσκολεύονται να κάνουν το πρώτο βήμα, να ερμηνεύσουν και να διατηρήσουν καλές φιλίες και σχέσεις.
- Μπορεί να υπάρχουν συγκεκριμένα θέματα που σχετίζονται με τον σχολικό εκφοβισμό που να επηρεάζουν τα παιδιά και τους νέους με αυτισμό.
- Υπάρχει ένα μεγάλο εύρος στρατηγικών που μπορεί να βοηθήσει. Τα κοινά στοιχεία των χρήσιμων στρατηγικών είναι ότι είναι ξεκάθαρες, εξατομικευμένες, οπτικές και μη-επικριτικές.

Ονοματεπώνυμο Μαθητή.....
 Ημερομηνία του πλάνου δράσης.....
 Προσωπικό/γονείς/υπηρεσίες
 που εμπλέκονται στο πλάνο δράσης.

- Τι εφαρμόζουμε ήδη σε αυτόν τον τομέα που είναι θετικό και αποτελεσματικό;
- Ποιες μικρές αλλαγές (το πολύ 3) θα μπορούσαμε να σκεφτούμε για να επιφέρουμε περαιτέρω βελτιώσεις;
- Πότε θα αναλογιστούμε σε σχέση με το αποτέλεσμα αυτών των αλλαγών και θα συζητήσουμε τα τρέχοντα θέματα;

Ημερομηνία για την επόμενη συζήτηση/συνάντηση