



Υποστηρίζουμε το δικαίωμα όλων μας στην επικοινωνία

*Οδηγός αφιερωμένος σε επαγγελματίες για την υποστήριξη των
επικοινωνιακών δεξιοτήτων των ανθρώπων με νοητική αναπηρία*

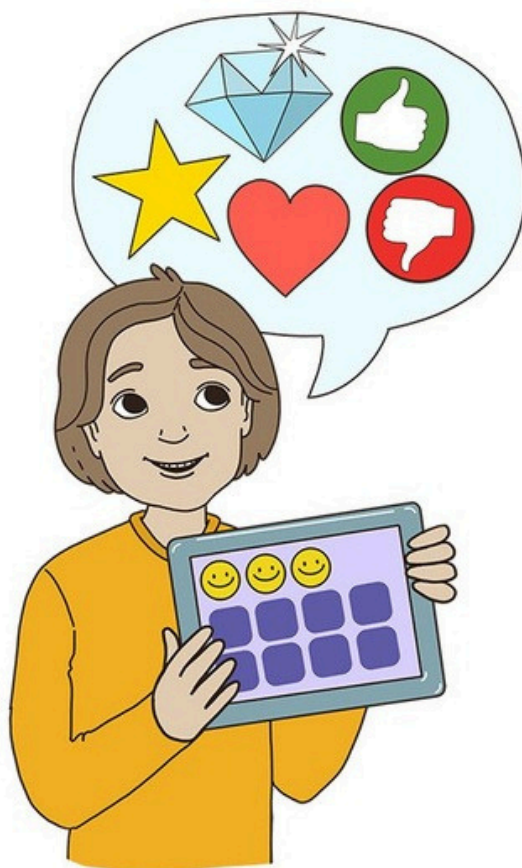


**Co-funded by
the European Union**



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
.....	
Μέρος 1: Τι είναι η επικοινωνία και γιατί είναι σημαντική;	5
.....	
Μέρος 2: Προσεγγίσεις για την υποστήριξη της επικοινωνίας	15
.....	
Μέρος 3: Παιδιά και Έφηβοι (10 έως 18 ετών)	32
.....	
Μέρος 4: Νέοι ενήλικες (18 έως 25 ετών)	38
.....	
βιβλιογραφικές αναφορές	45
.....	
Πόροι	46
.....	



Εισαγωγή

Ο οδηγός COMIN αποτελεί μέρος του Έργου Erasmus+ «Πρωώθηση της επικοινωνιακής ανάπτυξης σε παιδιά και εφήβους με νοητική αναπτυξιακή αναπηρία για την υποστήριξη της κοινωνικής συμπερίληψής στους - COMIN» (2021-1-FR01-KA220-VET-000033251). Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει τους επαγγελματίες στην επικοινωνία με άτομα με νοητική αναπηρία. Με αυτόν τον οδηγό, θα μάθετε πώς να προσαρμόζετε το στυλ επικοινωνίας σας ώστε να ανταποκρίνεται στις μοναδικές ανάγκες κάθε ατόμου και να οικοδομείτε θετικές σχέσεις με σεβασμό.

Στόχος του έργου COMIN είναι η ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων των νέων (ηλικίας 10-25 ετών) με νοητική αναπηρία. Για το λόγο αυτό, η κοινοπραξία διεξήγαγε μια έρευνα μεταξύ των επαγγελματιών που εργάζονται με άτομα με νοητική αναπηρία προκειμένου να εντοπίσει τις βασικές επικοινωνιακές ανάγκες αυτού του πληθυσμού.

Στη δεύτερη φάση του έργου, η κοινοπραξία έχει αναπτύξει αυτόν τον οδηγό αφιερωμένο στους επαγγελματίες που εργάζονται με νέους με νοητική αναπηρία. Ο οδηγός εστιάζει στην προώθηση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων των ατόμων με νοητική αναπηρία και την υποστήριξή τους σε καθημερινά περιβάλλοντα επικοινωνίας.

Ο οδηγός περιλαμβάνει γενικές πληροφορίες για την επικοινωνία και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ειδικές ανάγκες των ατόμων με νοητική αναπηρία. Περιλαμβάνει επίσης δύο μέρη, ένα για τους επαγγελματίες που εργάζονται κυρίως με εφήβους (από 10 έως 18 ετών) και ένα για τους επαγγελματίες που εργάζονται κυρίως με νέους ενήλικες (από 18 έως 25 ετών), καθώς τα βασικά ζητήματα δεν είναι ακριβώς τα ίδια και για τα δύο ομάδες.

Η παροχή υποστήριξης στα πρώτα σημάδια δυσκολιών επικοινωνίας είναι σημαντική. Η ομάδα-στόχος για αυτό το έργο περιοριζόταν σε άτομα με νοητική αναπηρία ηλικίας 10-25 ετών και ο οδηγός παρέχει πληροφορίες για τις επικοινωνιακές ανάγκες της ομάδας-στόχου.

Οικουμενική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα

Καθένας έχει δικαίωμα στην ελευθερία της γνώμης και της έκφρασης. αυτό το δικαίωμα περιλαμβάνει την ελευθερία... αναζήτησης, λήψης και μετάδοσης πληροφοριών και ιδεών μέσω οποιουδήποτε μέσου...

(Άρθρο 19)

Ορισμός της Νοητικής Αναπτυξιακής Αναπηρίας (IDD)

Σύμφωνα με την ταξινόμηση ασθενειών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), ICD-10, η Νοητική Αναπτυξιακή Αναπηρία (IDD) αναφέρεται σε μια κατάσταση κατά την οποία η ανάπτυξη της νοητικής απόδοσης αναστέλλεται ή είναι ατελής. Οι δεξιότητες που αναδύονται κατά την αναπτυξιακή ηλικία, δηλαδή οι γνωστικές, γλωσσικές, κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες που επηρεάζουν τη γενική νοητική απόδοση, δεν έχουν αναπτυχθεί επαρκώς. Η νοητική αναπηρία μπορεί να εμφανιστεί είτε μόνη της είτε σε συνδυασμό με οποιαδήποτε σωματική ή ψυχική πάθηση.

Ο ΠΟΥ ταξινομεί τις Διαταραχές Νοητικής Ανάπτυξης (IDD) σύμφωνα με το Δείκτη Νοημοσύνης (IQ) μέσω τεστ νοημοσύνης σε τέσσερις ομάδες: ήπια (IQ περίπου 50–70), μέτρια (IQ 35–49), σοβαρή (περίπου 20–34) και βαριά (IQ λιγότερο από 20) διαταραχή νοητικής ανάπτυξης. Επιπλέον, υπάρχει μια κατηγορία «μη-προσδιορισμένων» διαταραχών νοητικής ανάπτυξης όταν ο Δείκτης Νοημοσύνης δεν έχει αξιολογηθεί ή όταν το τεστ νοημοσύνης δεν έχει αποδώσει αξιόπιστο αποτέλεσμα.

Χαρακτηριστικά επικοινωνίας σε άτομα με ήπια νοητική αναπηρία

Κατά κανόνα, η επικοινωνία με άτομα με ήπια νοητική αναπηρία δεν προκαλεί προβλήματα, κατανοούν καλά συγκεκριμένες και σαφείς δομές προτάσεων και ομιλίες και τις περισσότερες φορές μαθαίνουν να διαβάζουν και να γράφουν σε κάποιο βαθμό. Ωστόσο, μπορεί να εμφανίσουν ειδικές γλωσσικές διαταραχές που καθυστερούν την ανάπτυξη της λειτουργικής έκφρασης του λόγου ή την εμποδίζουν εντελώς. Μπορεί επίσης να έχουν μαθησιακές δυσκολίες. Ως μέσο επικοινωνίας, ένα άτομο με ήπια νοητική αναπηρία χρησιμοποιεί την ομιλία, στην οποία μπορεί να εμφανιστούν κάποια γραμματικά ή προφορικά λάθη. Μπορούν να ανταποδώσουν την επικοινωνία. Ωστόσο, τα θέματα συζήτησης περιορίζονται σε συγκεκριμένα θέματα. Εάν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιούν εναλλακτικές μεθόδους για να υποστηρίξουν την επικοινωνία τους. Μερικές φορές τα άτομα με ήπια νοητική αναπηρία αναπτύσσουν ειδικές γλωσσικές διαταραχές που μπορεί να επηρεάσουν την έκφραση του λόγου ή να την αποτρέψουν εντελώς. Με τη βοήθεια υποστήριξης και καθοδήγησης, τα άτομα με ήπια νοητική αναπηρία μπορούν να μάθουν να ενεργούν αρκετά ανεξάρτητα σε καθημερινά θέματα. Ωστόσο, χρειάζονται βοήθεια σε διάφορες δουλειές του σπιτιού, στα οικονομικά τους και τη στέγαση, αλλά συχνά μπορούν να ζουν μόνοι τους και να φροντίζουν τα βασικά των οικονομικών τους. Μπορούν επίσης να βρουν απασχόληση σε διάφορες υποστηριζόμενες ή προστατευόμενες θέσεις εργασίας. Ωστόσο, η δουλειά απαιτεί πολλή καθοδήγηση και βοήθεια.

Χαρακτηριστικά επικοινωνίας σε άτομα με μέτρια νοητική αναπηρία

Τα άτομα με μέτρια νοητική αναπηρία είναι συνήθως σε θέση να δομούν καλά οικείες καταστάσεις και περιβάλλοντα. Μπορούν να πάρουν την πρωτοβουλία στην επικοινωνία και να ανταποδώσουν. Μπορούν να μάθουν καλά την καθαρή ομιλία που χρησιμοποιείται σε καθημερινές καταστάσεις. Ωστόσο, η κατανόηση της εννοιολογικής γλώσσας και η λειτουργία των εικόνων είναι πρόκληση για αυτούς. Οι μέθοδοι επικοινωνίας που υποστηρίζουν και αντικαθιστούν την ομιλία είναι σημαντικό να είναι διαθέσιμες για αυτούς όταν είναι απαραίτητο. Τα άτομα με μέτρια νοητική αναπτυξιακή αναπηρία συχνά μαθαίνουν να εκφράζονται μέσω του λόγου, ωστόσο η εκμάθηση του λόγου είναι μάλλον αργή και συχνά επωφελούνται από μέσα επικοινωνίας που υποστηρίζουν και αντικαθιστούν την ομιλία παράλληλα με την ομιλία. Συχνά μαθαίνουν να κατανοούν γραμματικά καθαρό δομημένο λόγο. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται μεθόδους Εναλλακτικής και Επαυξημένης Επικοινωνίας (AAC) παράλληλα με την ομιλία, καθώς μπορεί να είναι δύσκολο για τους ξένους να ερμηνεύσουν την ομιλία τους λόγω των γλωσσικών ή προφορικών ανωμαλιών της. Ένα άτομο με μέτρια νοητική αναπηρία έχει συχνά παρόμοια προβλήματα στις καθημερινές δραστηριότητες με τα άτομα με σοβαρή νοητική αναπηρία. Χρειάζονται υπηρεσίες στέγασης καθώς και καθοδήγηση και βοήθεια για την υγιεινή, μεταξύ άλλων. Οι λεκτικές δεξιότητες είναι επίσης συχνά ελλιπείς. Τα άτομα με δευτερογενή νοητική αναπηρία μπορούν να αντιμετωπίσουν τις καθημερινές δραστηριότητες αρκετά ανεξάρτητα με υποστήριξη, ωστόσο, η ανάγκη για υποστήριξη διαφέρει από άτομο σε άτομο. Μπορούν να εκτελούν περιορισμένες και εποπτευόμενες εργασίες.

Χαρακτηριστικά επικοινωνίας σε σοβαρή νοητική αναπηρία

Τα περισσότερα άτομα με σοβαρή νοητική αναπηρία έχουν δυσκολίες επικοινωνίας. Συχνά κατανοούν την απλή ομιλία που σχετίζεται με μια γνώριμη κατάσταση. Για να υποστηριχθεί η κατανόησή τους, συχνά χρειάζονται διάφορα μέσα που υποστηρίζουν ή/και αντικαθιστούν την ομιλία, όπως εκφράσεις προσώπου, κατάδειξη, τόνους φωνής ή άλλα οπτικά ή συγκεκριμένα μέσα αντίληψης. Οι περισσότεροι από αυτούς χρειάζονται διαφορετικές εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας σε όλη τους τη ζωή. Τα άτομα με σοβαρή νοητική αναπηρία χρειάζονται συνεχή υποστήριξη και βοήθεια σε διάφορους τομείς της ζωής, όπως καθημερινές δραστηριότητες, όπως η υγιεινή και η επιλογή ρούχων. Δεν έχουν δεξιότητες ανάγνωσης και γραφής και δεν αντιλαμβάνονται τις ώρες της ημέρας ή δεν γνωρίζουν, για παράδειγμα, χρηματικές αξίες. Επομένως, η υποστήριξη και η αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους είναι απαραίτητη για μια καλή ποιότητα ζωής για αυτούς. Με τη βοήθεια της μακροχρόνιας και στοχευμένης αποκατάστασης, ένα άτομο με σοβαρή νοητική αναπηρία μπορεί να μάθει τις δεξιότητες των καθημερινών δραστηριοτήτων και να αντιμετωπίσει τις δραστηριότητες εντελώς ανεξάρτητα. Μπορούν να εκτελούν περιορισμένες και εποπτευόμενες εργασίες.

Χαρακτηριστικά της επικοινωνίας σε βαριά νοητική αναπηρία

Στις περισσότερες περιπτώσεις, ένα άτομο με βαριά νοητική αναπηρία έχει μια μάλλον αδόμητη αντίληψη για τον κόσμο γύρω του και τη σχέση του μαζί του. Συχνά του λείπουν οι απαραίτητες προϋποθέσεις για πρωτοβουλία και ενεργό δράση. Για τους λόγους αυτούς εξαρτάται αρκετά από τις προσπάθειες των κοντινών του ανθρώπων να δημιουργήσουν επαφή και μορφές δράσης, όπως η επικοινωνία και η αλληλεπίδραση. Αυτή η ομάδα ατόμων με νοητική αναπηρία αντιμετωπίζει σοβαρές δυσκολίες στην επικοινωνία και τα μέσα έκφρασής τους συχνά περιλαμβάνουν φωνοποίηση, φυσική εμφάνιση, βλέμμα, απλές χειρονομίες όπως το δείξιμο ή το άπλωμα του χεριού, και γενική δραστηριότητα ή παθητικότητα. Για να είναι επιτυχής η αλληλεπίδραση, το κοντινό άτομο πρέπει να εξετάσει τρόπους που επιτρέπουν στο άτομο με νοητική αναπηρία να αισθανθεί σαφείς αισθητηριακές εμπειρίες που ξεχωρίζουν από το υπόλοιπο περιβάλλον. Οι αισθήσεις της αφής, του αγγίγματος και της κίνησης θα πρέπει να αξιοποιούνται στην επικοινωνία.

Τα άτομα με βαριά νοητική αναπηρία μπορούν να αντιληφθούν τον κόσμο γύρω τους παρά τα αισθητηριακά ελλείμματα και τους περιορισμούς κίνησης, αλλά αυτό απαιτεί από τα κοντινά τους άτομα να προσαρμόσουν το περιβάλλον για να υποστηρίξουν τις ανάγκες τους. Σε αυτή την κατάσταση, το περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο στην επιτυχία της επικοινωνίας και της ερμηνείας, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να κατανοήσουν το μήνυμά τους, ακόμη κι αν αυτό μεταφέρεται με έναν πολύ ατομικό τρόπο. Συχνά μαθαίνουν να διακρίνουν τις καταστάσεις και τους ανθρώπους στους οποίους μπορούν να αντιδράσουν με, για παράδειγμα, χαμόγελα. Για ένα άτομο με βαριά νοητική αναπηρία, η κατανόηση των λεκτικών εκφράσεων είναι περιορισμένη. Επομένως, ο επικοινωνιακός εταίρος θα πρέπει να χρησιμοποιεί άλλους διαύλους επικοινωνίας παράλληλα με τις λεκτικές εκφράσεις. Τα μηνύματα μπορούν να διευκρινιστούν με τη χρήση διαφορετικών τόνων, αντικειμένων, αντικειμενικής επικοινωνίας και εκφράσεων προσώπου κατά την ομιλία. Ο επικοινωνιακός εταίρος πρέπει να χρησιμοποιεί τις ίδιες μεθόδους Εναλλακτικής και Επαυξημένης Επικοινωνίας (AAC) στις καταστάσεις αλληλεπίδρασης όπως και το άτομο με νοητική αναπηρία. Τα άτομα με βαριά νοητική αναπηρία χαρακτηρίζονται επίσης από διάφορες κινητικές δυσκολίες, επομένως υπόκεινται σε πολλές διαφορετικές διαδικασίες. Στόχος είναι η ενεργοποίησή τους μέσω διαφόρων ειδικών μεθόδων. Τα άτομα με βαριά νοητική αναπηρία μπορούν να μάθουν απλές εργασίες, ωστόσο χρειάζονται συνεχή καθοδήγηση και φροντίδα. Ένα άτομο με βαριά νοητική αναπηρία εξαρτάται πλήρως από τη βοήθεια άλλων ανθρώπων και η βασική προϋπόθεση είναι η 24ωρη επίβλεψη. Το άτομο χρειάζεται βοήθεια σε όλες τις καθημερινές του δραστηριότητες καθώς του είναι δύσκολο να φροντίσει τις προσωπικές του υποθέσεις.



Συναφείς διαταραχές και ανάγκες επικοινωνίας

Η Νοητική Αναπηρία (ID) ταξινομείται ως «διαταραχή νοητικής ανάπτυξης» στην ταξινόμηση του ΠΟΥ, ως «νοητική αναπηρία» στην αμερικανική ταξινόμηση DSM 5 και ως «νοητική ανεπάρκεια» στη γαλλική ταξινόμηση CFTMEA. Υπάρχουν διάφορες διαταραχές που σχετίζονται με τη νοητική αναπηρία ως συννοσηρότητες: σωματικές ασθένειες, κινητικές διαταραχές, αισθητηριακές διαταραχές, γνωστικές διαταραχές και ψυχικές διαταραχές.

Το DSM 5 (σελ. 45) διακρίνει τις νευροαναπτυξιακές διαταραχές (διαταραχές επικοινωνίας, διαταραχές αυτιστικού φάσματος, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, στερεότυπες κινήσεις, μείζονες νευρογνωστικές διαταραχές, ειδικές μαθησιακές δυσκολίες) και ψυχικές διαταραχές (καταθλιπτικές, διπολικές, αγχώδεις, διαταραχές ελέγχου παρορμήσεων, διαταραχές προσωπικότητας).

Μεταξύ των παραπάνω διαταραχών οι πιο συχνές στη νοητική αναπηρία είναι: η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), η Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος, η Καταθλιπτική Διαταραχή, η Διπολική Διαταραχή, η Αγχώδης Διαταραχή, η Διαταραχή Ελέγχου Παρορμήσεων και οι Μείζονες Νευρογνωστικές Διαταραχές.

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) προκαλεί σημαντικές λειτουργικές βλάβες που κυμαίνονται από αυξημένες συννοσηρές ψυχικές ασθένειες, κατάχρηση ουσιών, ατυχήματα και ανεργία έως και σε πολλούς άλλους τομείς της ζωής (Gjervan et al, 2012). Τα άτομα με ΔΕΠΥ και νοητική αναπηρία έχουν «διπλό έλλειμμα» στη γνωστική λειτουργία δευτερογενές τόσο στη ΔΕΠΥ όσο και στη νοητική αναπηρία. Αυτό, μεταξύ πολλών άλλων περιορισμών, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την επικοινωνία και στις τρεις συνιστώσες: ομιλία, γλώσσα και πραγματολογία.

Τα άτομα με νοητική αναπηρία και ΔΕΠΥ παρουσιάζουν αυξημένη ένταση και ποικιλία στο ύψος της φωνής όταν μιλούν, μαζί με ιδιαίτερα πρότυπα, όπως αυξημένος αριθμός φωνητικών παύσεων. Παρατηρούνται επίσης περισσότερες φωνητικές επαναλήψεις ή λέξεις πλήρωσης, καθώς προσπαθούν να οργανώσουν τις σκέψεις τους.

Λόγω της διάσπασης της προσοχής και των σχετικών συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ, τα άτομα είναι πιο πιθανό να ξεφύγουν από το θέμα όταν μιλούν. Επίσης συχνά δυσκολεύονται να βρουν τις κατάλληλες λέξεις και να συνθέσουν γρήγορα και γραμμικά τις σκέψεις τους κατά τη διάρκεια της συνομιλίας.

Η ακουστική κατανόηση μπορεί να είναι άμεσα επηρεασμένη, ιδιαίτερα λόγω της δυσκολίας στη διαχείριση της ταχείας ομιλίας ή στη διαχείριση ενός περιβάλλοντος με θόρυβο και διασπάσεις. Κατά την ακρόαση, μπορεί να χάσουν την πορεία της συνομιλίας ή να παραλείψουν λεπτομέρειες, και συνεπώς να μην καταγράψουν σημαντικά κομμάτια πληροφοριών.

Η εστίαση στην πορεία της συνομιλίας μπορεί επίσης να γίνει ακόμη πιο προβληματική για ένα άτομο με νοητική αναπηρία και ΔΕΠΥ σε ομάδες ή όταν βρίσκεται σε θορυβώδη κατάσταση. Μπορεί να αποσπαστεί η προσοχή τους από οποιαδήποτε μικρή διακοπή. Επίσης, η ικανότητα διατήρησης της εστίασης σε έναν ομιλητή και εναλλαγή μεταξύ ομιλητών είναι πρόκληση, με κοινωνικές επιπτώσεις.

Λόγω της διάσπασης της προσοχής, της παρορμητικότητας ή άλλων διαταραχών της εκτελεστικής λειτουργίας μπορεί να αποτύχουν να ακολουθήσουν αυτούς τους κανόνες σε μια συγκεκριμένη στιγμή ή ακόμη και να μην παρατηρήσουν κοινωνικές ενδείξεις (όπως "περίμενε τη σειρά σου για να απαντήσεις").



Η νοητική αναπηρία με συννοσηρότητα ΔΕΠΥ συχνά σχετίζεται με πιο σύνθετες εκδηλώσεις επιληψίας. Σε αυτή την περίπτωση, παρατηρείται μεγαλύτερη επιβάρυνση των συμπτωμάτων και υψηλότερη ψυχική συννοσηρότητα (Holdsworth et al, 1974), (Reilly et al, 2017), (Ettinger et al) 2015). Πιο συγκεκριμένα, οι άνθρωποι έχουν περισσότερες δυσκολίες να καταλάβουν τι λέει κάποιος. Αγωνίζονται να κατανοήσουν τα περιβαλλοντικά στοιχεία ή τις ρουτίνες. Είναι πιο δύσκολο για αυτούς να επικοινωνούν με άλλους ανθρώπους χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του σώματος ή τις εκφράσεις του προσώπου. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι ένα άτομο έχει μπερδεμένη ομιλία ή δυσκολίες με την κοινωνική αλληλεπίδραση. Το βρίσκουν ακόμη πιο δύσκολο να δώσουν προσοχή και να ακούσουν ένα άτομο ή μια δραστηριότητα.

Η διαταραχή του Αυτιστικού Φάσματος (ASD) και η Νοητική Αναπηρία (ID) συχνά συνυπάρχουν, με πρόσφατες εκτιμήσεις να υποδεικνύουν ότι περίπου το 30% των ατόμων στο φάσμα του αυτισμού έχουν νοητική αναπηρία (Baio et al., 2018), με αυτή την επικράτηση να είναι ενδεχομενώς μεγαλύτερη (Thurm et al., 2019). Τα άτομα με αυτή τη διπλή διάγνωση, εκτός από τα ελλείμματα στη γνωστική ικανότητα και την προσαρμοστική λειτουργία, παρουσιάζουν σημαντικά ελλείμματα στην κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, με επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και αλλοιωμένη αισθητηριακή επεξεργασία, που είναι τυπικά χαρακτηριστικά του αυτιστικού φάσματος. Τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού με συνυπάρχουσα νοητική αναπηρία συνήθως συχνά αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες δυσκολίες στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, επίμονες προβληματικές συμπεριφορές και συχνά εκδηλώνουν επαναλαμβανόμενες, στερεότυπες και αυτοτραυματικές συμπεριφορές σε σύγκριση με τα αντίστοιχα άτομα χωρίς συνυπάρχουσα νοητική αναπηρία (Tureck et al., 2014) (1).

Πιο συγκεκριμένα, στα άτομα με νοητική αναπηρία και διαταραχή αυτιστικού φάσματος, συχνά παρατηρούνται φτωχές δεξιότητες μη λεκτικής συνομιλίας, όπως η έλλειψη χρήσης χειρονομιών, όπως το δείξιμο, και η αποφυγή της οπτικής επαφής. Αυτά οδηγούν σε συναισθήματα απογοήτευσης και κατά συνέπεια σε προβλήματα συμπεριφοράς. Συχνά παρατηρείται επίσης συνεχής αλλαγή θεμάτων. Ορισμένα άτομα δυσκολεύονται να «παραμείνουν στο θέμα» επειδή το μυαλό τους κινείται γρήγορα και επεξεργάζεται πληροφορίες και πολλά ερεθίσματα ταυτόχρονα. Μερικές φορές αυτά τα άτομα χάνουν το ενδιαφέρον τους για αυτό που μιλούν και θέλουν να προχωρήσουν σε μια διαφορετική συζήτηση. Η εστίαση στην κυριολεκτική σημασία των λέξεων είναι πολύ συνηθισμένη. Τα άτομα με αυτή τη διπλή διάγνωση συνήθως έχουν μεγαλύτερη δυσκολία στην κατανόηση εκφραστικής γλώσσας ή μεταφορών. Η επαναληπτική ή άκαμπτη γλώσσα είναι επίσης ένα άλλο επικοινωνιακό χαρακτηριστικό των ατόμων με νοητική αναπηρία και διαταραχή αυτιστικού φάσματος. Αυτά τα άτομα μπορεί να λένε πράγματα χωρίς άμεση σημασία ή σχέση με τη συζήτηση. Συχνά, παρουσιάζουν ηχολαλία, δηλαδή επαναλαμβάνουν λέξεις που έχουν ακούσει. Η προσωδία, δηλαδή ο ρυθμός και η τονικότητα της φωνής, μπορεί επίσης να είναι διαταραγμένη. Στενά ενδιαφέροντα και εξαιρετικές ικανότητες μπορεί να υπάρχουν σε τέτοιο βαθμό που το άτομο να εστιάζει το επικοινωνιακό του ενδιαφέρον σε αυτά τα συγκεκριμένα θέματα. Είναι σε θέση να επικοινωνήσουν έναν ολόκληρο μονόλογο για το θέμα που τους ενδιαφέρει χωρίς να μπορούν να έχουν μια πλήρη συνομιλία.

Οι πραγματιστικές δεξιότητες είναι, επίσης, μια κοινή πρόκληση που αντιμετωπίζουν αυτά τα άτομα σχετικά με τις δυσκολίες στην αποτελεσματική χρήση της γλώσσας και της επικοινωνίας σε κοινωνικές καταστάσεις. Αυτές οι προκλήσεις μπορούν να επηρεάσουν διάφορες πτυχές της καθημερινής ζωής, συμπεριλαμβανομένης της απόκτησης φίλων, της συμμετοχής σε συζητήσεις και της κατανόησης των κοινωνικών ενδείξεων.

Όσον αφορά τις ψυχικές διαταραχές, η έρευνα δείχνει ότι αυτές έχουν αποδειχθεί ότι είναι τρεις έως τέσσερις φορές υψηλότερες μεταξύ των ατόμων με νοητική αναπηρία, σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό (Cooper and Collacott 1996; Deb et al. 2001). Τα άτομα που έχουν συννοσηρότητα με ψυχικές διαταραχές πολύ συχνά καταλήγουν σε κοινωνική απομόνωση γιατί υπάρχει μια προκατάληψη εναντίον τους και ένα κοινωνικό στίγμα. Αυτό είναι αποτέλεσμα της συνύπαρξης της νοητικής αναπηρίας με μια ψυχική διαταραχή, η οποία περιπλέκει περαιτέρω την καθημερινότητα του ατόμου (Torr, 2013).

Η ευαλωτότητα σε ψυχικές διαταραχές σε άτομα με νοητική αναπηρία υποστηρίζεται από μια ποικιλία βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Τα άτομα με ηπιότερη ταυτότητα και καλές δεξιότητες επικοινωνίας είναι συνήθως σε θέση να περιγράψουν αυτό που βιώνουν και συνήθως παρουσιάζουν με τρόπο οικείο στους περισσότερους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Ωστόσο, η παρουσίαση είναι συχνά άτυπη σε άτομα με πιο σοβαρή νοητική αναπηρία ή σε άτομα με δυσκολίες επικοινωνίας. Έτσι, τα ισοδύναμα συμπεριφοράς είναι η έκφραση σημείων και συμπτωμάτων ψυχικής ασθένειας μέσω της συμπεριφοράς και όχι μέσω της λεκτικής περιγραφής. Ο αντίκτυπος που έχουν διαφορετικές ψυχικές ασθένειες στην επικοινωνία μπορεί να επιδεινωθεί σε άτομα με νοητική αναπηρία (π.χ. η αργή ομιλία που σχετίζεται με την κατάθλιψη μπορεί επίσης να εμφανίζεται σε άτομα με νοητική αναπηρία ως μειωμένη λεκτικότητα).

Έρευνες δείχνουν ότι η κατάθλιψη είναι μια από τις πιο συχνές ψυχικές διαταραχές σε ενήλικες με νοητική αναπηρία (Borthwick-Duffy, 1994; Linna et al., 1999; Richards et al., 2001). Έδειξαν επίσης ότι τα παιδιά και οι ενήλικες με νοητική αναπηρία παρουσιάζουν αυξημένα ποσοστά προβλήματα συμπεριφοράς, κοινωνική απόσυρση και ευερέθιστη διάθεση όταν είναι καταθλιπτικά. Τα άτομα με νοητική αναπηρία αναφέρθηκε ότι βιώνουν θλίψη, κούραση, ταραχή, αυτοκριτική, κλάμα, απώλεια ενέργειας, αλλαγές στα πρότυπα ύπνου, ευερεθιστότητα και απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που απολάμβαναν στο παρελθόν (McGillivray & McCabe, 2007). Τα καταθλιπτικά άτομα με ήπια νοητική αναπηρία βιώνουν υψηλό ποσοστό στρεσογόνων κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και η αναπηρία τους συσχετίστηκε με αυξημένη συχνότητα αρνητικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων (Nezu, Nezu, Rothenberg, DelliCarpini και Groag 1995).

Ως εκ τούτου, ένα υψηλό ποσοστό άγχους είναι πιο διαδεδομένο σε παιδιά και εφήβους με νοητικές αναπηρίες από ό,τι στους τυπικά αναπτυσσόμενους συνομηλίκους τους (Dekker and Koot, 2003· Emerson, 2003· Whitaker and Read, 2006). Τα παιδιά και οι έφηβοι με νοητικές αναπηρίες που αντιμετωπίζουν ήδη γνωστικούς και μερικές φορές πρόσθετους σωματικούς περιορισμούς μπορεί επομένως να είναι ακόμη πιο περιορισμένοι στις ενέργειές τους. Επιπλέον, το άγχος φαίνεται να σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα προκλητικής συμπεριφοράς και άλλα προβλήματα συμπεριφοράς (Pruijssers et al., 2014; Moskowitz et al., 2017) και χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικής αποδοχής και φιλίας.

Σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό, φαίνεται ότι η διπολική διαταραχή εμφανίζεται με διπλάσιο ποσοστό σε όσους έχουν διαγνωστεί με νοητική αναπηρία (Cain et al., 2003; Cooper, Smiley, Allison, & Morrison, 2018; Cooper, Smiley, Morrison, Williamson, & Allan 2007). Για τα άτομα με διπλή διάγνωση νοητική αναπηρία και διπολική διαταραχή, η επιθετικότητα είναι μια συμπεριφορά που παρατηρείται συχνά (Tsioulis, Kim & Cohen, 2011). Ένα φάσμα δύσκολων συμπεριφορών και λειτουργικών διαταραχών έχει συνδεθεί με τη μανία σε άτομα με νοητική αναπηρία (Cain et al., 2003). Τα άτομα με νοητική αναπηρία που έχουν διαγνωστεί με διπολική διαταραχή είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν περισσότερα συμπτώματα διάθεσης, όπως ευερεθιστότητα, αυξημένη διάθεση και ευφορική διάθεση σε σχέση με άτομα που είχαν διαγνωστεί με μη ψυχωτική κατάθλιψη, μείζονα κατάθλιψη (με ψύχωση) ή σχιζοφρένεια (Cain et al., 2003). Επιπλέον, τα άτομα με διπολική διαταραχή και νοητική αναπηρία είναι επίσης πιο πιθανό να παρουσιάσουν συμπτώματα μη διάθεσης, όπως αυξημένη αυτοεκτίμηση, διαταραγμένη ομιλία, αυξημένη ενέργεια, μειωμένος ύπνος, διάσπαση προσοχής και αυξημένη ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες

(2). Η πιεστική ομιλία μπορεί να εμφανιστεί ως αυξημένη φωνητικοποίηση (ρυθμός ή ένταση) ή χειρονομίες σε άτομα με περιορισμένη εκφραστική γλώσσα (3). Παρατηρούνται αυξημένα ελλείμματα κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως «ακατάλληλες επαναλαμβανόμενες φωνές», «ενοχλητικά σχόλια», «διαταράσσει τους άλλους» (Ruedrich, 1993; Lowry, 1993), (Cain et al., 2003), (Ruedrich, 1993; Lowry, 1993).

Η παρορμητικότητα σε άτομα με νοητική αναπηρία είναι υψηλότερη από ότι στα άτομα με τυπική ανάπτυξη, επειδή η γνωστική ανάπτυξη σχετίζεται με αναστολή της συμπεριφοράς. (Burbidge et al., 2010), (Seager & O'Brien, 2003). Ένας στους επτά έφηβους με νοητική αναπηρία εμφανίζει παρορμητικές συμπεριφορές, (Bradley & Isaacs, 2006). Η παρορμητικότητα είναι κοινό χαρακτηριστικό των παραπάνω ψυχικών διαταραχών και μπορεί να είναι έντονη ως σύμπτωμα αυτών των διαταραχών. Τα συμπτώματα, ωστόσο, μπορεί να εξελιχθούν σε σημείο που να εμφανίζονται σε διακριτά, συχνά επεισόδια και να αρχίσουν να παρεμβαίνουν στη φυσιολογική λειτουργία του ατόμου. Αυτό ισχύει για άτομα με νοητική αναπηρία και διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων, όπου οι επιπτώσεις είναι ακόμη πιο σημαντικές στη λειτουργία και την επικοινωνία του ατόμου. Στην πραγματικότητα, πολλές καταναγκαστικές συμπεριφορές χαρακτηρίζουν τις συμπεριφορές ή τελετουργίες που αισθάνεται ότι πρέπει να επαναλαμβάνει συνεχώς. Όλα τα παραπάνω εκτελούνται σε μια προσπάθεια να μετριαστούν οι εμμονές και η ανακούφιση είναι σύντομη καθώς οι εμμονικές σκέψεις συνήθως επιστρέφουν πιο έντονες. Η επικοινωνία διαταράσσεται, συνεπώς, λόγω της αδυναμίας αυτοελέγχου και αναστολής της συμπεριφοράς με σημαντικές συνέπειες για τις ακαδημαϊκές, κοινωνικές και γνωστικές δεξιότητες του ατόμου.

Όσον αφορά τις νευρογνωστικές συννοσηρότητες, η άνοια μπορεί να είναι πιο συχνή σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας με νοητική αναπηρία από ό,τι στο γενικό πληθυσμό. Τα άτομα με σύνδρομο Down παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο για τη νόσο του Αλτσχάιμερ (4).

Το βασικό χαρακτηριστικό αυτών των συνδεόμενων νευρογνωστικών διαταραχών σε άτομα με νοητική αναπηρία είναι η επιδείνωση των προϋπαρχουσών γνωστικών λειτουργιών προκαλώντας ακόμη πιο σοβαρή έκπτωση στην καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου σε σύγκριση με το προηγούμενο επίπεδο της. Τα προχωρημένα στάδια της άνοιας στα άτομα με σύνδρομο Down σχετίζονται με δυσπραξία (Prasher, 1995), καθώς και με την εμφάνιση νευρολογικών συμπτωμάτων όπως προβλήματα κατάποσης, μυοκλονικά σπασμούς και επιληπτικές κρίσεις. Το άτομο έχει σημαντικές δυσκολίες στην επιτυχή επικοινωνία ακόμη και για βασικές πληροφορίες. Ακόμη και οι απαντήσεις ναι/όχι μπορεί να είναι ανακριβείς. Αυτό μπορεί να επεκταθεί στη χρήση μη λεκτικής επικοινωνίας όπως νεύμα, κούνημα του κεφαλιού ή χειρονομίες με τον αντίχειρα πάνω/κάτω. Το άτομο μπορεί να δηλώσει “ναι” όταν εννοεί “όχι” και το αντίστροφο. Συνολικά, η φυσική πορεία αυτών των διαταραχών περιλαμβάνει προοδευτική απώλεια δεξιοτήτων, αυξημένη απώλεια ανεξαρτησίας και αυξημένη εξάρτηση από άλλους για προσωπική βοήθεια και διατήρηση της καθημερινής ρουτίνας.

Συμπερασματικά, οι συννοσηρές διαταραχές επηρεάζουν περαιτέρω τις επικοινωνιακές δεξιότητες των ατόμων με νοητική αναπηρία. Οι συννοσηρές διαταραχές που αναφέρονται εδώ, επηρεάζουν επιπλέον την ικανότητα ενός ατόμου να κατανοεί τι λέγεται, κάτι που περιλαμβάνει την ακρόαση, την προσοχή, τη μνήμη και τις ικανότητες επεξεργασίας. Επηρεάζουν τόσο την κατανόηση όσο και την έκφραση και οι επιπτώσεις μπορεί να κυμαίνονται από ήπιες έως σοβαρές. Τα άτομα με διπλή διάγνωση έχουν ακόμη μεγαλύτερη δυσκολία να επικοινωνήσουν τις επιθυμίες και τις ανάγκες τους. Δεν είναι σε θέση να περιγράψουν την εμπειρία τους, τα συμπτώματά τους ή τι αισθάνονται και χρησιμοποιούν, κυρίως, τη συμπεριφορά για να εκφράσουν τη δυσφορία και τις ανάγκες τους. Οι δυσκολίες αυτές επιδεινώνουν περαιτέρω τις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου και οδηγούν σε κοινωνική απομόνωση.

1.<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1750946721000404>

2.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6813838/>

3.<https://www.aucd.org/docs/webinars/Mental%20Health%20Diagnosis%20in%20IDD%20-%20AUCD.pdf>

4.<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0891422213000851>.

Τι είναι η επικοινωνία;



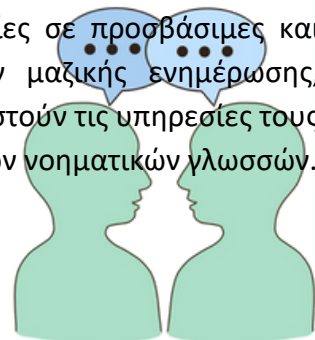
Η επικοινωνία είναι: ο τρόπος που ελέγχουμε τη ζωή μας, ο τρόπος που κάνουμε φίλους, ο τρόπος που γινόμαστε ανεξάρτητοι, ο τρόπος που κάνουμε επιλογές, ο τρόπος που εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, σκέψεις και συναισθήματα αμφίδρομα



Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Ομιλίας-Γλώσσας-Ακοής [American Speech-Language-Hearing Association (ASHA)] η επικοινωνία είναι η ενεργή διαδικασία ανταλλαγής πληροφοριών και ιδεών. Η επικοινωνία περιλαμβάνει τόσο την κατανόηση όσο και την έκφραση. Η επικοινωνία περιλαμβάνει επίσης εξατομικευμένες κινήσεις, χειρονομίες, αντικείμενα, φωνητική και λεκτική επικοινωνία, εικόνες, σημάδια, σύμβολα, έντυπες λέξεις και την παραγωγή από συσκευές Επαυξημένης και εναλλακτικής επικοινωνίας (AAC). Όταν η επικοινωνία είναι αποτελεσματική και τα δύο μέρη μπορούν να εκφράσουν τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα συναισθήματα και τις προτιμήσεις τους ώστε να γίνουν κατανοητά.

Το δικαίωμα κάθε ατόμου στην ελευθερία της έκφρασης, στην αυτοδιάθεση και στην ένταξη αναγνωρίζεται και επιβεβαιώνεται σε διάφορες διεθνείς συμφωνίες και διακηρύξεις για τα ατομικά δικαιώματα. Το άρθρο 19 της Οικουμενικής Διακήρυξης των Ανθρώπινων Δικαιωμάτων ορίζει: “Καθένας έχει το δικαίωμα στην ελευθερία της γνώμης και της έκφρασης. Αυτό το δικαίωμα περιλαμβάνει την ελευθερία να υποστηρίζει απόψεις χωρίς παρεμβάσεις και την αναζήτηση, λήψη και μετάδοση πληροφοριών και ιδεών με οποιοδήποτε μέσο και ανεξαρτήτως συνόρων.

Η πιθανή αναπηρία ή η ανάγκη για υποστήριξη δεν πρέπει να επηρεάζουν τα δικαιώματα ενός ατόμου. Το άρθρο 21 της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (UNCRPD) ορίζει: Ελευθερία έκφρασης και γνώμης και πρόσβαση στην πληροφόρηση. Τα κράτη μέρη πρέπει να λάβουν όλα τα κατάλληλα μέτρα για να διασφαλίσουν ότι τα άτομα με αναπηρία μπορούν να ασκήσουν το δικαίωμα στην ελευθερία έκφρασης και γνώμης, συμπεριλαμβανομένης της ελευθερίας αναζήτησης, λήψης και μετάδοσης πληροφοριών και ιδεών σε ισότιμα με τους άλλους και μέσω όλων των μορφών επικοινωνίας της επιλογής τους, όπως ορίζεται στο άρθρο 2 της παρούσας Σύμβασης, συμπεριλαμβανομένων των εξής: (α) Παροχή πληροφοριών που προορίζονται για το κοινό σε άτομα με αναπηρίες σε προσβάσιμες μορφές και τεχνολογίες κατάλληλες για διάφορα είδη αναπηριών με έγκαιρο τρόπο και χωρίς πρόσθετο κόστος. (β) Αποδοχή και διευκόλυνση της χρήσης της νοηματικής γλώσσας, γραφής Braille, της Επαυξημένης και εναλλακτικής επικοινωνίας, καθώς και όλων των άλλων προσβάσιμων μέσων, τρόπων και μορφών επικοινωνίας της επιλογής των ατόμων με αναπηρίες στις επίσημες συναλλαγές. (γ) Παρότρυνση ιδιωτικών φορέων που παρέχουν υπηρεσίες στο κοινό, συμπεριλαμβανομένου του Διαδικτύου, να παρέχουν πληροφορίες και υπηρεσίες σε προσβάσιμες και χρηστικές μορφές για τα άτομα με αναπηρία. (δ) Ενθάρρυνση των μέσων μαζικής ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένων των παρόχων πληροφοριών μέσω του Διαδικτύου, να καθιστούν τις υπηρεσίες τους προσβάσιμες σε άτομα με αναπηρίες. (ε) Αναγνώριση και προώθηση της χρήσης των νοηματικών γλωσσών.



Στάδια ανάπτυξης

Μωρό (0-2 ετών):

- Γουργουρητό (2-3 μηνών): Το μωρό παράγει γουργουρητούς ήχους, εκφράζοντας ευχαρίστηση.
- Βάβισμα (6-8 μηνών): Το βάβισμα περιλαμβάνει την επανάληψη συνδυασμών συμφώνων-φωνηέντων (π.χ. "μπα-μπα-μπα").
- Χειρονομίες (9-12 μηνών): Το μωρό αρχίζει να χρησιμοποιεί χειρονομίες όπως το να δείχνει για να επικοινωνήσει τις ανάγκες του.
- Πρώτες Λέξεις (12-18 μηνών): Το μωρό λέει τις πρώτες αναγνωρίσιμες λέξεις του.
- Επέκταση λεξιλογίου (18-24 μηνών): Το νήπιο μαθαίνει περισσότερες λέξεις και αρχίζει να τις συνδυάζει σε απλές φράσεις.

Πρώιμη παιδική ηλικία (2-6 ετών):

- Πρώιμες προτάσεις (2-3 ετών): Το παιδί σχηματίζει απλές προτάσεις και επεκτείνει το λεξιλόγιό του.
- Ανάπτυξη γραμματικής (4-6 χρόνια): Οι προτάσεις γίνονται πιο σύνθετες και οι γραμματικές δεξιότητες βελτιώνονται.
- Αφηγηματικές Δεξιότητες (4-6 ετών): Το παιδί αρχίζει να αφηγείται συνεκτικές ιστορίες.

Μέση παιδική ηλικία (7-12 ετών):

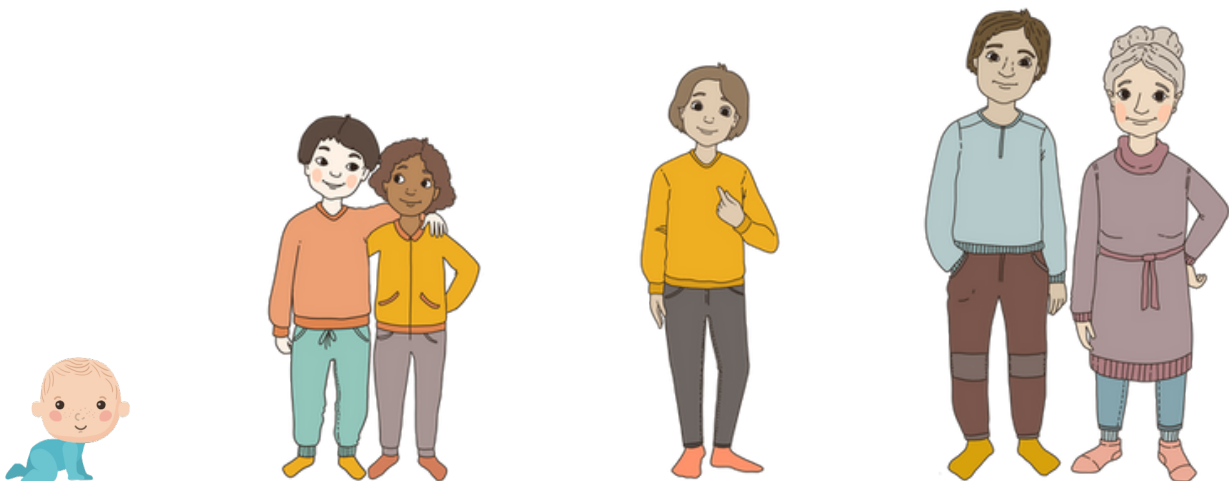
- Ανάπτυξη λεξιλογίου (7-9 ετών): Το λεξιλόγιο συνεχίζει να επεκτείνεται.
- Δεξιότητες Ανάγνωσης και Γραφής (7-12 ετών): Το παιδί μαθαίνει να διαβάζει και να γράφει, βελτιώνοντας τις επικοινωνιακές του ικανότητες.
- Σύνθετες Γλωσσικές Δεξιότητες (10-12 ετών): Το παιδί εκφράζει ιδέες και σκέψεις με πιο περίτεχνο τρόπο.

Εφηβεία (13-18 ετών):

- Αφηρημένη σκέψη (13-15 ετών): Ο έφηβος αναπτύσσει δεξιότητες αφηρημένης και κριτικής σκέψης, ενισχύοντας την πολυπλοκότητα της επικοινωνίας.
- Πειστική Επικοινωνία (16-18 ετών): Οι έφηβοι βελτιώνουν την ικανότητά τους να πείθουν, να επιχειρηματολογούν και να εκφράζουν τις απόψεις τους αποτελεσματικά.
- Κοινωνική Επικοινωνία (13-18 ετών): Η επικοινωνία γίνεται πιο λεπτομερής, εστιάζοντας στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και σχέσεις.

Πρώιμη ενήλικη ζωή (19-25 ετών):

- Επαγγελματική Επικοινωνία (19-25 ετών): Οι νεαροί ενήλικες βελτιώνουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες για ακαδημαϊκά και επαγγελματικά πλαίσια.
- Οικείες σχέσεις (19-25 ετών): Οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι κρίσιμες για τη δημιουργία και τη διατήρηση στενών σχέσεων.



Πώς η νοητική αναπηρία επηρεάζει την επικοινωνία;

Γλωσσική ανάπτυξη: Τα άτομα με νοητική αναπηρία μπορεί να παρουσιάσουν καθυστερήσεις στη γλωσσική ανάπτυξη. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τόσο την εκφραστική γλώσσα (προφορική ή γραπτή επικοινωνία) όσο και τη δεκτική γλώσσα (κατανόηση και επεξεργασία πληροφοριών).

Κοινωνική Επικοινωνία: Τα άτομα με νοητική αναπηρία μπορεί να δυσκολεύονται να συμμετέχουν σε αποτελεσματική κοινωνική επικοινωνία. Αυτό περιλαμβάνει δυσκολίες στην κατανόηση των κοινωνικών ενδείξεων, στη διατήρηση κατάλληλης οπτικής επαφής και στην ερμηνεία της μη λεκτικής επικοινωνίας.

Πραγματιστικές Γλωσσικές Δεξιότητες: Η πραγματιστική γλώσσα αναφέρεται στη χρήση της γλώσσας σε κοινωνικά πλαίσια. Τα άτομα με νοητική αναπηρία μπορεί να δυσκολεύονται με τις πραγματιστικές γλωσσικές δεξιότητες, καθιστώντας δύσκολη τη συμμετοχή σε συνομιλίες, να εναλλάσσονται στην επικοινωνία ή να κατανοήσουν τις αποχρώσεις της επικοινωνίας σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Παραγωγή φθόγγων: Ορισμένα άτομα με νοητική αναπηρία μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στην καθαρή άρθρωση φθόγγων. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την ευκρίνεια της ομιλίας τους, καθιστώντας δύσκολη την κατανόησή τους από τους άλλους.

Μνήμη εργασίας: Οι νοητικές αναπηρίες μπορεί να επηρεάσουν τη μνήμη εργασίας, καθιστώντας δύσκολη την επεξεργασία και τη διατήρηση πληροφοριών κατά την επικοινωνία των ατόμων. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να ακολουθούν οδηγίες, να συμμετέχουν σε συζητήσεις ή να κατανοούν σύνθετη γλώσσα.

Προσαρμοστικές στρατηγικές επικοινωνίας: Τα άτομα με νοητική αναπηρία μπορούν να αναπτύξουν προσαρμοστικές στρατηγικές επικοινωνίας για να αντισταθμίσουν τις δυσκολίες τους. Αυτές οι στρατηγικές μπορεί να περιλαμβάνουν τη χρήση χειρονομιών, οπτικών υποστηρίξεων ή συσκευών Επαυξημένης και εναλλακτικής επικοινωνίας (AAC).

Οι συνεργάτες επικοινωνίας και οι ρόλοι τους

Η επιτυχία της επικοινωνιακής αλληλεπίδρασης εξαρτάται από τις επικοινωνιακές δεξιότητες κάθε ατόμου που συμμετέχει στην ανταλλαγή. Επικοινωνιακός σύντροφος είναι το άτομο ή τα άτομα που στέλνουν και λαμβάνουν μηνύματα μεταξύ τους. Αυτός ο όρος χρησιμοποιείται συχνά όταν αναφέρεται σε άτομα που χρησιμοποιούν συστήματα Επαυξημένης και Εναλλακτικής επικοινωνίας AAC. Σε αυτόν τον οδηγό, ο όρος “επικοινωνιακός σύντροφος” χρησιμοποιείται για να αναφερθεί σε όλους εκείνους που εμπλέκονται άμεσα ή έμμεσα στην επικοινωνία με άτομα με επικοινωνιακές ανάγκες. Οι επικοινωνιακοί σύντροφοι διαδραματίζουν θεμελιώδη ρόλο στην υποστήριξη των ατόμων με νοητική αναπηρία. Αλληλεπιδρούν με το άτομο σε διαφορετικούς ρόλους και σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Μια επικοινωνιακή αναπηρία επηρεάζει άμεσα όχι μόνο τα ενδιαφερόμενα άτομα αλλά, και έμμεσα τις οικογένειές τους, καθώς και άλλους, πιο «εκτεταμένους» επικοινωνιακούς συντρόφους, όπως συντρόφους/φίλους ζωής, επαγγελματίες και μέλη της κοινότητας. Με βάση αυτό, η επικοινωνιακή αναπηρία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το ατομικό επίπεδο επικοινωνίας. Ωστόσο, επηρεάζει επίσης το επίπεδο των παρόχων υπηρεσιών και το επίπεδο των Αρχών.

Σε Ατομικό επίπεδο: Περιλαμβάνει άμεσους επικοινωνιακούς συντρόφους (οικογένεια, φίλους, εργαζόμενους υποστήριξης και άλλους) που μπορούν να αναγνωρίσουν τι λειτουργεί καλύτερα για ένα άτομο με νοητική αναπηρία (άμεση επικοινωνία/αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπων)

Ο ρόλος τους: Διασφάλιση ότι χρησιμοποιούν εργαλεία ή μεθόδους επικοινωνίας που προάγουν την ένταξη ώστε να μεγιστοποιηθεί η πρόσβαση σε βασικές πληροφορίες και η αυτοέκφραση. Διασφάλιση ότι τα άτομα με ανάγκες επικοινωνίας μπορούν να χρησιμοποιήσουν εργαλεία ή μεθόδους επικοινωνίας που προάγουν την ένταξη, συμπεριλαμβανομένων των συστημάτων Επαυξημένης και υποστηρικτικής επικοινωνίας AAC, για να κατανοήσουν πληροφορίες και να εκφραστούν με τρόπους που αξιοποιούν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και καλύπτουν τις επικοινωνιακές τους ανάγκες. Όποιες μέθοδοι επικοινωνίας (λεκτικές ή μη λεκτικές) λειτουργούν καλύτερα για ένα άτομο, χρησιμοποιούνται σταθερά από όλους όσους επικοινωνούν άμεσα με το άτομο. Καθώς η φύση κάθε αναπηρίας είναι διαφορετική, η ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία εξαρτάται από την αλληλεπίδραση προσωπικών χαρακτηριστικών και των περιβαλλοντικών παραγόντων. Η ευημερία των πολιτών μιας κοινωνίας είναι συνάρτηση πολιτικών αποφάσεων και νομοθετικών ρυθμίσεων που αναγνωρίζουν το δικαίωμα κάθε πολίτη να διατηρεί τον έλεγχο της καθημερινής του ζωής και να είναι σε θέση να ικανοποιεί βασικές ανάγκες όπως ψυχολογικές, ηθικές και βιολογικές ανάγκες. Πιο συγκεκριμένα, η εφαρμογή της επικοινωνίας που προάγει την ένταξη μπορεί να θεωρηθεί ότι περιλαμβάνει τρία επίπεδα που εμπλέκονται άμεσα ή έμμεσα στην επικοινωνία του ατόμου. Ένα ολιστικό μοντέλο επικοινωνίας που προάγει την ένταξη πρέπει να περιλαμβάνει και να δίνει έμφαση στη σημασία όλων των επιπέδων.

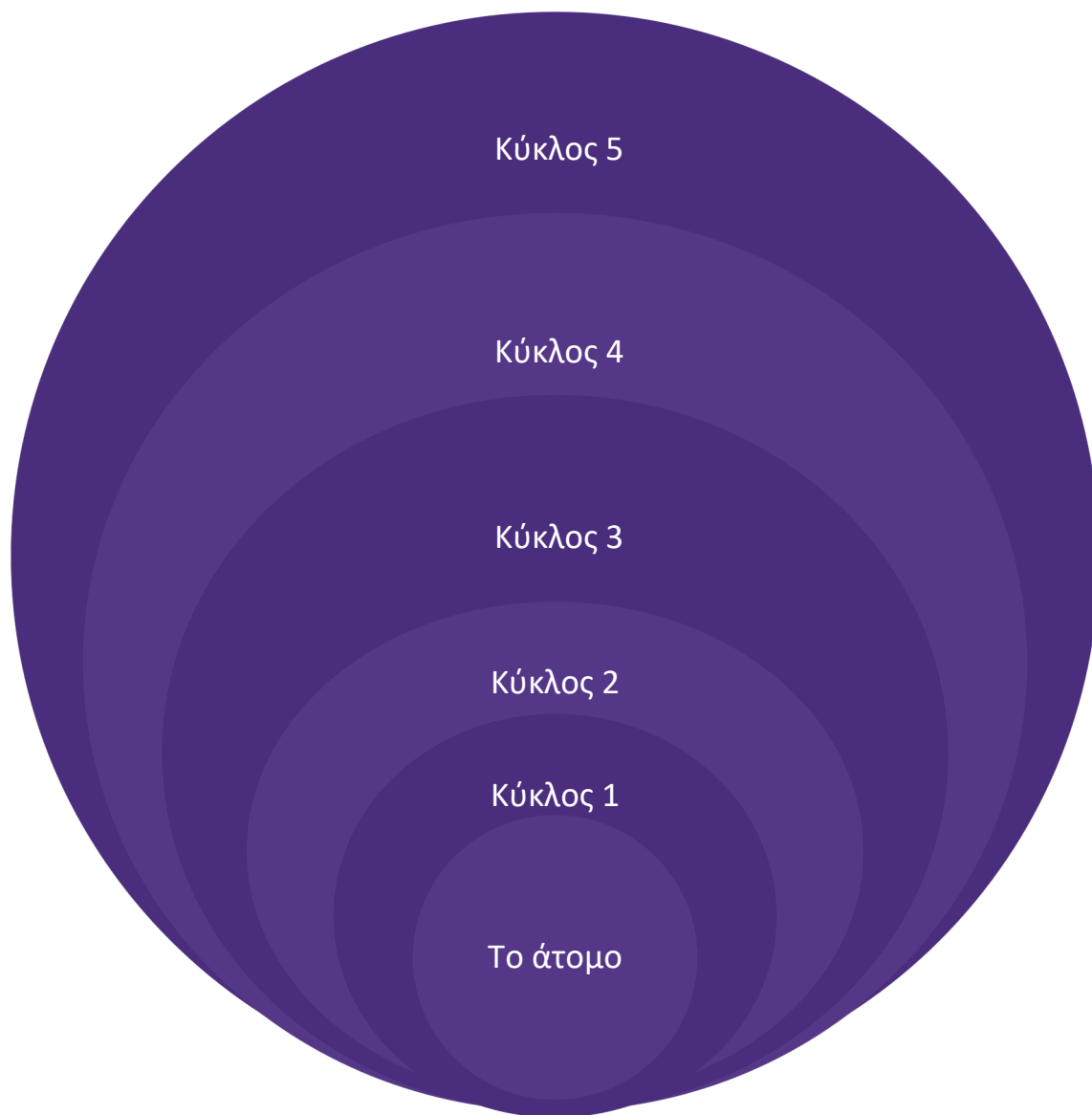
Επίπεδο παρόχων υπηρεσιών: Υπηρεσίες, οργανισμοί, π.χ. ηγέτες, διαχειριστές υπηρεσιών. Διασφάλιση ότι τα εμπόδια στην επικοινωνία δεν περιορίζουν πλέον την πρόσβαση στις υπηρεσίες. Οι πάροχοι υπηρεσιών, όπως οι ηγέτες και οι διαχειριστές οργανισμών, υπηρεσιών ή χώρων στους οποίους βρίσκονται τα άτομα με επικοινωνιακές αναπηρίες, διασφαλίζουν ότι εφαρμόζονται πρακτικές επικοινωνίας που προάγουν την ένταξη και ότι υπάρχει απεριόριστη πρόσβαση στις υπηρεσίες. Αυτό περιλαμβάνει τη διασφάλιση ενημερωμένου κοινού σχεδιασμού, εκπαίδευσης και πρόσβασης σε κατάλληλους πόρους συστημάτων Επαυξημένης και υποστηρικτικής επικοινωνίας AAC.

Επίπεδο Αρχών: Διασφάλιση ότι οι ανάγκες επικοινωνίας όλου του πληθυσμού καλύπτονται από τις τοπικές αρχές, τον ΠΟΥ, τον ΟΗΕ, τους ηγέτες και βασικούς ενδιαφερόμενους φορείς. Η ανάγκη για επικοινωνία που προάγει την ένταξη αναγνωρίζεται, γίνεται κατανοητή και προωθείται από τις τοπικές αρχές και τους βασικούς ενδιαφερόμενους φορείς σε επίπεδο πληθυσμού, έτσι ώστε να καλύπτονται οι ποικίλες επικοινωνιακές δεξιότητες και οι ανάγκες ολόκληρων κοινοτήτων και πληθυσμών. Το επίπεδο των Αρχών θεσπίζει και διαμορφώνει πολιτικές, το επίπεδο των Παρόχων Υπηρεσιών σχεδιάζει και υλοποιεί και το ατομικό επίπεδο βασίζεται σε όσα έχουν επιτευχθεί στα άλλα δύο επίπεδα και ωφελείται από αυτά.

Η επικοινωνία είναι η διαδικασία αποστολής και λήψης μηνυμάτων μέσω λεκτικών ή μη λεκτικών μέσων

μήνυμα ανατροφοδότηση





Κύκλος 1: στενοί και μόνιμοι επικοινωνιακοί σύντροφοι (γονείς, αδέρφια κ.λπ.)

Κύκλος 2: στενοί φίλοι/οικογένεια

Κύκλος 3: γνωστά πρόσωπα αλλά όχι στενοί φίλοι

Κύκλος 4: επαγγελματίες (γιατροί, ψυχολόγοι, εκπαιδευτικοί, λογοθεραπευτές, κ.λπ.)

Κύκλος 5: άγνωστοι συνεργάτες

Αυτοί οι κύκλοι αντιπροσωπεύουν διαφορετικά στρώματα της ζωής του ατόμου. Κάθε κύκλος προσθέτει ένα μοναδικό χρώμα στην ιστορία των προσωπικών και κοινωνικών τους εμπειριών. Μαζί, δημιουργούν ένα μωσαϊκό που αντανακλά τη δύναμη των σχέσεων και την ποικιλία των συνδέσεων που διαμορφώνουν αυτό που είναι. Είναι σαν μια πολύχρωμη ταπετσαρία που αφηγείται την ιστορία του ταξιδιού τους, με κάθε κύκλο να συνεισφέρει το δικό του ιδιαίτερο νήμα στην αφήγηση.

Τι είναι η συμπεριληπτική επικοινωνία

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ένα κρίσιμο συστατικό μιας επιτυχημένης αλλαγής και ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να στοχεύσει άμεσα οποιαδήποτε αναγνωρισμένη ανάγκη (Lewis, 2006; Lewis et al, 2006).¹ Η επικοινωνία που προάγει την ένταξη είναι το κλειδί για την αποτελεσματική επικοινωνία, καθώς επιτρέπει την ενεργή συμμετοχή όλων των μελών της κοινωνίας/κοινότητας.

Εξετάζοντας μια επικοινωνιακή αναπηρία από κοινωνική σκοπιά, μπορούμε να πούμε ότι, όπως κάθε μορφή αναπηρίας, διαμορφώνεται και εδραιώνεται όχι τόσο από την ατομική ανεπάρκεια καθαυτή, αλλά μάλλον από διάφορα επίπεδα κοινωνικών φραγμών (Walmsley, 2001).

Επομένως, η υπέρβαση αυτών των φραγμών είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με οποιεσδήποτε επικοινωνιακές ανάγκες. Για το σκοπό αυτό, η έννοια της επικοινωνίας που προάγει την ένταξη είναι χρήσιμη, καθώς στόχος της είναι να μειώσει τυχόν εμπόδια επικοινωνίας.

Τα πέντε καλά πρότυπα επικοινωνίας

Η καλή επικοινωνία προάγει συμπεριληπτικές σχέσεις, υποστηρίζοντας τα άτομα να έχουν επιλογές, έλεγχο, μεγαλύτερη ανεξαρτησία και βελτιωμένα αποτελέσματα υγείας. Οι βιώσιμες βελτιώσεις στην επικοινωνία μπορούν να επιτευχθούν μόνο μέσω μιας «ολιστικής προσέγγισης του συστήματος».

Το Royal College of Speech and Language Therapists (RCSLT) προτείνει πέντε πρότυπα καλής πρακτικής για την κάλυψη των αναγκών λόγου, γλώσσας και επικοινωνίας των ατόμων. Αυτά τα πρότυπα παρέχουν ένα πρακτικό πλαίσιο με το οποίο οι οικογένειες, οι φροντιστές, οι φίλοι, οι επαγγελματίες και οι υπεύθυνοι μπορούν να γνωρίζουν εάν μια υπηρεσία έχει κάνει λογικές προσαρμογές στην επικοινωνιακή της πρακτική. Κάθε πρότυπο ορίζεται σαφώς με όρους του τι είναι, πώς φαίνεται στην πράξη και πώς θα γνωρίζουν οι άλλοι ότι έχει επιτευχθεί.

Πρότυπο 1: Υπάρχει μια λεπτομερής περιγραφή του καλύτερου τρόπου επικοινωνίας με άτομα

Όλοι κατανοούν και εκτιμούν τις ανάγκες ομιλίας, γλώσσας και επικοινωνίας ενός ατόμου. Τα άτομα υποστηρίζονται και συμμετέχουν, μαζί με τους ανθρώπους που τα γνωρίζουν καλύτερα, στην ανάπτυξη μιας λεπτομερούς περιγραφής των καλύτερων τρόπων αλληλεπίδρασης. Αυτή η περιγραφή συμφωνείται, εφαρμόζεται, ενημερώνεται τακτικά και είναι εύκολα διαθέσιμη. Αυτή η περιγραφή μπορεί να αναφέρεται ως διαβατήριο επικοινωνίας, οδηγία ή προφίλ. Περιλαμβάνει τους καλύτερους τρόπους υποστήριξης της κατανόησης και της έκφρασης, την προώθηση της αλληλεπίδρασης και της συμμετοχής και περιγράφει “πώς να είσαι με κάποιον”.

Πρότυπο 2: Οι υπηρεσίες καταδεικνύουν τον τρόπο με τον οποίο υποστηρίζουν τα άτομα με ανάγκες επικοινωνίας να συμμετέχουν στις αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα και τις υπηρεσίες τους

Οι πάροχοι υπηρεσιών αναγνωρίζουν ότι οι άνθρωποι κατανοούν και εκφράζονται με διαφορετικούς τρόπους. Για τα άτομα αυτό σημαίνει να λαμβάνουν πληροφορίες και να εκφράζονται με τρόπους που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους. Η συμπεριληπτική επικοινωνία είναι μια προσέγγιση που επιδιώκει να «δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό και αποτελεσματικό περιβάλλον επικοινωνίας, χρησιμοποιώντας κάθε διαθέσιμο μέσο για κατανόηση και έκφραση». Προκειμένου οι υπηρεσίες να επιδεικνύουν τη συμπερίληψη και τη συμμετοχή απαιτούνται συχνά καινοτόμες και δημιουργικές λύσεις για την κατανόηση των απόψεων των ατόμων.

Πρότυπο 3: Το προσωπικό εκτιμά και χρησιμοποιεί σωστά τις καλύτερες προσεγγίσεις επικοινωνίας με κάθε άτομο. Το προσωπικό αναγνωρίζει τις δυσκολίες επικοινωνίας.

Κατανοούν ότι πρέπει να αλλάξουν τον τρόπο επικοινωνίας τους για να υποστηρίξουν τον χρήστη της υπηρεσίας και έχουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες για να προσαρμόσουν το επίπεδο, το στυλ και τις μεθόδους επικοινωνίας τους. Το προσωπικό γνωρίζει τους παράγοντες που επηρεάζουν την επικοινωνία, ιδιαίτερα την ακοή, την όραση και την αισθητηριακή ολοκλήρωση. Το προσωπικό γνωρίζει ότι έχει σημασία πώς είναι, τι σκέφτονται και πώς λένε τα πράγματα. Το προσωπικό κατανοεί πώς η καλή επικοινωνία στηρίζει την ενημερωμένη συναίνεση και την ικανότητα.

Πρότυπο 4: Οι υπηρεσίες δημιουργούν ευκαιρίες, σχέσεις και περιβάλλοντα που κάνουν τα άτομα να θέλουν να επικοινωνούν.

Ένα περιβάλλον κατανόησης, φιλόξενο και κοινωνικά πλούσιο είναι θεμελιώδες για τις σχέσεις για όλα τα άτομα, και ιδιαίτερα τα άτομα με ανάγκες επικοινωνίας. Οι σχέσεις είναι βασικές για την ευημερία. Η σωστή διαμόρφωση του περιβάλλοντος επικοινωνίας συμβάλλει στο να μπορούν οι άνθρωποι να ζουν αξιοπρεπή και ουσιαστική ζωή. Είναι η ποιότητα της αλληλεπίδρασης που συμβάλλει στη συνολική συναισθηματική και ψυχική ευεξία, παρέχοντας μια αίσθηση του ανήκειν, της συμμετοχής και της ένταξης. Η αλληλεπίδραση δεν χρειάζεται απαραίτητα να περιλαμβάνει ομιλία. Η αλληλεπίδραση είναι ένας τρόπος να «βρίσκεσαι» με ένα άλλο άτομο, να κάνεις ουσιαστική επαφή με εκείνους που είναι δύσκολο να προσεγγίσεις ή εύκολα να αγνοήσεις.

Πρότυπο 5: Τα άτομα υποστηρίζονται για να κατανοήσουν και να εκφράσουν τις ανάγκες τους σε σχέση με την υγεία και την ευημερία τους.

Τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες αντιμετωπίζουν ανισότητες σχετικά με την υγεία που μπορούν να αποφευχθούν. Η περιορισμένη επικοινωνία και ενημέρωση σε θέματα υγείας μειώνει την ικανότητα αποτελεσματικής μεταφοράς των αναγκών υγείας. Είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες επικοινωνίας για την υποστήριξη των ατόμων σχετικά με την υγεία τους. Η διάγνωση μπορεί να αποδειχθεί δύσκολη εάν ένα άτομο δεν μπορεί να περιγράψει εύκολα σημεία και συμπτώματα ή η συμπεριφορά του παρεξηγείται και παρερμηνεύεται. Το προσωπικό πρέπει να γνωρίζει πώς επικοινωνούν τα άτομα για την υγεία τους και πώς δείχνουν ότι πονούν. Αυτό περιλαμβάνει τη σκέψη ότι η κακή υγεία μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στη συμπεριφορά. Το να γνωρίζει κανείς πόσα μπορεί να καταλάβει ένα άτομο είναι επίσης σημαντικό για να αποφασίσει σχετικά με την ικανότητά του να υποβληθεί σε θεραπεία υγείας.

Κατά συνέπεια, παρατηρούμε ότι η συμπεριληπτική επικοινωνία μειώνει την ανισότητα και τον κοινωνικό αποκλεισμό. Προωθεί τα ανθρώπινα δικαιώματα και βοηθά τις δημόσιες αρχές να αποφεύγουν τις διακρίσεις. Η συμπεριληπτική επικοινωνία καθιστά τις υπηρεσίες πιο προσβάσιμες για όλους. Θα συμβάλει στην επίτευξη επιτυχημένων αποτελεσμάτων για τα άτομα και την ευρύτερη κοινότητα. Δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ζουν πιο ανεξάρτητα και να συμμετέχουν στη δημόσια ζωή.



Προσεγγίσεις για την υποστήριξη της επικοινωνίας

"Οι εργαζόμενοι δεν χρειάζεται να γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν όλα τα εργαλεία και τις μεθόδους που υποστηρίζουν την επικοινωνία. Ωστόσο, είναι σημαντικό ο εργαζόμενος να κατανοήσει τη σημασία της χρήσης των μεθόδων όσον αφορά την υλοποίηση της συμμετοχής των πελατών."

-Εγχειρίδιο υπηρεσιών αναπηρίας, Φινλανδία-



Όταν πρόκειται για την υποστήριξη της επικοινωνίας ατόμων με Νοητική και Αναπτυξιακή Αναπηρία (IDD), είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη οι ατομικές ανάγκες και οι ικανότητές τους. Ακολουθούν ορισμένες στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν στη διευκόλυνση της επικοινωνίας:

- **Επαυξημένη και Εναλλακτική Επικοινωνία (AAC):** Τα συστήματα AAC μπορεί να είναι ωφέλιμα για άτομα που έχουν δυσκολία στη λεκτική επικοινωνία. Αυτά τα συστήματα μπορεί να κυμαίνονται από απλούς πίνακες εικόνων έως εξελιγμένες ηλεκτρονικές συσκευές. Συνεργαστείτε με έναν λογοθεραπευτή ή έναν ειδικό Επαυξημένης και Εναλλακτικής Επικοινωνίας (AAC) για να καθορίσετε το καταλληλότερο σύστημα για το άτομο.
- **Οπτική υποστήριξη:** Τα οπτικά βοηθήματα μπορούν να ενισχύσουν την επικοινωνία και την κατανόηση για άτομα με Νοητική Αναπτυξιακή Αναπηρία (IDD). Χρησιμοποιήστε οπτικά προγράμματα, κοινωνικές ιστορίες και οπτικές ενδείξεις για να βοηθήσετε στη μετάδοση πληροφοριών και στην υποστήριξη της κατανόησης.
- **Απλοποιημένη γλώσσα:** Χρησιμοποιήστε σαφή και συνοπτική γλώσσα κατά την επικοινωνία. Αναλύστε σύνθετες πληροφορίες σε πιο απλά, πιο διαχειρίσιμα κομμάτια. Αποφύγετε τη χρήση ορολογίας ή αφηρημένων εννοιών που μπορεί να είναι δύσκολο για το άτομο να κατανοήσει.
- **Ενεργή ακρόαση:** Γίνετε ενεργός ακροατής και δώστε στο άτομο αρκετό χρόνο για να επεξεργαστεί και να ανταποκριθεί. Χρησιμοποιήστε μη λεκτικές ενδείξεις, όπως νεύμα, διατήρηση οπτικής επαφής και ενθαρρυντικές χειρονομίες για να δείξετε ότι συμμετέχετε στη συζήτηση.
- **Ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης:** Ενθαρρύνετε τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και παρέχετε ευκαιρίες στο άτομο να αλληλεπιδράσει με συνομηλίκους και μέλη της οικογένειας. Οι δομημένες δραστηριότητες, οι ομαδικές συζητήσεις και η εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης.

Χρησιμοποιήστε πολυαισθητηριακές προσεγγίσεις: Ενσωματώστε πολλαπλές αισθήσεις στην επικοινωνία για να βελτιώσετε την κατανόηση. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε χειρονομίες, οπτικές ενδείξεις και απτικά αντικείμενα όταν μεταφέρετε πληροφορίες. Αυτό μπορεί να βοηθήσει άτομα με Νοητική Αναπτυξιακή Αναπηρία (IDD) που μπορεί να έχουν δυσκολία στην επεξεργασία πληροφοριών μόνο μέσω λεκτικών καναλιών.

- **Υποστηρικτικό περιβάλλον:** Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον που ενθαρρύνει την επικοινωνία. Ελαχιστοποιήστε τους περισπασμούς, παρέχετε έναν ήσυχο χώρο εάν χρειάζεται και βεβαιωθείτε ότι το άτομο αισθάνεται ασφαλές και άνετο να εκφραστεί.
- **Εκπαίδευση και Συνεργασία:** Συνεργαστείτε με επαγγελματίες όπως λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και δασκάλους ειδικής αγωγής. Μπορούν να παρέχουν καθοδήγηση, πόρους και εκπαίδευση για να βοηθήσουν στην ανάπτυξη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων και να υποστηρίξουν τη συνολική ανάπτυξη του ατόμου.

Να θυμάστε ότι όλοι με με Νοητική Αναπτυξιακή Αναπηρία (IDD) είναι μοναδικοί και οι ανάγκες επικοινωνίας τους μπορεί να διαφέρουν. Είναι σημαντικό να αξιολογηθούν οι ικανότητες, οι προτιμήσεις και οι προκλήσεις τους για την παροχή εξατομικευμένης υποστήριξης. Η στενή συνεργασία με επαγγελματίες και φροντιστές μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία ενός αποτελεσματικού σχεδίου επικοινωνίας προσαρμοσμένο στις ανάγκες του ατόμου.

Τι είναι το Σύστημα Επαυξημένης και Εναλλακτικής Επικοινωνίας AAC;

Επικοινωνία που υποστηρίζει, συμπληρώνει και αντικαθιστά την ομιλία (Επαυξημένη και εναλλακτική επικοινωνία)

Γενικός όρος για τα μέσα επικοινωνίας που χρησιμοποιούνται για τη συμπλήρωση, υποστήριξη ή αντικατάσταση της προφορικής γλώσσας

Για παράδειγμα:

- εικόνες
- αντικείμενα
- χειρονομίες και γλώσσα του σώματος
- σήματα υποστήριξης
- γραφή και σχέδιο
- εργαλεία επικοινωνίας
- συσκευές ομιλίας



Μια εντατική αλληλεπίδραση

- Ένα μοντέλο λειτουργίας που χρησιμοποιεί μεθόδους πρώιμης αλληλεπίδρασης για την επικοινωνία με άτομα με σοβαρές αναπτυξιακές αναπηρίες ή άτομα στο φάσμα του αυτισμού.
- Το πιο σημαντικό είναι η ίδια η αλληλεπίδραση. Ο σκοπός της επικοινωνίας δεν είναι απαραίτητα να ανταλλάσσουμε πληροφορίες ή να ζητάμε πράγματα, αλλά να είμαστε μαζί.
- Ο σκοπός είναι τα άτομα που βασίζονται στην πρώιμη αλληλεπίδραση να μάθουν τη βάση της επικοινωνίας.
- Στη μέθοδο, αρχίζουμε να επικοινωνούμε με τον ίδιο τρόπο που επικοινωνεί το ίδιο το άτομο με αναπηρία. Οι τρόποι επικοινωνίας μπορεί να είναι π.χ. οπτική επαφή, χαμόγελο, φωνητική έκφραση ή λίκνισμα.
- Ο στόχος της ενδυνάμωσης της αλληλεπίδρασης δεν είναι μόνο η ενίσχυση της βάσης της επικοινωνίας, αλλά και η βελτίωση της ποιότητας ζωής. Αυτή η προσέγγιση βοηθά τα άτομα με σοβαρές νοητικές αναπηρίες να συνδεθούν με άλλους.



Εκφράσεις προσώπου, χειρονομίες και γλώσσα του σώματος

Οι εκφράσεις του προσώπου, οι χειρονομίες και η γλώσσα του σώματος μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν συνειδητά όταν θέλετε να τονίσετε ένα θέμα και τα χαρακτηριστικά του. Απαιτεί ένας ικανός συνεργάτης να έχει ευαισθησία και την ικανότητα να σταματά και να παρατηρεί και να ακούει αληθινά. Μερικές φορές η πρωτοβουλία μπορεί να είναι τόσο λεπτή ή να βρίσκεται σε ένα τέτοιο σημείο του σώματος που είναι δύσκολο να την παρατηρήσετε και να την ερμηνεύσετε ως μήνυμα. Η χρήση των χειρονομιών στην επικοινωνία είναι φυσική και συχνά πιο γρήγορη από την αφήγηση με λέξεις. Τα μέσα έκφρασης ενός ατόμου με βαριά νοητική αναπηρία μπορεί να είναι η φωνητική έκφραση, το κλάμα και οι διαφορετικοί τόνοι κλάματος, η χαρούμενη φωνητική έκφραση, η φωνητική επαφή, το γέλιο, το βλέμμα, η σωματική χαλάρωση ή ένταση, η γενική δραστηριότητα ή η παθητικότητα και μερικές φορές απλές χειρονομίες όπως η ένδειξη με το χέρι. Με αυτά τα μέσα, ένα άτομο μπορεί να εκφράσει τις συναισθηματικές του καταστάσεις και τις βασικές του ανάγκες ή να κάνει απλές επιλογές.

Η επιτυχία της ανακοίνωσης εξαρτάται πάντα από την ενεργή ερμηνεία των κοντινών σας ανθρώπων. Οι βασικές γλωσσικές εκφράσεις είναι συχνά πολύ ατομικές και λεπτές, και δεν είναι πάντα εύκολο να τις ερμηνεύσουμε ξεκάθαρα. Οι κοντινοί τους άνθρωποι συνήθως μαθαίνουν να ερμηνεύουν τις πράξεις και τη μη λεκτική επικοινωνία του ατόμου με προβλήματα ομιλίας σε διάφορες καθημερινές καταστάσεις. Αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να περιγράψουν και να παρουσιάσουν πράγματα ακόμη και χωρίς λόγια (ένα παράδειγμα είναι η παντομίμα).

Η χρήση των εικόνων στην επικοινωνία

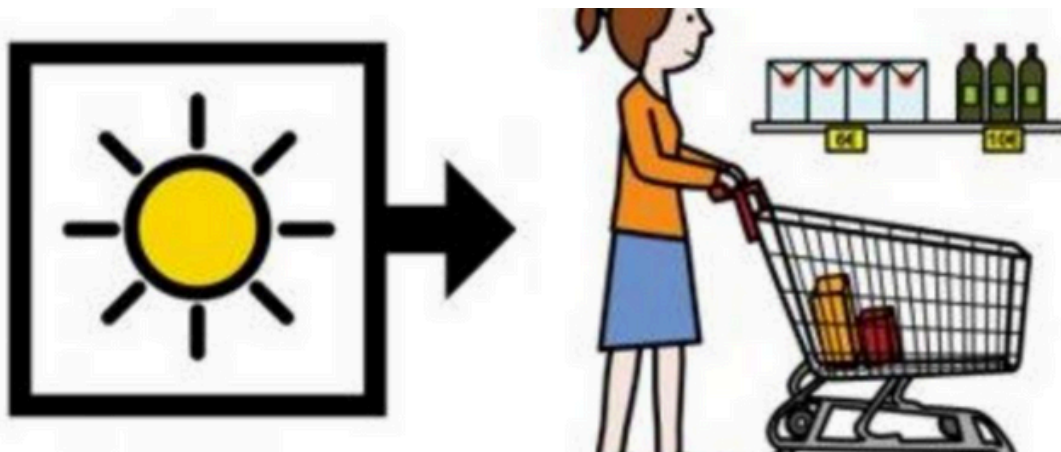
Αυτό σημαίνει τη χρήση εικονικών συμβόλων παράλληλα με την ομιλία και τη μη λεκτική επικοινωνία. Μια εικόνα είναι επίσης ένας τρόπος απεικόνισης περιεχομένου που είναι δύσκολο να κατανοηθεί σε προφορική ή γραπτή μορφή.

Οι εικόνες μπορούν να λειτουργήσουν στην επικοινωνία ενός ατόμου όταν το άτομο κατανοήσει τη σύνδεση μεταξύ της εικόνας και του τι αντιπροσωπεύει η εικόνα. Χρειάζεται η εμπειρία ότι μια εικόνα μπορεί να αναφέρεται στο πράγμα που αντιπροσωπεύει. Αυτή η διαδικασία απαιτεί διευκρινιστικές ερωτήσεις από τον συνομιλητή και διατύπωση του παραγόμενου μηνύματος.

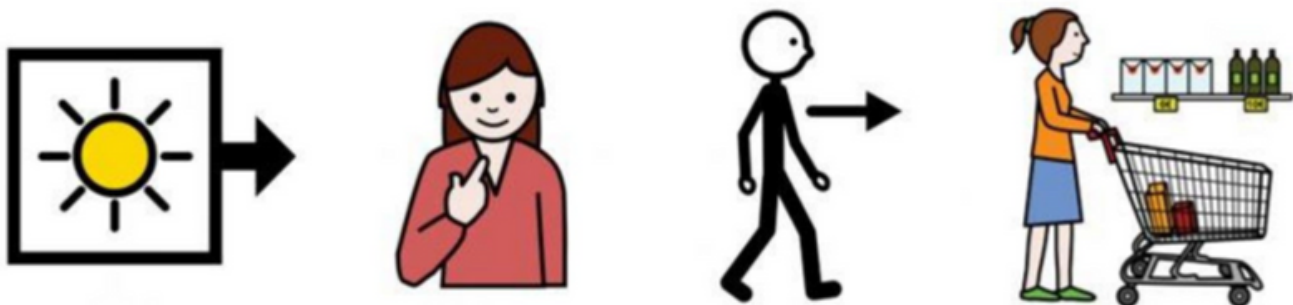
Η επικοινωνία μπορεί να πραγματοποιηθεί με μία ή περισσότερες εικόνες, πίνακες εικόνων, φάκελο εικόνων ή επικοινωνίας, tablet, σχέδιο κ.λπ.

Όταν χρησιμοποιούνται εικόνες και γραφικές αναπαραστάσεις σε εργαλεία επικοινωνίας, τα εικονογράμματα δεν είναι πάντα η καλύτερη επιλογή.

Πριν από τη επιλογή του εργαλείου επικοινωνίας, είναι σημαντικό να καθοριστεί το επίπεδο αναπαράστασης του ωφελούμενου.



Αφήγηση με μεμονωμένες εικόνες (λέξεις-κλειδιά): ΑΥΡΙΟ - ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ



Πείτε την ιστορία με πολλές εικόνες ακολουθώντας επίσης τη σειρά των λέξεων της πρότασης (γράψιμο εικόνων):
ΑΥΡΙΟ - ΠΑΩ - ΑΓΟΡΑ

Φωτογραφίες: Papunet 2024, Image Bank, papunet.net

Εικόνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επιλογή δραστηριοτήτων

Σε αυτό το παράδειγμα, το άτομο επιλέγει μια δραστηριότητα αναψυχής. Ένα άτομο μπορεί να υποδείξει την επιλογή του ή να μεταφέρει την εικόνα στο δικό του καθημερινό πρόγραμμα. Υπάρχουν κομμάτια Velcro πίσω από τις εικόνες. Είναι ένα πρακτικό εργαλείο για να μάθει κάποιος να κάνει τις δικές του επιλογές σε διάφορες καταστάσεις. Ξεκινήστε την εξάσκηση με δύο επιλογές και σταδιακά επεκτείνετε τον αριθμό των επιλογών.



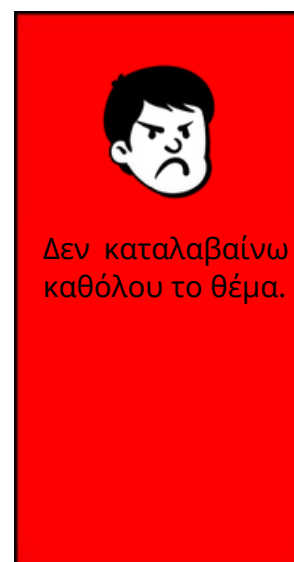
Παρακάτω είναι ένα παράδειγμα καρτών “Πρώτα-Μετά”. Οι κάρτες απεικονίζουν γεγονότα του κοντινού μέλλοντος με τη σειρά υλοποίησης.



Μπορεί να είναι δύσκολο να μεταφέρετε συνεχώς μεγάλες φωτογραφίες ή φακέλους μαζί σας. Ένας βολικός τρόπος είναι να δημιουργήσετε μικρογραφίες και να τις προσαρτήσετε σε ένα μπρελόκ.



Παρακάτω είναι ένα παράδειγμα καρτών φαναριού. Μπορούν επίσης να περιέχουν μια ενδεικτική εικόνα εκτός από/ αντί του κειμένου.



Ένα παράδειγμα εβδομαδιαίου προγράμματος και οργάνωσης της καθημερινής ζωής.

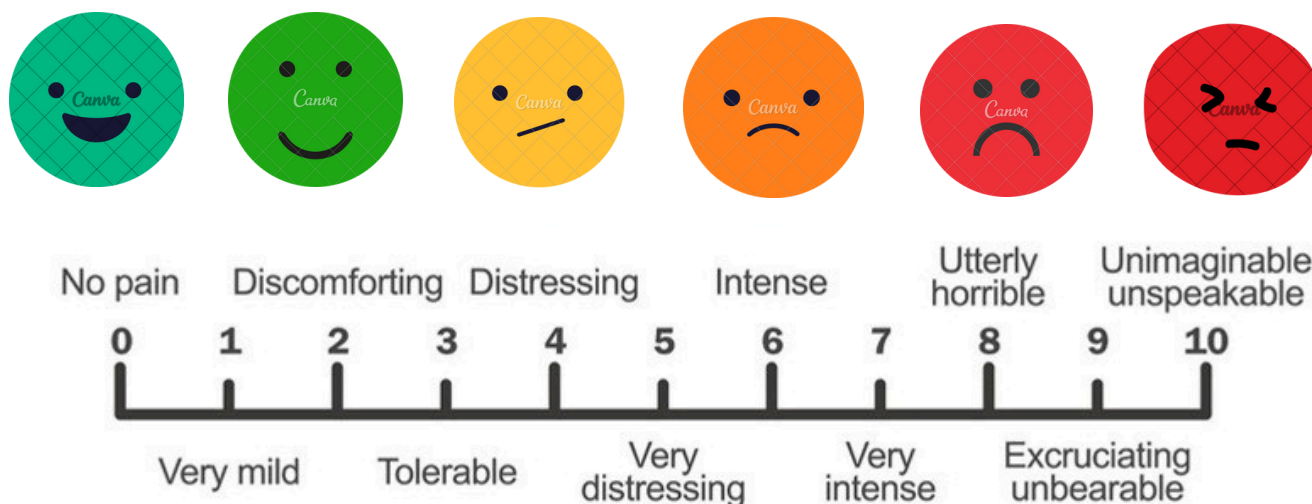
Μια καλή δομή απαντά σε πέντε ερωτήσεις:

- Τι να κάνουμε;
- Πού να το κάνουμε;
- Πότε να το κάνουμε;
- Πόσος χρόνος χρειάζεται για να γίνει;
- Με ποιους γίνεται η δραστηριότητα;



Παραδείγματα μετρητών διάθεσης/πόνου

Έξαλλος		Πρέπει να μείνω ασφαλής
Θυμωμένος		Πρέπει να κάνω ένα διάλειμμα και να χρησιμοποιήσω μια ηρεμιστική στρατηγική
Ανήσυχος, φοβισμένος ή αγχωμένος		Πρέπει να σταματήσω και να αναπνεύσω. Μπορώ επίσης να χρησιμοποιήσω μια αισθητηριακή στρατηγική για να χαλαρώσω.
Χαρούμενος		Αισθάνομαι καλά
Λυπημένος ή κουρασμένος		Μπορώ να ζητήσω βοήθεια ή μια αγκαλιά ή ένα διάλειμμα



Κοινωνικές Ιστορίες

Οι κοινωνικές ιστορίες δημιουργήθηκαν από την Carol Gray το 1991. Είναι σύντομες περιγραφές μιας συγκεκριμένης κατάστασης, γεγονότος ή δραστηριότητας, οι οποίες περιλαμβάνουν συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το τι να περιμένει κανείς σε αυτήν την κατάσταση και γιατί.

Σε τι χρησιμεύουν οι κοινωνικές ιστορίες;

Οι κοινωνικές ιστορίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

- για να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης (για παράδειγμα, πώς να καθαρίζεις τα δόντια, να πλένεις τα χέρια ή να ντύνεσαι), κοινωνικές δεξιότητες (για παράδειγμα, να μοιράζεσαι, να ζητάς βοήθεια, να λες ευχαριστώ, να διακόπτεις) και ακαδημαϊκές ικανότητες για να βοηθήσουν κάποιον
- να καταλάβει πώς μπορεί να συμπεριφέρονται οι άλλοι ή να αντιδρούν σε μια συγκεκριμένη κατάσταση για να βοηθήσουν άλλους να κατανοήσουν την προοπτική ενός αυτιστικού ατόμου και
- γιατί μπορεί να ανταποκρίνονται ή να συμπεριφέρονται με συγκεκριμένο τρόπο για να βοηθήσουν ένα άτομο να αντιμετωπίσει αλλαγές στη ρουτίνα και απροσδόκητα ή οδυνηρά γεγονότα (για παράδειγμα, απουσία δασκάλου, μετακόμιση σπιτιού, καταιγίδες) για να παρέχουν θετική ανατροφοδότηση σε ένα άτομο σχετικά με έναν τομέα δύναμης ή επιτεύγματος προκειμένου να
- αναπτύξει αυτοεκτίμηση ως στρατηγική συμπεριφοράς (για παράδειγμα, τι να κάνετε όταν είστε θυμωμένοι, πώς να αντιμετωπίσετε τις εμμονές).



Αντικείμενα στην επικοινωνία

- Χρησιμοποιείται κυρίως σε άτομα με αναπτυξιακές και αισθητηριακές αναπηρίες
- Είναι συγκεκριμένα σημάδια που είναι πιο εύκολο να οπτικοποιηθούν από τις εικόνες
- Το αντικείμενο μπορεί να το δει και να το αγγίξει κανείς, η επιφάνειά του μπορεί να μυριστεί ή ακόμα και να δοκιμαστεί.
- Μπορεί να είναι για παράδειγμα, ένα πραγματικό αντικείμενο, ένα αντικείμενο που μοιάζει με το πραγματικό (π.χ. ένα πλαστικό μήλο), ένα μικροσκοπικό μοντέλο, ένα αντικείμενο που προκαλεί συσχετισμούς (π.χ. ένα CD -> μουσική) κ.λπ.



Σχέδιο

Σχεδιάζοντας, ο συνομιλητής του ατόμου με δυσκολία στην ομιλία μπορεί να απεικονίσει και να παρουσιάσει επιλογές κατά τη διάρκεια της συζήτησης.

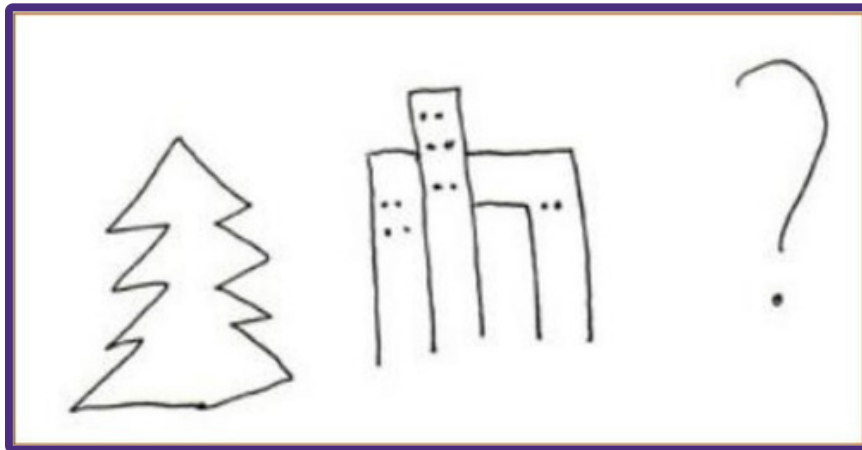
Το σχέδιο μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την επικοινωνία μέσω εικόνων όταν λείπει η απαραίτητη εικόνα.

Κρατήστε το όριο χαμηλό - μη διστάσετε να πιάσετε το στυλό!

Πάντα να θυμάστε να δίνετε και την επιλογή "κάτι άλλο".

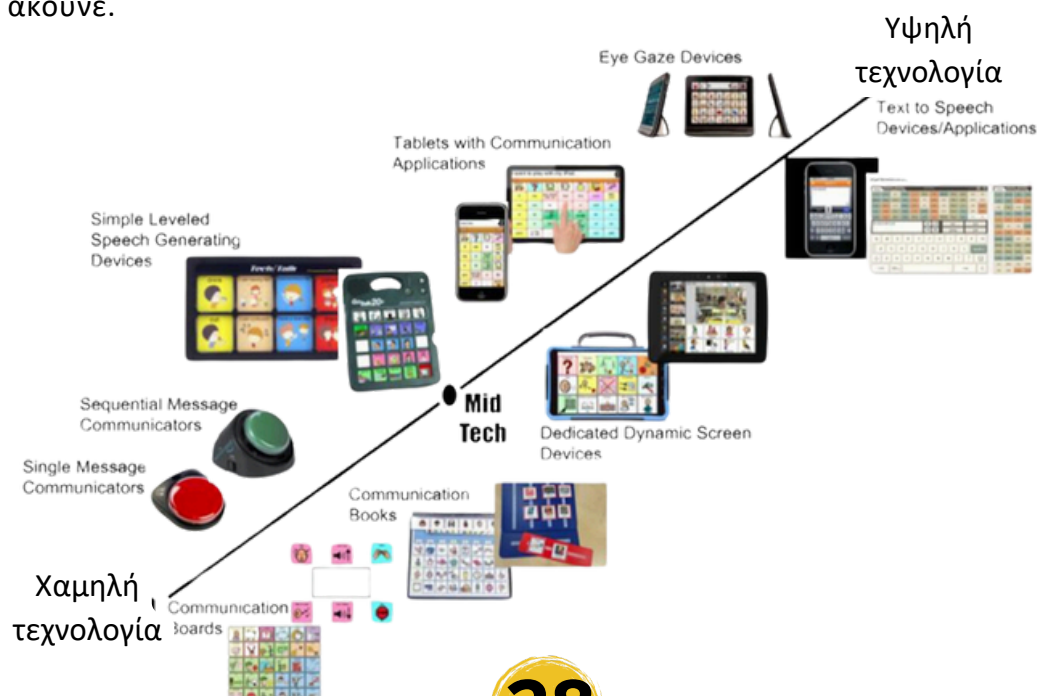
- https://youtu.be/uZA_NioJshs (3 min 1 s) (3 λεπτά και 1 δευτερόλεπτο)

Το άτομο με δυσκολία στην ομιλία μπορεί επίσης να σχεδιάσει τον εαυτό του για να υποστηρίξει την ομιλία του.



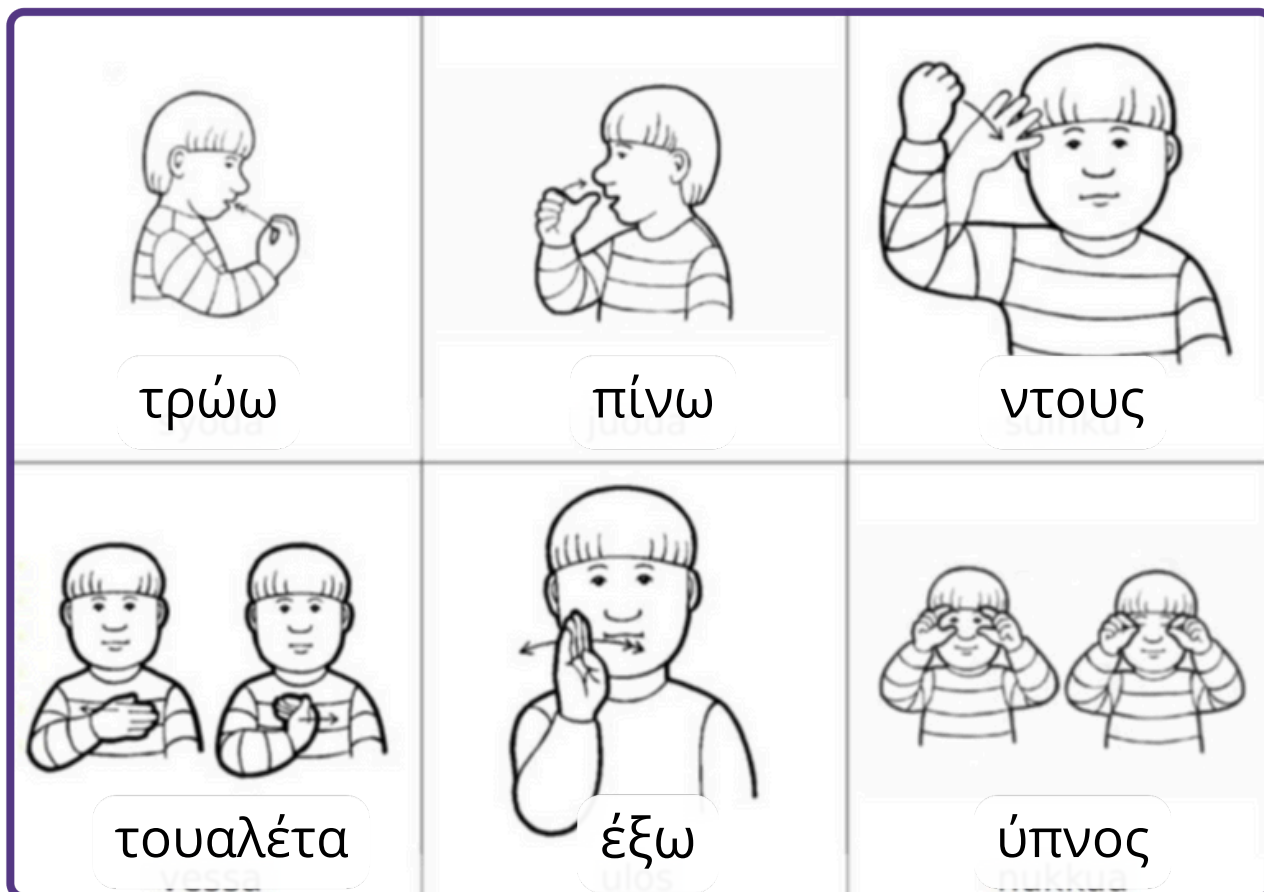
Συσκευές Επαυξημένης και Εναλλακτικής Επικοινωνίας

Μια Επαυξημένη και εναλλακτική συσκευή επικοινωνίας (AAC) μπορεί να είναι ένα tablet ή φορητός υπολογιστής που βοηθά κάποιον με προβλήματα ομιλίας ή γλώσσας να επικοινωνήσει. Ο όρος συσκευή AAC χρησιμοποιείται συχνά εναλλακτικά με όρους όπως συσκευή παραγωγής ομιλίας (SGD) ή βοηθητική συσκευή επικοινωνίας ή απλώς συσκευή επικοινωνίας. Οι συσκευές AAC βοηθούν τους χρήστες να επικοινωνούν μέσω συνδυασμού λέξεων, προτάσεων και εικόνων που η συσκευή στη συνέχεια «τα λέει δυνατά». Επιπλέον, οι χρήστες μπορούν να επικοινωνούν πληκτρολογώντας ή σχεδιάζοντας, διαμοιράζοντας φωτογραφίες και βίντεο ή ακόμα και επαναλαμβάνοντας δυνατά τις λέξεις που ακούνε.

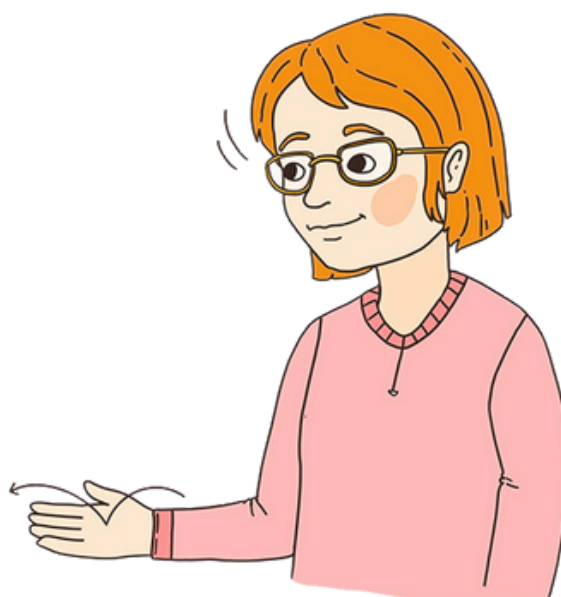


Υποστηρικτικές χειρονομίες

Οι υποστηρικτικές χειρονομίες είναι μεμονωμένες βασικές χειρονομίες στη νοηματική γλώσσα. Η ομιλία χρησιμοποιείται πάντα μαζί τους. Η χρήση χειρονομιών ρυθμίζει, επιβραδύνει και διευκρινίζει την ομιλία. Θυμηθείτε να κάνετε οπτική επαφή (σημειώστε τις προκλήσεις στην οπτική επαφή εάν είναι απαραίτητο). Συνήθως υποδεικνύονται μόνο οι λεγόμενες λέξεις-κλειδιά. Για παράδειγμα: «Φορέστε τα παπούτσια σας» – Ποια λέξη θα υποδεικνύατε με χειρονομία;



Παράδειγμα υποστηρικτικών χειρονομιών.
Φωτογραφίες: parunet.net










Δελτίο επικοινωνίας

Το δελτίο επικοινωνίας μπορεί να είναι μία ή περισσότερες σελίδες.

Το δελτίο μπορεί να δημιουργηθεί, για παράδειγμα, με την ακόλουθη δομή περιεχομένου:

1. Εγώ: Ο κάτοχος του δελτίου επικοινωνίας συστήνεται.
2. Σημαντικές πληροφορίες: Από την πλευρά του συνεργάτη επικοινωνίας, σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την επικοινωνία του κατόχου του δελτίου και τα ζητήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη στην αλληλεπίδραση και διαφορετικοί τρόποι υποστήριξής τους.
3. Επικοινωνώ έτσι: Μια σύντομη περιγραφή των πιο σημαντικών τρόπων επικοινωνίας και των νοημάτων των μηνυμάτων.
4. Έτσι επικοινωνείτε μαζί μου: Οδηγίες για το πώς πρέπει να επικοινωνεί και να αλληλεπιδρά ο συνεργάτης.
5. Σημαντικά πράγματα, άνθρωποι ή μέρη: Πράγματα, άνθρωποι και μέρη που μου αρέσουν και που είναι σημαντικά.
6. Πράγματα που δεν μου αρέσουν.
7. Τα δυνατά μου σημεία: Πράγματα στα οποία ο κάτοχος του δελτίου επικοινωνίας γνωρίζει, είναι καλός ή εξασκείται.
8. Υποστηρίξτε με έτσι.

Δελτίο Επικοινωνίας				
Το όνομά μου είναι	Επικοινωνία			
	Προτιμώ να επικοινωνώ με			
	λόγια <input type="checkbox"/>			
	χειρονομίες (μάτια/ χέρια) <input type="checkbox"/>			
	γράφοντας τα <input type="checkbox"/>			
	πράγματα <input type="checkbox"/>			
	άλλα <input type="checkbox"/>			
Πράγμα που μου αρέσει	Όταν επικοινωνείτε μαζί μου, κάντε αυτό			
	Παρακαλώ μην το κάνετε			
Πράγμα που δεν μου αρέσει				
				
Αισθητηριακά: Επηρεάζομαι με αυτούς τους τρόπους				
 ΘΕΑΜΑ	 ΑΚΡΟΑΣΗ	 ΜΥΡΩΔΙΑ	 ΑΦΗ	 ΓΕΥΣΗ

Πώς να υποστηρίξετε τους ανθρώπους στη χρήση κατάλληλων μέσων για καλή επικοινωνία

Βλέμμα

Το βλέμμα είναι ένα από τα σημαντικά μέσα που εμπλέκονται στην επικοινωνία. Είναι η πράξη του να κοιτάς, προσεχτικά ή όχι. Κατά τη διάρκεια μιας πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδρασης μεταξύ δύο ανθρώπων, και τα δύο άτομα κοιτάζονται μεταξύ τους και ανταλλάσσουν διαφορετικά σήματα μεταξύ των οποίων είναι και το βλέμμα. Αφενός, με το βλέμμα, λαμβάνουμε πληροφορίες από τους συνεργάτες μας και, αφετέρου, το βλέμμα μας δείχνει στους συνεργάτες μας σε τι δίνουμε προσοχή. Τα μάτια στην έκφραση του προσώπου συμβάλλουν επίσης στο να δείξουν πώς νιώθουμε, τη συναισθηματική μας κατάσταση. Τα μωρά αρχίζουν να χρησιμοποιούν το βλέμμα των φροντιστών τους κατά τον πρώτο χρόνο, ήδη από έξι μηνών. Από αυτή την περίοδο εμφανίζεται η κοινή προσοχή. Η κοινή προσοχή εμπλέκεται σε καταστάσεις όπου δύο συνεργάτες επικοινωνίας δίνουν προσοχή στα ίδια πράγματα. Αυτός είναι ένας τρόπος μέσω του οποίου τα μωρά λαμβάνουν πληροφορίες για το περιβάλλον τους. Ένα άλλο είναι μέσω της κατάδειξης: δείχνουν κάτι (βλ. χειρονομίες).

Φυσικές χειρονομίες

Οι φυσικές χειρονομίες είναι μη λεκτικές κινήσεις ή στάσεις σώματος που μπορούν να εμπλέκονται σε αλληλεπιδράσεις. Τις περισσότερες φορές ερμηνεύονται εύκολα και εμφανίζονται αυθόρμητα στα περισσότερα παιδιά. Γίνονται χωρίς ρητή διδασκαλία. Επιπλέον, οι φυσικές χειρονομίες είναι κοινές μεταξύ των πολιτισμών. Συχνά χρησιμεύουν για να συμπληρώσουν ή να ενισχύσουν τη λεκτική επικοινωνία. Δεν χρησιμοποιούνται όλες οι χειρονομίες για σκοπούς επικοινωνίας, αλλά ακόμα και όταν δεν παράγονται με αυτή την πρόθεση, οι περισσότερες χειρονομίες μπορούν να βοηθήσουν στη διευκόλυνση της επικοινωνίας. Η έκφραση του προσώπου μας μπορεί να δείξει πώς νιώθουμε. Για παράδειγμα, ένα χαμόγελο δείχνει γενικά ευτυχία ή φιλικότητα. Η στάση μας, δηλαδή οι θέσεις του σώματός μας, δίνει επίσης ένδειξη για την εσωτερική μας κατάσταση. Οι φυσικές χειρονομίες μπορούν επίσης να είναι κινήσεις που χρησιμοποιούνται για την επικοινωνία μιας πρόθεσης. Για παράδειγμα, τα μικρά παιδιά συχνά απλώνουν τα χέρια τους προς τους ενήλικες όταν θέλουν να τα σηκώσουν ή να τα μεταφέρουν. Τα περισσότερα παιδιά μαθαίνουν επίσης γρήγορα να υποδεικνύουν αυτό που θέλουν δείχνοντας.



Συμβατικές χειρονομίες

Σε αντίθεση με τις φυσικές χειρονομίες, οι συμβατικές χειρονομίες έχουν νόημα που μοιράζονται τα μέλη μιας κουλτούρας. Έτσι, δεν είναι καθολικές, μαθαίνονται και έχουν κοινωνικά κατασκευασμένες έννοιες.

Παραδείγματα συμβατικών χειρονομιών είναι:

- Το να πιάνει κανείς το χέρι κάποιου και να το κουνάει για να τον χαιρετήσει. Το να σταυρώνει κανείς τον δείκτη και το μεσαίο δάχτυλο για να συμβολίσει την ευχή για καλή τύχη σε ορισμένες δυτικές κουλτούρες. Το Namaste είναι ένας ινδουιστικός χαιρετισμός που γίνεται τοποθετώντας τις παλάμες μαζί σε μια θέση που μοιάζει με προσευχή μπροστά από το στήθος. Η χειρονομία της κατάδειξης είναι μια χειρονομία που τα περισσότερα παιδιά κάνουν αυθόρμητα πολύ νωρίς, αλλά μπορεί να χρειάζονται χρόνο για να την κατανοήσουν όταν την κάνει κάποιος άλλος. Χρειάζεται να μάθουν το νόημά της. Έτσι, η συμπεριφορά κατάδειξης γίνεται μια συμβατική χειρονομία.



Χειρονομίες στην επικοινωνία

Οι χειρονομίες παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανθρώπινη επικοινωνία. Βοηθούν στη μετάδοση συναισθημάτων, προθέσεων και κοινωνικών ενδείξεων σε διάφορες καταστάσεις. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν αντί για λεκτική επικοινωνία. Μπορούν επίσης να συμπληρώσουν ή να ενισχύσουν τη λεκτική επικοινωνία.

Ορισμένες χειρονομίες παίζουν επίσης κρίσιμο ρόλο κατά την ανάπτυξη. Αυτό συμβαίνει ιδιαίτερα με τη χειρονομία κατάδειξης. Μια κύρια λειτουργία της χειρονομίας κατάδειξης είναι να κατευθύνει την προσοχή κάποιου σε εξωτερικές οντότητες. Με την απόκτηση της χειρονομίας κατάδειξης, είναι δυνατό να μοιραστείτε την προσοχή με άλλα άτομα σε αντικείμενα και γεγονότα αμοιβαίων ενδιαφερόντων, κάτι που αντιστοιχεί στην κοινή προσοχή. Είναι επίσης δυνατό να παρακολουθείτε την προσοχή και τις χειρονομίες των άλλων ατόμων σε αντικείμενα. Τα άτομα που έχουν κατακτήσει αυτές τις χειρονομίες πιθανότατα θα έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση στην επικοινωνία: το να ακολουθείς την προσοχή και τις χειρονομίες των άλλων ατόμων προς αντικείμενα είναι ένας τρόπος για να κατανοήσεις για ποιο πράγμα μιλούν. Για παράδειγμα, αν μιλάω για το «Polaris» ενώ δείχνω τη γάτα μου, θα καταλάβετε ότι «Max» είναι το όνομά της. Το ίδιο συμβαίνει και με τις νέες λέξεις. Η έρευνα έχει δείξει ότι οι χειρονομίες κατάδειξης συνδέονται με υψηλότερη συχνότητα έναρξης επικοινωνίας και με καλύτερα γλωσσικά αποτελέσματα.

Έτσι, η κατανόηση και η γνώση του τρόπου χρήσης των συμβατικών χειρονομιών βοηθούν στην απόκτηση της κατάλληλης χρήσης της γλώσσας.

Υποστηριζόμενη λήψη αποφάσεων

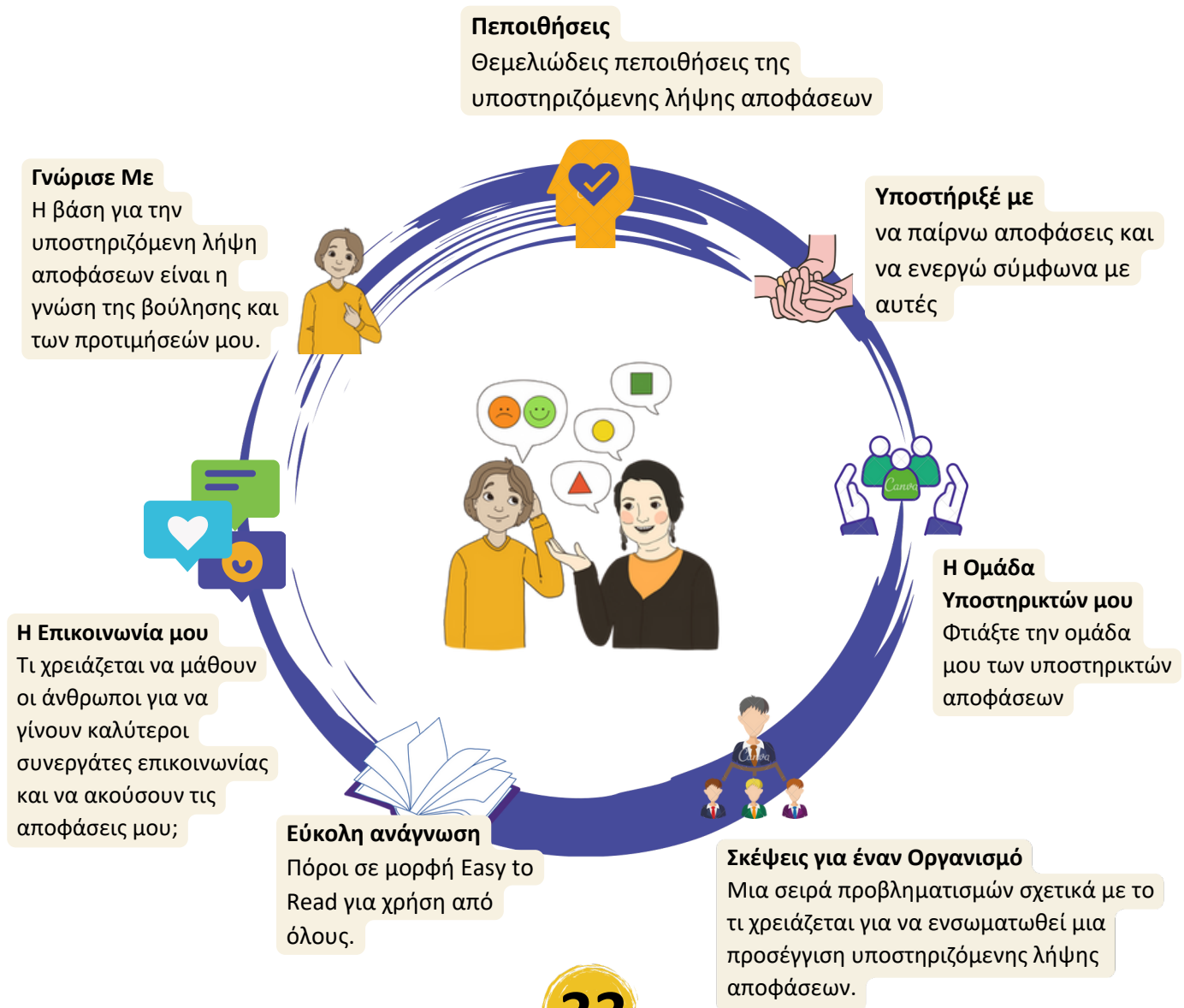
Η υποστηριζόμενη λήψη αποφάσεων επιτρέπει στα άτομα με αναπηρίες να κάνουν επιλογές για τη ζωή τους με την υποστήριξη μιας ομάδας ανθρώπων που επιλέγουν. Τα άτομα με αναπηρία επιλέγουν άτομα που γνωρίζουν και εμπιστεύονται για να συμμετάσχουν σε ένα δίκτυο υποστήριξης για να βοηθήσουν στη λήψη αποφάσεων.

Η υποστηριζόμενη λήψη αποφάσεων είναι μια εναλλακτική λύση στην κηδεμονία. Αντί να αποφασίζει ένας κηδεμόνας για το άτομο με αναπηρία, η υποστηριζόμενη λήψη αποφάσεων επιτρέπει στο άτομο με αναπηρία να παίρνει τις δικές του αποφάσεις.

Τι είναι η υποστηριζόμενη λήψη αποφάσεων;

Η «υποστηριζόμενη λήψη αποφάσεων» δεν έχει επίσημο ορισμό και διαφορετικοί άνθρωποι τη χρησιμοποιούν διαφορετικά. Τη χρησιμοποιούμε για να αναφερθούμε σε οποιαδήποτε διαδικασία κατά την οποία παρέχεται σε ένα άτομο όση υποστήριξη χρειάζεται προκειμένου να είναι σε θέση: 1) Να πάρει μια απόφαση για τον εαυτό του και/ή 2) Να εκφράσει την επιθυμία και τις προτιμήσεις του στο πλαίσιο λήψης υποκατάστατων αποφάσεων (για παράδειγμα, κηδεμονία ή υποχρεωτική θεραπεία για ψυχική διαταραχή).

Και στις δύο περιπτώσεις, ο σκοπός της υποστηριζόμενης λήψης αποφάσεων είναι να διασφαλιστεί ότι η επιθυμία και οι προτιμήσεις του ατόμου είναι κεντρικές και σεβαστές πλήρως στις αποφάσεις που το αφορούν.





Υποστήριξη επικοινωνίας εφήβων (Ηλικίας 10-18 ετών) με νοητική αναπηρία

Η υποστήριξη της επικοινωνίας με εφήβους ηλικίας 10-18 ετών που έχουν Νοητική Αναπτυξιακή Αναπηρία (IDD) μπορεί να είναι μια ανταποδοτική αλλά δύσκολη προσπάθεια. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τη μοναδικότητα κάθε παιδιού, καθώς οι ανάγκες και οι ικανότητές του μπορεί να διαφέρουν σημαντικά. Για να διευκολυνθεί η αποτελεσματική επικοινωνία, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείτε σαφή και απλή γλώσσα, χρησιμοποιώντας οπτικά βοηθήματα και σύμβολα, όπου απαιτείται. Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης και σχέσης με το παιδί επιδεικνύοντας υπομονή, ενσυναίσθηση και μη επικριτική στάση είναι το κλειδί. Επιπλέον, η χρήση οπτικών υποστηρικτών όπως χρονοδιαγράμματα και βοηθήματα επικοινωνίας μπορεί να βελτιώσει την κατανόηση και την έκφραση. Για όσους έχουν πιο σημαντικές δυσκολίες επικοινωνίας, τα συστήματα Επαυξημένης και Εναλλακτικής Επικοινωνίας (AAC) μπορεί να είναι ωφέλιμα. Η χρήση μη λεκτικών ενδείξεων, η ενεργητική ακρόαση και η προσαρμογή της επικοινωνίας στις ατομικές ανάγκες είναι βασικές στρατηγικές. Η δημιουργία ενός δομημένου και προβλέψιμου περιβάλλοντος, προσαρμοσμένου στα ενδιαφέροντα του παιδιού και η συμμετοχή γονέων και φροντιστών μπορεί να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό οικοσύστημα επικοινωνίας. Τέλος, είναι σημαντικό να γιορτάζουμε κάθε πρόοδο και να σεβόμαστε τις επικοινωνιακές επιλογές του παιδιού, προωθώντας την αυτονομία και την αυτοεκτίμησή του σε όλη τη διαδικασία.



Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Σχέδιο/Πλάνο

Το εξατομικευμένο πρόγραμμα μάθησης [Individualized Education Plan (IEP)] είναι σχεδιασμένο για να ανταποκρίνεται στις μοναδικές ανάγκες και στόχους ενός συγκεκριμένου μαθητή. Λαμβάνει υπόψη τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες, τα ενδιαφέροντα και το μαθησιακό στυλ του εκπαιδευόμενου και παρέχει έναν οδικό χάρτη για την ακαδημαϊκή του πρόοδο. Τα εξατομικευμένα προγράμματα μάθησης χρησιμοποιούνται συνήθως σε σχολεία, κολέγια και άλλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα για την υποστήριξη μαθητών που απαιτούν εξατομικευμένη προσοχή ή έχουν συγκεκριμένες μαθησιακές προκλήσεις.

Ακολουθούν ορισμένα βασικά στοιχεία που συνήθως περιλαμβάνονται σε ένα εξατομικευμένο σχέδιο μάθησης:

Αξιολόγηση: Το IEP ξεκινά με μια αξιολόγηση των σημερινών δεξιοτήτων, γνώσεων και ικανοτήτων του εκπαιδευόμενου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τεστ, συνεντεύξεις, παρατηρήσεις ή αξιολογήσεις από δασκάλους, γονείς ή ειδικούς.

Σκοποί και Στόχοι: Με βάση την αξιολόγηση, τίθενται συγκεκριμένοι σκοποί και στόχοι για τον εκπαιδευόμενο. Αυτοί οι στόχοι συχνά αναλύονται σε μικρότερα, εφικτά βήματα για την παρακολούθηση της προόδου.

Εξατομικευμένη διδασκαλία: Το IEP περιγράφει τις εκπαιδευτικές στρατηγικές και τους πόρους που θα χρησιμοποιηθούν για την υποστήριξη της προόδου του εκπαιδευόμενου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τροποποιήσεις στο πρόγραμμα σπουδών, εξειδικευμένο υλικό, υποστηρικτική τεχνολογία ή πρόσθετη υποστήριξη από δασκάλους ή ειδικούς.

Ρυθμίσεις και Τροποποιήσεις: Εάν ο εκπαιδευόμενος έχει συγκεκριμένες μαθησιακές προκλήσεις ή αναπηρίες, το IEP μπορεί να περιλαμβάνει ρυθμίσεις και τροποποιήσεις για να διασφαλίσει ότι οι ανάγκες του ικανοποιούνται. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει προσαρμογές στο μαθησιακό περιβάλλον, μεθόδους διδασκαλίας ή μεθόδους αξιολόγησης.

Χρονοδιάγραμμα και Παρακολούθηση Προόδου: Το IEP καθορίζει χρονοδιαγράμματα για την επίτευξη των καθορισμένων στόχων και περιλαμβάνει μεθόδους για την παρακολούθηση της προόδου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τακτικές αξιολογήσεις ή αναφορές προόδου για την παρακολούθηση της εξέλιξης του μαθητή.

Υπηρεσίες Υποστήριξης: Εάν ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται πρόσθετες υπηρεσίες υποστήριξης, όπως λογοθεραπεία, συμβουλευτική ή εργοθεραπεία, το IEP μπορεί να περιγράψει τις συγκεκριμένες υπηρεσίες και πώς θα ενσωματωθούν στο πρόγραμμα εκμάθησης.

Επικοινωνία και Συνεργασία: Το IEP ενθαρρύνει τη συνεχή επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ του εκπαιδευόμενου, των δασκάλων, των γονέων και άλλων επαγγελματιών που εμπλέκονται στην εκπαίδευσή τους. Αυτό διασφαλίζει ότι όλοι γνωρίζουν τις ανάγκες του εκπαιδευόμενου και μπορούν να συνεργαστούν για να υποστηρίξουν την πρόοδό του.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ένα IEP είναι εξαιρετικά εξατομικευμένο και προσαρμοσμένο στις ατομικές ανάγκες του εκπαιδευόμενου. Επιτρέπει την ευελιξία και την προσαρμοστικότητα για να εξασφαλίσει την καλύτερη δυνατή μαθησιακή εμπειρία και αποτελέσματα για τον μαθητή.



Παιδαγωγική υποστήριξη

Η παιδαγωγική υποστήριξη για άτομα με Νοητική και Αναπτυξιακή Αναπηρία (IDD) είναι μια κρίσιμη πτυχή για τη διασφάλιση της συμπεριληπτικής και αποτελεσματικής εκπαίδευσης. Ο όρος «παιδαγωγική» αναφέρεται στις στρατηγικές και τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία, και όταν προσαρμόζεται για να ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων με IDD), γίνεται ένα ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση της γνωστικής, κοινωνικής και συναισθηματικής τους ανάπτυξης.

Κατά την παροχή παιδαγωγικής υποστήριξης σε άτομα με IDD, είναι απαραίτητο να υιοθετηθεί μια προσωποκεντρική προσέγγιση. Αυτή η προσέγγιση αναγνωρίζει και σέβεται την ατομικότητα κάθε μαθητή, αναγνωρίζοντας τα δυνατά του σημεία, τα ενδιαφέροντα και τα προτιμώμενα στυλ μάθησης. Οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να χρησιμοποιούν διαφοροποιημένη διδασκαλία, να προσαρμόζουν τις μεθόδους και το υλικό διδασκαλίας για να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ικανότητες και προκλήσεις εντός του φάσματος Νοητικής και Αναπτυξιακής Αναπηρίας.

Παραδείγματα για το πώς μπορείτε να υποστηρίξετε:

- Τραβήξτε την προσοχή του μαθητή πριν επικοινωνήσετε. Να είστε σαφείς και συγκεκριμένοι. Χρησιμοποιήστε οπτικές οδηγίες. Μερικοί μαθητές μπορεί να το βρουν πιο εύκολο αν μπορούν να χρησιμοποιήσουν χειρονομίες. Κάποιοι μπορεί να χρειαστεί να δείξουν τη σωστή απάντηση αντί να μιλήσουν.
- Δώστε σύντομες προτροπές αμέσως πριν από κάθε δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε και καθοδηγείτε. Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε προτροπές από το λιγότερο προς το περισσότερο.
- Δώστε ευκαιρίες για συνεργασία με τους συνομηλίκους τους.
- Κατανείμετε συγκεκριμένες εργασίες κατά τη συμμετοχή σε ομαδική εργασία.
- Ορισμένες εργασίες μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστούν για την καλύτερη εμπλοκή ενός μαθητή.
- Συμπεριλάβετε τα ενδιαφέροντα των μαθητών.
- Να έχετε μια σταθερή ρουτίνα.
- Σκεφτείτε να διδάξετε σε όλη την τάξη πώς να κάνει αυτο-παρακολούθηση.
- Δώστε πολλές ευκαιρίες για εξάσκηση.
- Οι μαθητές μπορεί να χρειαστεί να εξασκήσουν μια εργασία ή μια συμπεριφορά πολλές φορές.
- Προσφέρετε λιγότερες εργασίες με περισσότερες ευκαιρίες εξάσκησης.



Υποστήριξη Θετικής Συμπεριφοράς

Η υποστήριξη θετικής συμπεριφοράς [Positive Behaviour Support (PBS)] είναι μια προσέγγιση βασισμένη σε στοιχεία και στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με νοητικές αναπηρίες. Εστιάζει στην κατανόηση των λόγων πίσω από τις προκλητικές συμπεριφορές και στην εφαρμογή προληπτικών στρατηγικών για την προώθηση θετικών αλλαγών στη συμπεριφορά. Η προσέγγιση βασίζεται στις αρχές του σεβασμού, της αξιοπρέπειας και της προσωποκεντρικότητας. Ακολουθούν ορισμένα βασικά στοιχεία και στρατηγικές που εμπλέκονται σε αυτή την προσέγγιση για άτομα με νοητική αναπηρία:

- **Αξιολόγηση Λειτουργικής Συμπεριφοράς [Functional Behaviour Assessment (FBA)]:** Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει τον εντοπισμό των υποκείμενων αιτιών ή λειτουργιών των προκλητικών συμπεριφορών. Περιλαμβάνει τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με το περιβάλλον του ατόμου, τα ερεθίσματα, τις προϋποθέσεις και τις συνέπειες της συμπεριφοράς. Η FBA βοηθά στην κατανόηση του γιατί συμβαίνουν ορισμένες συμπεριφορές και καθοδηγεί την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών υποστήριξης.
- **Προσωποκεντρικός Σχεδιασμός:** Αυτή η προσέγγιση αναγνωρίζει τις μοναδικές δυνάμεις, τις προτιμήσεις και τους στόχους των ατόμων με νοητική αναπηρία. Περιλαμβάνει συνεργατικές προσπάθειες με το άτομο, την οικογένειά του και την ομάδα υποστήριξης για τη δημιουργία εξατομικευμένων σχεδίων που επικεντρώνονται στην ενίσχυση της συνολικής του ευημερίας και στην επίτευξη ουσιαστικών αποτελεσμάτων.
- **Θετική Ενίσχυση:** Η χρήση της θετικής ενίσχυσης αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο της PBS. Περιλαμβάνει την παροχή ανταμοιβών ή κινήτρων για επιθυμητές συμπεριφορές με στόχο την αύξηση της πιθανότητας επανάληψής τους. Η ενίσχυση μπορεί να είναι με τη μορφή επαίνων, συμβόλων, προνομίων ή άλλων προτιμώμενων αντικειμένων ή δραστηριοτήτων. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα θετικό περιβάλλον που ενθαρρύνει τα άτομα να επιδεικνύουν κατάλληλες συμπεριφορές.
- **Τροποποιήσεις Περιβάλλοντος:** Η τροποποίηση του περιβάλλοντος για την υποστήριξη της θετικής συμπεριφοράς αποτελεί άλλη μια σημαντική στρατηγική. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη δημιουργία δομημένων ρουτινών, τη διασφάλιση φυσικής προσβασιμότητας, την παροχή οπτικών υποστηρίξεων (όπως προγράμματα ή οπτικές ενδείξεις) και την απομάκρυνση ή τη μείωση ερεθισμάτων που συμβάλλουν σε προκλητικές συμπεριφορές. Ένα οργανωμένο και υποστηρικτικό περιβάλλον μπορεί να προάγει την ανεξαρτησία, να μειώσει το άγχος και να ενισχύσει τη συνολική ευημερία.
- **Διδασκαλία Εναλλακτικών Δεξιοτήτων:** Η διδασκαλία εναλλακτικών δεξιοτήτων για την αντικατάσταση των προκλητικών συμπεριφορών είναι μια βασική πτυχή της PBS. Αυτό περιλαμβάνει τον εντοπισμό και τη διδασκαλία νέων συμπεριφορών που εξυπηρετούν την ίδια λειτουργία με την προκλητική συμπεριφορά, αλλά είναι κοινωνικά πιο κατάλληλες. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο εμπλέκεται σε αυτοτραυματιστική συμπεριφορά για να κερδίσει την προσοχή, η διδασκαλία εναλλακτικών τρόπων για να ζητήσει την προσοχή αποτελεσματικά μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της προκλητικής συμπεριφοράς.
- **Συνεργατική υποστήριξη:** Η υποστήριξη θετικής συμπεριφοράς απαιτεί μια συνεργατική προσέγγιση που περιλαμβάνει το άτομο, την ομάδα υποστήριξής του, τα μέλη της οικογένειας και τους σχετικούς επαγγελματίες. Η ανοιχτή επικοινωνία, η ανταλλαγή πληροφοριών και οι συντονισμένες προσπάθειες είναι απαραίτητες για την εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών και τη διασφάλιση της συνέπειας σε διαφορετικά περιβάλλοντα.
- **Συλλογή και ανάλυση δεδομένων:** Η συλλογή δεδομένων για συμπεριφορές και την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών παρέμβασης είναι κρίσιμη για τη συνεχή αξιολόγηση και προσαρμογή. Η τακτική παρακολούθηση και ανάλυση δεδομένων βοηθούν στον εντοπισμό μοτίβων, στην αξιολόγηση της προόδου και στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων για την τροποποίηση ή τη βελτίωση των στρατηγικών υποστήριξης.

Η υποστήριξη θετικής συμπεριφοράς είναι μια ενδυναμωτική προσέγγιση που δίνει έμφαση στην κατανόηση, τον σεβασμό και την προώθηση των ατομικών δυνατοτήτων. Εστιάζοντας σε προληπτικές στρατηγικές και δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, στοχεύει στη βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής και ευημερίας για τα άτομα με νοητική αναπηρία.

Μοντέλο χεριού θετικής εκπαίδευσης

Αντίχειρας: κάνουμε θετικά σχόλια

Η αυτοεκτίμηση και η εμπιστοσύνη του ατόμου στις ικανότητές του ενισχύονται από τη σταθερή και πραγματική ανατροφοδότηση. Η επιτυχημένη θετική ανατροφοδότηση παρακινεί το άτομο να αναπτυχθεί, να εξελιχθεί, να προσπαθήσει ξανά και ξανά, ακόμη και να επεκτείνει το επίπεδο της δικής του ικανότητας. Στην καλύτερη περίπτωση, η ανατροφοδότηση αυξάνει την εμπιστοσύνη των ατόμων στις ικανότητες τους και ανοίγει νέες προοπτικές για το μέλλον.



Δείκτης: μιλάμε για τα δυνατά σημεία

Όταν η ομιλία για τα δυνατά σημεία γίνει οικεία, μπορεί να μετατραπεί σε μια ζωντανή, επικοινωνιακή γλώσσα. Είναι σημαντικό να γνωρίζει το άτομο ότι η επιτυχία του οφείλεται στην επιμονή και το θάρρος και όχι στην τύχη ή τη μαγεία.

Καλό είναι η ομιλία για τα δυνατά σημεία να επεκτείνεται από το ατομικό επίπεδο στο επίπεδο ολόκληρου του περιβάλλοντος.

Μέσος: αξιοποιούμε τα δυνατά σημεία των ατόμων

Το να μιλάμε για δυνατά σημεία είναι σημαντικό για να γνωρίζουμε τα εργαλεία του μυαλού μας. Είναι σημαντικό τα άτομα να αποκτούν πραγματικές εμπειρίες από τη χρήση των δικών τους δυνάμεων, όχι απλώς γνώση της ύπαρξής τους. Είναι καλό να δίνουμε στα άτομα την ευκαιρία να σκεφτούν σε ποιες καταστάσεις και με ποιους χρησιμοποιούνται καλύτερα τα δυνατά τους σημεία και να τους δίνουμε χώρο να ενεργούν με αυτοκατευθυνόμενο τρόπο.

Παράμεσος: προάγουμε τη συνοχή

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την ευημερία και την ευτυχία είναι η αίσθηση του ανήκειν και το να αισθάνεσαι αρκετά καλός για να είσαι ο εαυτός σου. Το να έχει ο κάθε μαθητής τη δική του ασφαλή ομάδα και την ευκαιρία να μοιραστεί πράγματα σε αυτήν χωρίς φόβο είναι υψίστης σημασίας και οι παράγοντες που κάνουν το σχολείο διασκεδαστικό.

Τα συναισθήματα της ομαδικής συνοχής και αποδοχής μπορούν να υποστηριχθούν συγκεκριμένα με τη διδασκαλία κοινωνικών δεξιοτήτων όπως η ευγένεια, η ηγεσία, η συμπόνια και η συγχώρεση.

Μικρό δάχτυλο: δίνουμε το παράδειγμα

Το παράδειγμα του ίδιου του επαγγελματία ο οποίος είναι παρών, ενθουσιώδης και πραγματικά φροντίζει, είναι πιο σημαντικό από την επιλογή του διδακτικού υλικού ή της μεθόδου διδασκαλίας.

Οι μαθητές μπορεί να ξεχάσουν αυτά που τους έχουν διδάχθηκαν, αλλά ποτέ δεν θα ξεχάσουν πώς τους έκανε να νιώσουν ο επαγγελματίας. Η ζεστή και θετική στάση του επαγγελματία παρακινεί τον μαθητή να εργαστεί, τον εμπλέκει στο θέμα του μαθήματος και μειώνει τις διαταρακτικές συμπεριφορές.

Συνεργασία με λογοθεραπευτές (SLTs)

1. Καθοδήγηση από ειδικούς: Οι Λογοθεραπευτές διαθέτουν τεχνογνωσία στην αξιολόγηση των ιδιαίτερων επικοινωνιακών αναγκών και δυνατοτήτων του παιδιού. Μπορούν να διαμορφώσουν προσαρμοσμένα σχέδια επικοινωνίας και να παρέχουν εξειδικευμένες παρεμβάσεις με βάση το προφίλ του παιδιού.
2. Αξιολόγηση: Οι Λογοθεραπευτές διεξάγουν ολοκληρωμένες αξιολογήσεις για να προσδιορίσουν τα δυνατά σημεία και τις προκλήσεις της ομιλίας και της γλώσσας του παιδιού. Αυτές οι αξιολογήσεις χρησιμεύουν ως βάση για την ανάπτυξη στοχευμένων στρατηγικών.
3. Στόχοι θεραπείας: Οι συνεργατικές συζητήσεις με τους Λογοθεραπευτές βοηθούν στην ευθυγράμμιση των στόχων θεραπείας με τις εκπαιδευτικές και καθημερινές επικοινωνιακές ανάγκες του παιδιού. Αυτό εξασφαλίζει μια συνεπή προσέγγιση σε διάφορες ρυθμίσεις.
4. Παρακολούθηση προόδου: Η τακτική συνεργασία με τους Λογοθεραπευτές επιτρέπει τη συνεχή παρακολούθηση της προόδου και τις προσαρμογές στο σχέδιο επικοινωνίας καθώς αναπτύσσονται οι δεξιότητες του παιδιού.



Συμμετοχή της οικογένειας

1. Η συμμετοχή της οικογένειας είναι εξίσου σημαντική για την υποστήριξη ενός παιδιού με Νοητική Αναπτυξιακή Αναπηρία (IDD) και εκτείνεται πέρα από τις θεραπευτικές συνεδρίες.
2. Μάθηση στρατηγικών επικοινωνίας: Η ενθάρρυνση των γονέων και των φροντιστών να παρακολουθήσουν συνεδρίες και εργαστήρια με Λογοθεραπευτές τους δίνει τη δυνατότητα να αποκτήσουν αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας. Αυτή η γνώση μπορεί να εφαρμοστεί στο σπίτι, ενισχύοντας την πρόοδο του παιδιού.
3. Περιβάλλον πλούσιο σε επικοινωνία: Οι οικογένειες μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον πλούσιο σε επικοινωνία στο σπίτι, χρησιμοποιώντας εργαλεία και τεχνικές που προτείνουν οι Λογοθεραπευτές. Οπτικά βοηθήματα, χρονοδιαγράμματα και συστήματα Επαυξημένης και Εναλλακτικής Επικοινωνίας (AAC) μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ρουτίνα.
4. Διορατικότητα και ανατροφοδότηση: Οι οικογένειες έχουν συχνά μια βαριά κατανόηση των προτιμήσεων, των ενδιαφερόντων και των προτύπων επικοινωνίας του παιδιού. Οι γνώσεις τους είναι ανεκτίμητες για την αποτελεσματική προσαρμογή των στρατηγικών επικοινωνίας.
5. Συνέπεια σε όλα τα περιβάλλοντα: Η συμμετοχή της οικογένειας διασφαλίζει ότι η επικοινωνιακή υποστήριξη του παιδιού είναι συνεπής σε διαφορετικά περιβάλλοντα, στο σπίτι, στο σχολείο ή στην κοινότητα.
6. Συναισθηματική υποστήριξη: Η συναισθηματική υποστήριξη και ενθάρρυνση που παρέχεται από τα μέλη της οικογένειας είναι ουσιαστικής σημασίας για την αυτοεκτίμηση και τα κίνητρα του παιδιού κατά τη διάρκεια του επικοινωνιακού του ταξιδιού.





Ομαδική ηλικία 2

Υποστήριξη επικοινωνίας ενηλίκων (18-25 ετών) με νοητική αναπηρία

Η υποστήριξη των αναγκών επικοινωνίας των νεαρών ενηλίκων με νοητική αναπηρία απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση από διαφορετικούς ειδικούς στο πλαίσιο του οργανισμού. Το εξατομικευμένο σχέδιο κάθε ωφελούμενου αναπτύσσεται από το άτομο με νοητική αναπηρία, μαζί με την οικογένεια και τη διεπιστημονική ομάδα του οργανισμού, με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες του ωφελούμενου. Παράλληλα, οι επαγγελματίες προσφέρουν μια ποικιλία νέων εμπειριών για τα άτομα με νοητική αναπηρία, προκειμένου να εξοικειωθούν με διαφορετικά επικοινωνιακά περιβάλλοντα και τελικά να υποστηριχθεί η κοινωνική τους ένταξη.



Εξατομικευμένο Σχέδιο Παρέμβασης

Η ανάπτυξη του Εξατομικευμένου Σχεδίου Παρέμβασης υλοποιείται από τα μέλη του Διεπιστημονικού Συμβουλίου και το εκπαιδευτικό προσωπικό του οργανισμού. Συμμορφώνεται με τις οδηγίες ISO 9001:2008.

Βήματα:

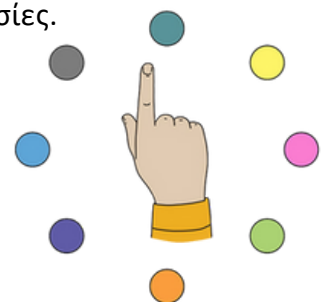
1. Κατάρτιση Εξατομικευμένου Σχεδίου Παρέμβασης από το Διεπιστημονικό Συμβούλιο
2. Σχεδιασμός υλοποίησης από τους επαγγελματίες, εκπαιδευτές και θεραπευτές
3. Αξιολόγηση Ατομικού Σχεδίου Παρέμβασης από το Διεπιστημονικό Συμβούλιο
4. Ολοκλήρωση Ατομικού Σχεδίου Παρέμβασης από τους επαγγελματίες, εκπαιδευτές και θεραπευτές

Ανάλυση: Φάση 1: Το Διεπιστημονικό Συμβούλιο του οργανισμού, λαμβάνοντας υπόψη τις αρχικές αξιολογήσεις του ωφελούμενου, καταρτίζει το Ατομικό Σχέδιο Παρέμβασης του ωφελούμενου το οποίο περιλαμβάνει τα ακόλουθα: - Την παρούσα και πιθανή κατάσταση του ωφελούμενου - Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Το Εξατομικευμένο Σχέδιο Παρέμβασης καταγράφεται σε έγγραφο και υπογράφεται από τα μέλη του Διεπιστημονικού Συμβουλίου. Μόλις ολοκληρωθούν τα Εξατομικευμένα Σχέδια Παρέμβασης, ο Συντονιστής Εκπαιδευτής καταρτίζει το συνολικό πρόγραμμα ανά εργαστήριο στο «Πρόγραμμα Εργαστηρίου» και το κοινοποιεί στον αντίστοιχο εκπαιδευτή. Η Κοινωνική Υπηρεσία ενημερώνει επίσης τους γονείς/νόμιμους κηδεμόνες και τον ωφελούμενο για το πρόγραμμα που θα ακολουθήσει. Όπου απαιτείται, διοργανώνεται συνάντηση των νόμιμων κηδεμόνων/ ωφελούμενων με το Διεπιστημονικό Συμβούλιο για την παροχή των απαραίτητων διευκρινίσεων.

Φάση 2: Κάθε υποστηρικτής υλοποιεί το σχέδιο μέσα στο εργαστήριό του με βάση τα προγραμματισμένα θέματα όπως περιγράφονται σε κάθε «Περιγραφή Εργαστηρίου». Ο υποστηρικτής συμπληρώνει στο «Ημερολόγιο Παρακολούθησης Εργαστηρίου» τη συμμετοχή των εκπαιδευομένων στο εργαστήριο και όλες τις αξιόλογες εκδηλώσεις και συμπεριφορές των ωφελούμενων. Σε εβδομαδιαία βάση το Διεπιστημονικό Συμβούλιο πραγματοποιεί συνεδριάσεις όπου συζητείται η πρόοδος και τα περιστατικά των ωφελούμενων.

Φάση 3: Δύο φορές το χρόνο και όποτε απαιτείται, το Διεπιστημονικό Συμβούλιο αξιολογεί τους στόχους που τίθενται στο Ατομικό Σχέδιο Αποκατάστασης και τους αναπροσαρμόζει όπου χρειάζεται. Η αξιολόγηση των στόχων καταγράφεται στο Ατομικό Σχέδιο Αποκατάστασης. Οι αξιολογήσεις που διενεργούνται καταγράφονται στο Βιβλίο Πρακτικών του Συμβουλίου.

Φάση 4: Στο τέλος του ακαδημαϊκού έτους πραγματοποιείται η τελική αξιολόγηση του Εξατομικευμένου Σχεδίου Παρέμβασης από τους επαγγελματίες και τους εκπαιδευτές. Στη συνέχεια, το ολοκληρωμένο σχέδιο καταχωρείται στον φάκελο του ωφελούμενου από τις Κοινωνικές Υπηρεσίες.



Στάσεις και αξίες για την επικοινωνία με άτομα με νοητική αναπηρία

- Διασφάλιση ότι υπάρχει επαρκής χρόνος πριν από την έναρξη μιας συζήτησης
- Εξασφάλιση των κατάλληλων συνθηκών για την επικοινωνία στο δωμάτιο (θόρυβος, απουσία άλλων προσώπων)
- Εξασφάλιση ότι ο συνομιλητής είναι έτοιμος/πρόθυμος να επικοινωνήσει
- Να λαμβάνεται υπόψη το πλαίσιο/περιβάλλον στο οποίο λαμβάνει χώρα μια επικοινωνία (σχολείο, εργασία)
- Να λαμβάνεται υπόψη η ηλικία του ατόμου με νοητική αναπηρία
- Υιοθέτηση κατάλληλης επικοινωνιακής συμπεριφοράς όσον αφορά τη στάση, τη φυσική απόσταση και την ένταση της φωνής
- Επίτευξη και διατήρηση οπτικής επαφής
- Πλαισίωση της ομιλίας με χειρονομίες
- Πλαισίωση της ομιλίας με εκφράσεις προσώπου
- Διασφάλιση ότι ο συνομιλητής κατανοεί αυτά που λέγονται
- Αναδιατύπωση μηνύματος όταν χρειάζεται ώστε να είναι κατανοητό
- Προσαρμογή της επικοινωνίας ανάλογα με τις ικανότητες του συνομιλητή
- Προώθηση του διαλόγου με την ενθάρρυνση του συνομιλητή να εκφραστεί
- Παροχή ικανοποιητικού χρόνου στον συνομιλητή να εκφραστεί
- Κατανόηση και σεβασμός των συναισθημάτων που εκφράζει ο συνομιλητής, είτε εκφράζονται λεκτικά είτε μη.
- Διαμόρφωση γνώμης αφού ο συνομιλητής έχει τελειώσει την ομιλία του
- Εκτίμηση της σοβαρότητας ενός ζητήματος με βάση την εμπειρία του συνομιλητή και όχι την υποκειμενική κρίση
- Διασφάλιση της συνοχής και της κατανόησης της επικοινωνίας μέσω διευκρινιστικών ερωτήσεων
- Υποστήριξη του συνομιλητή στην αναγνώριση των συναισθημάτων του
- Λεκτικοποίηση των συναισθηματικών στοιχείων που αναδεικνύονται στις εκφράσεις του συνομιλητή
- Ενθάρρυνση του συνομιλητή να εκφράσει τα αρνητικά του συναισθήματα με λόγια
- Παροχή επιλογών (2 ή 3) στον συνομιλητή για να αποφασίσει ανάμεσα σε συγκεκριμένες επιλογές
- Συχνή επανάληψη όσων έχουν ειπωθεί
- Ανακεφαλαίωση των κύριων σημείων στο τέλος της συνομιλίας



Επικοινωνιακές ανάγκες Ατόμων με ΔΑΦ

1. Μη λεκτική επικοινωνία (βλεμματική επαφή, κατάλληλη εγγύτητα/κατάλληλος προσωπικός χώρος)
2. Κατάλληλη ένταση ομιλίας
3. Ρυθμός ομιλίας
4. Ανταπόκριση και συμμετοχή στη συζήτηση
5. Αυθόρμητος λόγος
6. Κατανόηση του θέματος της συνομιλίας
7. Κατανόηση του προβλήματος
8. Κατανόηση της αιτίας και του αποτελέσματος
9. Κατανόηση των λεπτομερειών
10. Αναγνώριση και ονοματοδοσία συναισθημάτων
11. Κατανόηση των συναισθηματικών προθέσεων των άλλων
12. Ονομασία και περιγραφή συμπτωμάτων/καταστάσεων που απαιτούν εξειδικευμένο λεξιλόγιο
13. Διάκριση μεταξύ επιθυμιών και επικείμενων γεγονότων
14. Κατανόηση αφηρημένων εννοιών
15. Κατανόηση σύνθετων προτάσεων/προτάσεων που εισάγονται από χρονικούς ή υποθετικούς συνδέσμους
16. Ακολουθία κανόνων
17. Χρονικές έννοιες και ακολουθίες
18. Κατανόηση της παθητικής φωνής
19. Κατανόηση προτάσεων που περιέχουν άρνηση
20. Κατανόηση της χρήσης του προστακτικού τύπου
21. Μορφολογία και συντακτική δομή προτάσεων
22. Προσέγγιση του συνομιλητή, έναρξη συζήτησης και παρακολούθηση του διαλόγου



Συστάσεις για την συμπεριληπτική επικοινωνία

1. χρήση οπτικοποίησης
2. οι οδηγίες να δίνονται σε έως και 2 μέρη
3. αργός ρυθμός
4. εμπλουτισμός του λόγου με χειρονομίες
5. τμηματική παρουσίαση προφορικών κειμένων και στοχευμένη παρέμβαση στην ανάκληση βασικών πληροφοριών
6. ενθάρρυνση για χρήση πλήρων προτάσεων
7. υποστήριξη στην κατανόηση των ερωτήσεων «πώς, πού, πότε και γιατί».
8. υποστήριξη στον εντοπισμό και την αιτιολόγηση του σωστού και του λάθους στο οπτικό υλικό (για εμπλουτισμό επαγωγικών και συλλογιστικών δεξιοτήτων)
9. χρήση πίνακα σημασιολογικής ανάκλησης καθώς και γενική υποστήριξη για σημασιολογική οργάνωση και εμπλουτισμό του λεξιλογίου
10. χρήση συνοδευτικού οπτικού υλικού για την κατανόηση μεγάλων εντολών ή εντολών που περιέχουν έννοιες όπως «πριν/μετά ή συμπληρωματικά»
11. εκπαίδευση και χρήση οπτικοποιημένου υλικού για να υπενθυμίζει στον χρήστη τη σωστή ένταση φωνής.
12. ανάκληση με φωνολογική ή σημασιολογική βοήθεια
13. ενίσχυση κάθε νέας έννοιας με πολυαισθητηριακό τρόπο που περιλαμβάνει εικόνες, χειρονομίες καθώς και τη γραπτή μορφή μιας λέξης.
14. χρήση οπτικοποιημένου υλικού (π.χ. βιβλίο επικοινωνίας/«μπρελόκ» θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την ενίσχυση της αυθόρμητης έκφρασης σε πιο απαιτητικές/λιγότερο δομημένες δραστηριότητες (π.χ. διάλειμμα).
15. Παιχνίδι ρόλων
16. χρήση οπτικοποιημένου υλικού για να υπενθυμίζει στους ανθρώπους να χρησιμοποιούν οπτική επαφή κατά τη διάρκεια της συζήτησης, την αναμονή για σειρά στο διάλογο κ.λπ.
17. έγκαιρη προετοιμασία - «πρόβα» προτάσεων (μείωση πιθανού άγχους)
18. παροχή αρκετού χρόνου για απαντήσεις,
19. αποφυγή προσπάθειας από κάποιον να προσπαθήσει να ολοκληρώσει την απάντηση
20. διατήρηση οπτικής επαφής κατά τη διάρκεια της συνομιλίας με την εμπλοκή του επαγγελματία
21. εκπαίδευση και ενίσχυση της ικανότητας έκφρασης βασικών τεχνικών επικοινωνίας μέσω ομαδικής εργασίας, όπως η χρήση οπτικού υλικού για να υπενθυμίζει στα άτομα να χρησιμοποιούν όλα τα μέρη μιας πρότασης
22. υπενθύμιση στα άτομα να περιμένουν λίγο πριν απαντήσουν
23. εκπαίδευση στην περιγραφή εικόνων/κειμένων με σκοπό την κατανόηση και την εξαγωγή της κεντρικής ιδέας και τη βελτίωση της διατήρησης εντός του θέματος (χωρίς αναφορά σε άσχετες πληροφορίες)
24. επαρκής χρόνος για απάντηση και διαβεβαίωση αυτού για ελαχιστοποίηση του άγχους
25. χρήση οπτικοποιημένης μορφής «υπενθύμισης» των τμημάτων μιας πρότασης και εξάσκηση μέσω συγκεκριμένων δραστηριοτήτων για τη βελτίωση τόσο του ρυθμού, όσο και της οργάνωσης της σκέψης
26. Η χρήση ενός βιβλίου προσωπικής επικοινωνίας θα βοηθούσε στη βελτίωση της αυθόρμητης έναρξης συνομιλίας
27. ανακατεύθυνση προσοχής
28. εκπαίδευση και ενίσχυση της ικανότητας έκφρασης σε διαφορετικές επικοινωνιακές καταστάσεις (π.χ. αιτιολόγηση σε πιθανή παρεξήγηση, κοινωνικοί κανόνες κ.λπ.)
29. κοινωνικές ιστορίες, συννεφάκια σκέψης
30. απαιτείται υποστήριξη στην περιγραφή εικόνων/κειμένων για τη μετάδοση όλης της πληροφορίας, την καλύτερη σύνδεση των εκφωνημένων προτάσεων και την εξαγωγή ενός κεντρικού θέματος με τη βοήθεια οπτικών
31. χρήση οπτικοποιημένων πληροφοριών «πίνακα ανάκλησης».
32. βαθύτερη κατανόηση και 'εξάσκηση' σε πιθανές συναισθηματικές αντιδράσεις (συναισθηματικό λεξιλόγιο) και πώς αυτές αντικατοπτρίζονται στις εκφράσεις του προσώπου, π.χ. μέσω παιχνιδιού ρόλων
33. ονοματοδοσία συναισθηματικών αντιδράσεων
34. η εκπαίδευση στη χρήση ενός οπτικού πίνακα αργής ομιλίας θα ήταν χρήσιμη



Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων

Οι κοινωνικές δεξιότητες αποκτώνται μέσω της παρατήρησης και της μίμησης της συμπεριφοράς των άλλων μέσα σε μια ποικιλία διαδικασιών.

Αρχικά αναπτύσσονται μέσω του οικογενειακού συστήματος και σε μεταγενέστερο στάδιο από το σχολείο και την κοινωνία. Αποτελούν προϋπόθεση για επιτυχημένες διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις. Ο Bellack (1983 στο Bielecki & Swender, 2004) όρισε τις κοινωνικές δεξιότητες ως παρατηρήσιμες και μετρήσιμες διαπροσωπικές συμπεριφορές που προάγουν την ανεξαρτησία, την αποδοχή της κοινωνίας και την ποιότητα ζωής, που είναι σημαντικές για την κοινωνική ένταξη και λειτουργικότητα ενός ατόμου. Διευκολύνουν το άτομο να δημιουργήσει υγιείς κοινωνικές σχέσεις, να αποφύγει τις διαπροσωπικές συγκρούσεις και να αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις. Από την άλλη πλευρά, τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν ότι οι φτωχές κοινωνικές δεξιότητες συνδέονται με πολλά προβλήματα, όπως η έλλειψη προσοχής, η κοινωνική απομόνωση και απόσυρση, η επιθετική και αντικοινωνική συμπεριφορά και η προκλητική συμπεριφορά. Τα άτομα με ελλείψεις στις κοινωνικές δεξιότητες είναι πιθανό να απορριφθούν από τα μέλη των ομάδων στις οποίες ανήκουν ή/και να αποσυρθούν, απομονώνοντας τον εαυτό τους έξω από αυτές τις ομάδες. Η πιθανότητα ανεπαρκών κοινωνικών δεξιοτήτων είναι μεγαλύτερη στα άτομα με νοητική αναπηρία.

Οι κοινωνικές δεξιότητες περιλαμβάνουν:

- Κατανόηση και χρήση λεκτικών και εξωλεκτικών σημάτων επικοινωνίας
- Δυνατότητα ακρόασης με προσοχή
- Ενσυναίσθηση
- Ικανότητα προσαρμογής συμπεριφοράς λαμβάνοντας υπόψη το επικοινωνιακό περιβάλλον
- Αποτελεσματικότητα στην κατανόηση και στη μετάδοση πληροφοριών με σαφήνεια
- Κατανόηση των κοινωνικών κανόνων
- Δεξιότητες διαλόγου – έναρξη, διατήρηση και ομαλή λήξη μιας συνομιλίας (Ακρόαση, κατανόηση, ανταλλαγή σκέψεων, αναμονή στην εναλλαγή ομιλητών, διατύπωση αιτήματος, παροχή ανατροφοδότησης)
- Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων με κατάλληλο τρόπο
- Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης/εικόνας εαυτού (η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να συνεπάγεται κοινωνική απομόνωση ή δυσκολία στις σχέσεις)
- Διαπροσωπικές δεξιότητες – ενίσχυση της ικανότητας δημιουργίας και διατήρησης στενών και ποιοτικών σχέσεων. Οι σχέσεις που περιλαμβάνουν οικειότητα, συναισθηματικό δέσιμο και εμπιστοσύνη μπορούν να χαρακτηριστούν ως ποιοτικές σχέσεις
- Δεξιότητες συνεργασίας
- Δεξιότητες λογοδοσίας
- Δεξιότητες καθορισμού ορίων/άρνησης/διεκδίκησης. Ο καθορισμός ορίων και οι δεξιότητες άρνησης αναφέρονται στην ικανότητα ενός ατόμου με νοητική αναπηρία να θέτει όρια και να αρνείται καταστάσεις ή αιτήματα που δεν επιθυμεί με κατάλληλο τρόπο. Οι δεξιότητες διεκδίκησης αναφέρονται στην ικανότητα να υποστηρίζει κανείς αυτό που επιθυμεί με κατάλληλο τρόπο.
- Ικανότητες επίλυσης προβλημάτων
- Διαχείριση απογοήτευσης – Η ικανότητα των ατόμων με νοητική αναπηρία να αποδεχτούν και να διαχειριστούν την απογοήτευση ή την αποτυχία σε καταστάσεις που σχετίζονται με τους στόχους ή τις επιθυμίες τους.



Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων είναι σημαντικά εργαλεία στο πλαίσιο της ανάπτυξης της κοινωνικότητας των ατόμων με νοητική αναπηρία. Αυτές οι τεχνικές ποικίλλουν και επικεντρώνονται στη δημιουργία ενός θετικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

Μερικές από αυτές τις **τεχνικές** είναι:

Οι **κοινωνικές ιστορίες** έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, αυξάνοντας την κατανόηση και την προσαρμογή σε καθημερινές κοινωνικές καταστάσεις. Αυτές οι ιστορίες συνήθως περιλαμβάνουν περιγραφές και εικονογραφημένες αφηγήσεις για συγκεκριμένες κοινωνικές καταστάσεις, συμπεριφορές και προσδοκίες, παρέχοντας στα άτομα με νοητική αναπηρία μια δομή για την κατανόηση και την αντιμετώπιση των κοινωνικών προκλήσεων.

Οι **οπτικές ιστορίες** χρησιμοποιούν εικόνες ή γραφικές αναπαραστάσεις για να διευκολύνουν την κατανόηση συγκεκριμένων καταστάσεων ή κοινωνικών κανόνων. Αυτές οι εικονογραφημένες αφηγήσεις βοηθούν στη νεκπαίδευση και την εξήγηση κοινωνικών καταστάσεων και αλληλεπιδράσεων με οπτικό τρόπο, καθιστώντας τις πληροφορίες πιο προσιτές και κατανοητές.

Το **οπτικοποιημένο πρόγραμμα** παρουσιάζει διάφορες δραστηριότητες, εργασίες ή ρουτίνες μέσω εικονογραφημένων οδηγιών ή γραφικών αναπαραστάσεων. Αυτό βοηθά τα άτομα με νοητική αναπηρία να κατανοήσουν και να προετοιμαστούν για τις καθημερινές δραστηριότητες ακολουθώντας μια σειρά βημάτων με μεγαλύτερη ευκολία και αυτοπεποίθηση. Μέσω της οπτικής αναπαράστασης, είναι ευκολότερο να κατανοήσουμε τις προβλεπόμενες ενέργειες και προσδοκίες σε οποιαδήποτε κοινωνική κατάσταση.

Οι **οπτικοποιημένοι κανόνες** παρουσιάζουν κοινωνικούς κανόνες, προτεινόμενες συμπεριφορές ή αναμενόμενες αντιδράσεις χρησιμοποιώντας εικονογραφημένα ή γραφικά παραδείγματα. Αυτό βοηθά στην κατανόηση και την ενσωμάτωση των κανόνων συμπεριφοράς σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις. Οι κανόνες καθιστούν τις προσδοκίες και τις οδηγίες πιο προσιτές και κατανοητές, βοηθώντας στην αποτελεσματική προσαρμογή του ατόμου στο κοινωνικό περιβάλλον.

Συμβουλευτικές ομάδες και ομάδες συζήτησης συνομηλίκων: Αυτές είναι δύο άλλες σημαντικές μέθοδοι στις οποίες άτομα με παρόμοιες εμπειρίες και προκλήσεις έρχονται σε επαφή και αλληλεπιδρούν σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Μέσω του διαλόγου και της ανταλλαγής απόψεων, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να ακούν και να κατανοούν διαφορετικές απόψεις, ενώ αναπτύσσουν την ικανότητά τους να εκφράζουν καθαρά τις δικές τους ιδέες. Μαθαίνουν την αμοιβαία επικοινωνία, την ανάγκη για αμοιβαία ακρόαση και ανταλλαγή απόψεων με σεβασμό. Ενθαρρύνονται να αναπτύξουν δεξιότητες όπως η ικανότητα να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να δίνουν προσοχή στη σειρά του λόγου και να κάνουν εποικοδομητικές συζητήσεις. Ενθαρρύνεται η κοινωνική συνεργασία, η αμοιβαία υποστήριξη και η ανάπτυξη εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας, παρέχοντας ένα πλούσιο περιβάλλον για εξάσκηση και βελτίωση των κοινωνικών τους δεξιοτήτων. Μέσω αυτής της αλληλεπίδρασης, οι συμμετέχοντες μπορούν να εξασκηθούν στον τρόπο που αλληλεπιδρούν, να μάθουν να επικοινωνούν αποτελεσματικά και να δημιουργούν πιο εποικοδομητικές και ισότιμες κοινωνικές σχέσεις. Κατά τη διάρκεια των συμβουλευτικών ομάδων, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν εμπειρίες, να ανταλλάξουν ιδέες και να αναπτύξουν δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Αυτές οι ομάδες παρέχουν ένα ασφαλές περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να αισθάνονται ανεκτικότητα και κατανόηση από άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις. Αυτό ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση του ανήκειν. Μέσω αμοιβαίας υποστήριξης και ανταλλαγής απόψεων, οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται στην αναγνώριση κοινωνικών σημάτων, στην επικοινωνία και στη διαχείριση κοινωνικών καταστάσεων. Επιπλέον, μέσω αυτών των ομάδων μπορούν να δημιουργηθούν διάφορες δραστηριότητες και πρακτικές που ενισχύουν τις κοινωνικές δεξιότητες, όπως παιχνίδια ρόλων, ασκήσεις συναισθηματικής έκφρασης και προσομοίωση καθημερινών κοινωνικών καταστάσεων.

- Οι **τεχνικές δραματοθεραπείας** είναι επίσης ένα σημαντικό εργαλείο και περιλαμβάνουν παιχνίδι ρόλων, θεατρικά παιχνίδια, κινησιοθεραπεία, διαδραστικές δραστηριότητες και δημιουργική έκφραση μέσω της τέχνης για την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων. Μέσα από αυτές τις τεχνικές προωθείται η έκφραση συναισθημάτων, η ανάπτυξη της επικοινωνίας και η αυτοπεποίθηση. Η συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες ενθαρρύνει την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν την ικανότητα να αντιδρούν σε κοινωνικές καταστάσεις, να επικοινωνούν με άλλους και να κατανοούν τα συναισθήματα του εαυτού τους και των άλλων. Μέσω αυτής της προσέγγισης, τα άτομα με νοητική αναπηρία αποκτούν αυξημένη επίγνωση του εαυτού τους και της διαφορετικής κοινωνικής δυναμικής, βελτιώνοντας τις δεξιότητές τους στην αντίδραση και την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον τους.
- Τέλος, η **θέσπιση κανόνων και προτύπων αποδεκτής συμπεριφοράς από τους επαγγελματίες** αποτελεί ουσιαστικό μέσο για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων των ατόμων με νοητική αναπηρία. Αυτοί οι κανόνες λειτουργούν ως καθοδήγηση, παρέχοντας ένα πλαίσιο και ορίζοντας τις αναμενόμενες κοινωνικές συμπεριφορές σε διάφορες καταστάσεις. Επιπλέον, οι κανόνες συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος ενθαρρύνοντας την άνεση και την ασφάλεια των ατόμων να αλληλεπιδρούν και να εξερευνούν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Επιπλέον, οι επαγγελματίες καθοδηγούν την κοινωνική συμπεριφορά, διδάσκουν και προάγουν την κατανόηση των αναμενόμενων κοινωνικών συμπεριφορών, βοηθώντας έτσι τα άτομα να αναπτύξουν την ικανότητά τους να διαχειρίζονται κοινωνικές καταστάσεις. Η δημιουργία ενός πλαισίου κανόνων ενισχύει επίσης την αυτονομία τους, παρέχοντας δομή και πλαίσιο αναφοράς στην καθημερινή τους ζωή και στις κοινωνικές τους δραστηριότητες. Η εφαρμογή και η επίδειξη κανόνων και προτύπων αποδεκτής συμπεριφοράς από επαγγελματίες ενθαρρύνει θετικές κοινωνικές σχέσεις και βοηθά στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας των ατόμων με νοητική αναπηρία.



Οπτική υποστήριξη και χειρονομίες

Η **οπτική υποστήριξη** αναφέρεται σε οποιοδήποτε εργαλείο ή αντικείμενο που χρησιμοποιείται για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας και της κατανόησης. Αυτά τα εργαλεία ενισχύουν τη διαδικασία της επικοινωνίας. Από τις κινήσεις του σώματος έως τα περιβαλλοντικά στοιχεία, τα οπτικά στηρίγματα αυξάνουν την ικανότητα του ατόμου να λαμβάνει πληροφορίες από την αίσθηση της όρασής του. Μπορεί να περιλαμβάνουν εικόνες, γραφικά, πίνακες, προγράμματα, ημερολόγια, σύμβολα, ειδικά σχεδιασμένα εργαλεία ή άλλα οπτικά στοιχεία που μπορούν να βοηθήσουν στην οργάνωση πληροφοριών και στην κατανόηση διαφόρων καθημερινών δραστηριοτήτων. Είναι σημαντικό να ενσωματωθούν οπτικά στηρίγματα στο εκπαιδευτικό περιβάλλον του προγράμματος για την ενίσχυση της μάθησης και την αύξηση της επιτυχημένης συμμετοχής. Πιο συγκεκριμένα, η οπτική υποστήριξη μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ενίσχυση της επικοινωνίας των ατόμων με νοητική αναπηρία στους ακόλουθους τομείς:

- 1. Κατανόηση και μνήμη:** Τα οπτικά εργαλεία μπορούν να παρέχουν οπτικές οδηγίες, εικόνες ή γραφικές αναπαραστάσεις που απλοποιούν πολύπλοκες πληροφορίες και διευκολύνουν την κατανόηση, την εξήγηση και την επικοινωνία εννοιών, ιδεών και δεδομένων, καθιστώντας την επικοινωνία πιο κατανοητή. Επίσης, οι άνθρωποι τείνουν να διατηρούν καλύτερα τις πληροφορίες όταν παρουσιάζονται οπτικά. Τα οπτικά βοηθήματα εμπλέκουν πολλαπλές αισθήσεις, ενισχύοντας τη μνήμη καθιστώντας πιο πιθανό για τα άτομα να θυμούνται βασικά σημεία.
- 2. Οργάνωση και δομή:** Τα οπτικά εργαλεία μπορούν να βοηθήσουν στη δομή των πληροφοριών χρησιμοποιώντας γραφικά οργανωτικά σχήματα, πίνακες ή διαγράμματα.
- 3. Ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων:** Η χρήση οπτικών εργαλείων μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων, διευκολύνοντας την αλληλεπίδραση και την κοινωνική συμμετοχή.
- 4. Αυτονομία και αυτοπεποίθηση:** Μέσω οπτικών εργαλείων, τα άτομα με νοητική αναπηρία μπορούν να αποκτήσουν αυτονομία, να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους στις καθημερινές δραστηριότητες.
- 5. Προσβασιμότητα:** Τα οπτικά βοηθήματα μπορούν να βελτιώσουν την προσβασιμότητα για διαφορετικά είδη κοινού, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με διαφορετικά μαθησιακά στυλ, διαφορετικές γλωσσικές και γνωστικές ανάγκες ή διαφορετικά επίπεδα αλφαριθμητισμού. Παρέχουν ένα παγκόσμιο μέσο επικοινωνίας που υπερβαίνει τις γνωστικές ή πολιτισμικές διαφορές.

Παρέχοντας οπτικά εργαλεία που προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε ατόμου, μπορούμε να ενισχύσουμε την επικοινωνία και την καθημερινή του λειτουργία, βοηθώντας το να αναπτύξει τις δεξιότητές του και να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του.



Οι **χειρονομίες** είναι ένας πρόσθετος τρόπος επικοινωνίας που χρησιμοποιεί τη γλώσσα του σώματος και την κινητική έκφραση. Σε πολλές περιπτώσεις, οι χειρονομίες μπορούν να βοηθήσουν στη διευκόλυνση της κατανόησης ή της έκφρασης συγκεκριμένων ιδεών, συναισθημάτων ή αναγκών. Για άτομα που δυσκολεύονται να κατανοήσουν ή/και να χρησιμοποιήσουν τη γλώσσα, οι χειρονομίες μπορούν να λειτουργήσουν ως πρόσθετο μέσο για να επικοινωνήσουν πιο αποτελεσματικά και να ξεπεράσουν πιθανά εμπόδια.

Πιο συγκεκριμένα, ορισμένοι τρόποι με τους οποίους οι χειρονομίες συμβάλλουν σε αυτόν τον σκοπό είναι:

1. Ενίσχυση της λεκτικής επικοινωνίας: Οι χειρονομίες παρέχουν ένα πρόσθετο μέσο έκφρασης, το οποίο ενισχύει τη γλωσσική επικοινωνία. Μπορούν να συνοδεύουν λεκτικές εκφράσεις, προσφέροντας πρόσθετες πληροφορίες και διευκρινίζοντας το περιεχόμενό τους. Τα άτομα με νοητική αναπηρία μπορούν να χρησιμοποιήσουν χειρονομίες για να δώσουν έμφαση και να προσθέσουν πρόσθετες πληροφορίες στην επικοινωνία τους.

2. Έκφραση συναισθημάτων: Οι χειρονομίες μπορούν να βοηθήσουν στην έκφραση συναισθημάτων, όπως χαρά, λύπη, θυμό κ.λπ. Αυτό επιτρέπει στα άτομα με νοητική αναπηρία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με πιο πλούσιο και αποτελεσματικό τρόπο.

3. Κοινωνική επικοινωνία: Οι χειρονομίες μπορούν να ενισχύσουν την κοινωνική αλληλεπίδραση βοηθώντας τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν τα σήματα και τα νοήματα που σχετίζονται με τις χειρονομίες. Οι χειρονομίες μπορούν να διευκολύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, καθώς προσφέρουν έναν επιπλέον τρόπο επικοινωνίας που ενισχύει τις διαπροσωπικές σχέσεις.

4. Βελτίωση της κατανόησης: Οι χειρονομίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να υποστηρίξουν προφορικές εκφράσεις και να βοηθήσουν στην κατανόηση του περιεχομένου των συνομιλιών.

5. Βελτίωση της μνήμης: Οι χειρονομίες μπορούν να βοηθήσουν στη ενίσχυση των δεξιοτήτων μνήμης, καθώς η κίνηση και η ενσωμάτωση των χειριών μπορεί να βελτιώσει την αποθήκευση και την ανάκληση πληροφοριών.

6. Πρόσβαση στην εκπαίδευση και στην εργασία: Οι χειρονομίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διευκόλυνση της εκπαίδευσης και της απασχόλησης των ατόμων με νοητική αναπηρία, προσφέροντας μια υποστηρικτική μέθοδο επικοινωνίας. Οι χειρονομίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως σημεία αναφοράς για οδηγίες, ειδικά όταν χρειάζεται να κατευθύνουν ή να ενθαρρύνουν τον συνομιλητή να κινηθεί προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση.

Οι χειρονομίες εμπλουτίζουν την επικοινωνία των ατόμων με νοητική αναπηρία, προσθέτοντας ευελιξία και βάθος και βοηθώντας τα να επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά και να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνία.

Συνολικά, τα οπτικά βοηθήματα και οι χειρονομίες λειτουργούν αποτελεσματικά για όλες τις ηλικίες και όλα τα επίπεδα δεξιοτήτων και μπορούν να είναι χρήσιμα για την παροχή πληροφοριών, την ενίσχυση της μνήμης και τη διατήρηση πληροφοριών, την οργάνωση της σκέψης, τη μείωση του άγχους, τη διαχείριση της αλλαγής και τη διδασκαλία ρουτίνας. Τα περιβάλλοντα στα οποία μπορούν να εφαρμοστούν οπτικές υποστηρίξεις και χειρονομίες περιλαμβάνουν την εκπαίδευση, την υγεία, την κοινωνική ένταξη και την καθημερινή ζωή.



Απλοποίηση της γλώσσας

Ο όρος "απλοποίηση της γλώσσας" αναφέρεται στη διαδικασία μείωσης της πολυπλοκότητας ενός κειμένου ή μιας γλώσσας προκειμένου να διευκολυνθεί η κατανόηση από τον ακροατή ή τον αναγνώστη. Κατά την απλοποίηση της γλώσσας, απλές λέξεις, σύντομες προτάσεις και κατανοητή δομή χρησιμοποιούνται για να καταστούν οι πληροφορίες προσβάσιμες σε ένα ευρύ κοινό. Αυτή η πρακτική εφαρμόζεται συχνά σε εκπαιδευτικό υλικό, επιστημονικά κείμενα, εγχειρίδια και άλλα έγγραφα, με στόχο την αύξηση της προσβασιμότητας και τη βελτίωση της κατανόησης του περιεχομένου.

Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα επωφελής κατά τη λεκτική επικοινωνία με άτομα με νοητική αναπηρία που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επεξεργασία περίπλοκης ή αφηρημένης γλώσσας. Αυτό μπορεί να γίνει με τους εξής τρόπους:

- **Απλό λεξιλόγιο:** Χρησιμοποιήστε απλές και καθημερινές λέξεις αντί για σύνθετες ή περίπλοκες. Αυτό κάνει την επικοινωνία πιο προσιτή και κατανοητή.
- **Σύντομες προτάσεις:** Διατυπώστε ιδέες σε σύντομες προτάσεις για να τις κάνετε πιο κατανοητές.
- **Σαφείς οδηγίες:** Χρησιμοποιήστε λέξεις με σαφή σημασία που δεν αυξάνουν την πιθανότητα παρερμηνείας.
- **Δομή Λόγου:** Οργάνωση του λόγου με απλή δομή και σαφές νόημα ώστε να διευκολυνθεί η κατανόηση.
- **Οπτικοποίηση:** Συνοδευτική χρήση εικόνων ή γραφικών στην ομιλία για ενίσχυση της κατανόησης.
- **Επανάληψη:** Επανάληψη σημαντικών πληροφοριών για ενίσχυση της μνήμης και της κατανόησης.

Αυτές οι πρακτικές βοηθούν στη δημιουργία περιεχομένου που είναι πιο προσιτό για άτομα με νοητική αναπηρία, καθιστώντας την επικοινωνία πιο αποτελεσματική.

Η απλοποίηση της γλώσσας στην επικοινωνία με άτομα με νοητική αναπηρία εξυπηρετεί πολλούς σημαντικούς σκοπούς:

Κατανόηση: Τα άτομα με νοητική αναπηρία μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν περίπλοκες φράσεις ή ορολογία. Η απλοποίηση της γλώσσας διευκολύνει την κατανόηση του διαλόγου και την επικοινωνία.

Πρόσβαση: Η χρήση απλού και κατανοητού λεξιλογίου επιτρέπει στα άτομα με νοητική αναπηρία να έχουν ευκολότερη πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες, εξαλείφοντας τα εμπόδια που μπορεί να προκύψουν λόγω γλωσσικής δυσκολίας.

Αυτονομία: Η απλοποίηση της γλώσσας ενισχύει την αυτονομία των ατόμων με νοητική αναπηρία, επιτρέποντάς τους να εκφραστούν και να κατανοήσουν το περιβάλλον τους πιο άνετα.

Κοινωνική συμμετοχή: Η απλοποίηση της γλώσσας διευκολύνει την ένταξη και τη συμμετοχή των ατόμων με νοητική αναπηρία σε κοινωνικές δραστηριότητες, επιτρέποντάς τους να συνεισφέρουν στην κοινότητα.

Συνολικά, η απλοποίηση της γλώσσας βοηθά στη δημιουργία ενός πιο προσιτού και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος, όπου όλοι μπορούν να επικοινωνούν και να συμμετέχουν πιο αυτόνομα.

Αλληλεπίδραση με συνομηλίκους

Η αλληλεπίδραση συνομηλίκων αναφέρεται στην κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων που έχουν παρόμοια ηλικία, θέση ή ικανότητες. Αυτά τα άτομα αναφέρονται συχνά ως συνομήλικοι. Η αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους είναι μια κρίσιμη πτυχή της ανθρώπινης ανάπτυξης, ειδικά κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία, αλλά εξακολουθεί να είναι σημαντική σε όλη τη διάρκεια της ζωής.

Οι βασικές πτυχές της αλληλεπίδρασης με συνομηλίκους περιλαμβάνουν:

Κοινωνικοποίηση: Η αλληλεπίδραση με συνομηλίκους παρέχει στα άτομα ευκαιρίες να μάθουν και να εξασκήσουν κοινωνικές δεξιότητες. Βοηθά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, συνεργασίας και επίλυσης συγκρούσεων.

Συναισθηματική ανάπτυξη: Η αλληλεπίδραση με συνομηλίκους επιτρέπει στα άτομα να βιώσουν μια σειρά συναισθημάτων και να μάθουν πώς να διαχειρίζονται και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Οι σχέσεις με τους συνομηλίκους μπορούν να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη και να συμβάλλουν στην αίσθηση του ανήκειν.

Διαμόρφωση ταυτότητας: Οι συνομήλικοι παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της ταυτότητας ενός ατόμου. Τα άτομα συχνά συγκρίνονται με τους συνομηλίκους τους και μπορεί να υιοθετήσουν συμπεριφορές, αξίες και στάσεις που βασίζονται στην κοινωνική επιρροή.

Μαθαίνοντας ο ένας από τον άλλο: Η αλληλεπίδραση μεταξύ συνομηλίκων προάγει την ανταλλαγή γνώσεων. Τα άτομα μπορούν να ανταλλάσσουν ιδέες, απόψεις και πληροφορίες, ενισχύοντας τη γνωστική και πνευματική τους ανάπτυξη.

Πολιτιστικοί και κοινωνικοί κανόνες: Οι ομάδες συνομηλίκων συχνά ενισχύουν πολιτιστικούς και κοινωνικούς κανόνες. Τα άτομα σε μια ομάδα συνομηλίκων μπορεί να υιοθετήσουν κοινές συμπεριφορές και κανόνες που επικρατούν στο κοινωνικό τους πλαίσιο.

Επίλυση προβλημάτων: Οι συνεργατικές δραστηριότητες με συνομηλίκους προάγουν τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Η συνεργασία σε έργα ή η επίλυση συγκρούσεων μπορεί να ενισχύσει την κριτική σκέψη και τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων.

Φιλία: Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ συνομηλίκων μπορούν να οδηγήσουν στη δημιουργία φιλικών σχέσεων. Οι φίλες παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, συντροφικότητα και ευκαιρίες για ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Ανεξαρτησία και αυτονομία: Η αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους επιτρέπει στα άτομα να αναπτύξουν μια αίσθηση ανεξαρτησίας και αυτονομίας. Μαθαίνουν να χειρίζονται κοινωνικές καταστάσεις χωρίς συνεχή καθοδήγηση από ενήλικες.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο αντίκτυπος της αλληλεπίδρασης με συνομηλίκους μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τη φύση των σχέσεων, το πλαίσιο και τις ατομικές διαφορές. Οι θετικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ συνομηλίκων μπορούν να συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη και ευημερία, ενώ οι αρνητικές αλληλεπιδράσεις μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και την κοινωνική ανάπτυξη.



Η ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων των ατόμων με νοητική αναπηρία απαιτεί αναγνώριση και αντιμετώπιση των συγκεκριμένων αναγκών τους. Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ συνομηλίκων παίζουν βασικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία.

Τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων:

Μοντελοποίηση και μίμηση: Οι αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους παρέχουν στα άτομα με νοητική αναπηρία την ευκαιρία να παρατηρήσουν και να μιμηθούν τις επικοινωνιακές συμπεριφορές των συνομηλίκων τους. Η μοντελοποίηση βοηθά στην εκμάθηση της σωστής χρήσης της γλώσσας, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των στρατηγικών συνομιλίας. Οι συνομήλικοι μπορούν να λειτουργήσουν ως θετικά πρότυπα επικοινωνίας. Η ενθάρρυνση συμπεριληπτικών συμπεριφορών και η διδασκαλία του τρόπου υποστήριξης των άλλων, μπορεί να δημιουργήσει ένα περιβάλλον που προάγει την αποτελεσματική επικοινωνία.

Κοινωνικοποίηση και ενίσχυση: Η συμμετοχή σε αλληλεπιδράσεις μεταξύ συνομηλίκων επιτρέπει στα άτομα να εξασκήσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες σε πραγματικές καταστάσεις. Η κοινωνικοποίηση βοηθά στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και εξοικείωσης με διαφορετικά πλαίσια επικοινωνίας.

Ανατροφοδότηση και ενίσχυση: Οι συνομήλικοι μπορούν να προσφέρουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση και θετική ενίσχυση κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων. Αυτή η ανατροφοδότηση είναι πολύτιμη για τα άτομα με νοητική αναπηρία, ώστε να κατανοήσουν τι λειτουργεί καλά στην επικοινωνία τους και σε ποιους τομείς μπορεί να χρειάζονται βελτίωση.

Κοινή μάθηση: Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ συνομηλίκων συχνά περιλαμβάνουν κοινές μαθησιακές εμπειρίες. Οι συνεργατικές δραστηριότητες με συνομηλίκους μπορούν να ενισχύσουν το λεξιλόγιο, τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και τη συνολική γνωστική ανάπτυξη.

Συναισθηματική υποστήριξη: Οι σχέσεις συνομηλίκων παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, δημιουργώντας ένα θετικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον. Η αίσθηση αποδοχής και υποστήριξης από τους συνομηλίκους μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και τα κίνητρα, επηρεάζοντας θετικά τις δεξιότητες επικοινωνίας.

Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων: Η αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους επιτρέπει στα άτομα να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, όπως η αναμονή της σειράς τους, η ακρόαση, η βλεμματική επαφή και η ερμηνεία των μη λεκτικών ενδείξεων – όλα βασικά συστατικά μιας αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Συμπεριληπτικά Περιβάλλοντα: Η δημιουργία συμπεριληπτικών περιβαλλόντων που ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση με συνομηλίκους ενισχύει την αίσθηση του ανήκειν. Όταν τα άτομα αισθάνονται ότι περιλαμβάνονται, είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν στην επικοινωνία με τους συνομηλίκους και να εξασκήσουν τις δεξιότητές τους σε διάφορα περιβάλλοντα.

Δομημένα κοινωνικά προγράμματα: Η εφαρμογή δομημένων κοινωνικών προγραμμάτων ή παρεμβάσεων που εστιάζουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας μπορεί να είναι επωφελής. Αυτά τα προγράμματα μπορεί να περιλαμβάνουν συγκεκριμένες δραστηριότητες, παιχνίδια ή ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί για τη βελτίωση της επικοινωνίας σε ένα υποστηρικτικό και ελεγχόμενο περιβάλλον.

Είναι σημαντικό αυτές οι παρεμβάσεις να προσαρμόζονται ατομικά στις ανάγκες και τις ικανότητες του ατόμου. Επιπλέον, η συμμετοχή εκπαιδευτικών, λογοθεραπευτών και άλλων επαγγελματιών μπορεί να προσφέρει στοχευμένη υποστήριξη για την περαιτέρω ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων των ατόμων με νοητική αναπηρία.

Υπομονή και Ενσυναίσθηση

Η υπομονή και η ενσυναίσθηση είναι δύο σημαντικές δεξιότητες που σχετίζονται με τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε και επικοινωνούμε με τους άλλους. Αυτές οι προσεγγίσεις ενισχύουν την αμοιβαία κατανόηση, ενθαρρύνουν τη συνεργασία και διευκολύνουν τη δημιουργία θετικών σχέσεων. Αυτές είναι κρίσιμες πτυχές που συμβάλλουν στην αποτελεσματικότερη επικοινωνία.

Τα άτομα με νοητική αναπηρία συχνά αντιμετωπίζουν ελλείμματα στην επικοινωνία που μπορεί να προκύπτουν είτε από δυσκολία στην κατανόηση ή στην έκφραση λεκτικών εκφράσεων είτε από την ανάγκη για περισσότερο χρόνο ή επανάληψη κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας.

Η υπομονή και η ενσυναίσθηση αποτελούν προϋποθέσεις για ένα επικοινωνιακό περιβάλλον που είναι υποστηρικτικό και προσαρμοσμένο σε αυτές τις ατομικές ανάγκες των ατόμων με νοητική αναπηρία.

Η υπομονή αναφέρεται στην ικανότητα να περιμένουμε ήρεμα ακόμα και όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες ή καθυστερήσεις και να δείχνουμε κατανόηση και ανοχή, δίνοντας στον συνομιλητή τον χρόνο και τον χώρο που χρειάζεται για να κατανοήσει και να εκφραστεί. Είναι σημαντική σε πολλές πτυχές της ζωής, όπως στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην εργασία και τη διαχείριση προκλήσεων.

Πιο συγκεκριμένα, οι τρόποι με τους οποίους η υπομονή συμβάλλει στην προώθηση της επικοινωνίας με άτομα με νοητική αναπηρία είναι:

- **Χρόνος για έκφραση:** Τα άτομα με νοητική αναπηρία μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να εκφράσουν τις σκέψεις τους ή να απαντήσουν σε ερωτήσεις. Η υπομονή τους δίνει τον χρόνο που χρειάζονται, ενισχύοντας έτσι την επικοινωνία.
- **Επανάληψη και αναδιατύπωση:** Η επικοινωνία με άτομα με νοητική αναπηρία μπορεί να απαιτεί επανάληψη ερωτήσεων ή αναδιατύπωση πληροφοριών για να εξασφαλιστεί η κατανόηση. Η υπομονή είναι μια απαραίτητη δεξιότητα, καθώς επιτρέπει την επανάληψη και την αναδιατύπωση σε συνθήκες που δεν χαρακτηρίζονται από πίεση.
- **Κατανόηση και αποδοχή της διαφορετικότητας:** Η υπομονή βοηθά στην κατανόηση, αποδοχή και σεβασμό της διαφορετικότητας και των μοναδικών αναγκών που μπορεί να έχει κάθε άτομο με νοητική αναπηρία.
- **Δημιουργία ενός ασφαλούς και φιλικού περιβάλλοντος:** Η υπομονή βοηθά στη δημιουργία και διατήρηση ενός φιλικού περιβάλλοντος επικοινωνίας, το οποίο είναι σημαντικό για την άνεση και την ασφάλεια των ατόμων με νοητική αναπηρία.



Η **ενσυναίσθηση** είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να συμμεριζόμαστε με τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις εμπειρίες των άλλων. Είναι το να μπαίνουμε στη θέση κάποιου άλλου και να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο από τη δική του οπτική γωνία.

Καθώς τα άτομα με νοητική αναπηρία αναπτύσσουν συχνά μη λεκτικές μορφές επικοινωνίας για να αντισταθμίσουν τυχόν δυσκολίες, η κατανόηση και η ενσυναίσθηση από τους γύρω τους μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση επικοινωνιακών προκλήσεων.

Η διασφάλιση της ενσυναίσθησης κατά την αλληλεπίδραση με άτομα με νοητική αναπηρία είναι σημαντική για διάφορους λόγους:

Καλύτερη κατανόηση των αναγκών: Η ενσυναίσθηση βοηθά τον συνομιλητή να κατανοήσει καλύτερα τις ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με νοητική αναπηρία. Αυτή η κατανόηση επιτρέπει στον συνομιλητή να προσαρμόσει ανάλογα την επικοινωνία του.

Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης: Η ενσυναίσθηση βοηθά στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των ατόμων με νοητική αναπηρία, καθώς αισθάνονται αποδεκτά και κατανοητές οι ανάγκες τους.

Καλύτερη συνεργασία: Μέσω της ενσυναίσθησης, προωθείται ένα πλαίσιο συνεργασίας, καθώς η κοινή κατανόηση δημιουργεί ένα θετικό κλίμα που ενθαρρύνει την ανοιχτή επικοινωνία.

Ενίσχυση της εμπιστοσύνης: Η ενσυναίσθηση βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης μεταξύ των ατόμων, καθώς το αίσθημα κατανόησης μειώνει τον φόβο της απόρριψης και τις πιθανότητες απόσυρσης.

Πρώθηση της Συμμετοχής: Η ενσυναίσθηση ενθαρρύνει τη συμμετοχή των ατόμων με νοητική αναπηρία σε κοινωνικές δραστηριότητες και επικοινωνιακά πλαίσια.

Δεδομένου ότι η επικοινωνία είναι μια αμφίδρομη διαδικασία, είναι σημαντικό να καλλιεργηθούν η υπομονή και η ενσυναίσθηση και στο ίδιο το άτομο με νοητική αναπηρία.

Μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να αναπτύξετε την ενσυναίσθηση και την υπομονή είναι:

- **Κοινωνικές ιστορίες:** Οι κοινωνικές ιστορίες είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της υπομονής σε άτομα με νοητική αναπηρία. Αυτές οι ιστορίες προσφέρουν δομημένες περιγραφές καθημερινών κοινωνικών καταστάσεων και αλληλεπιδράσεων, βοηθώντας τα άτομα να κατανοήσουν και να προβλέψουν συμπεριφορές. Μέσα από αυτό το πλαίσιο μπορούν να εκπαιδευτούν στην αναγνώριση των συναισθημάτων, στο σεβασμό των προσωπικών χώρων και στην κατανόηση κοινωνικών κανόνων. Μέσω αυτής της διαδικασίας, ενισχύεται η ενσυναίσθηση, ενώ η επανειλημμένη έκθεση σε καταστάσεις βοηθά στη διαμόρφωση της υπομονής, προωθώντας ένα καλύτερο πλαίσιο κατανόησης.
- **Οπτικοποίηση:** Η οπτικοποίηση είναι ένα άλλο εργαλείο για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της υπομονής σε άτομα με νοητική αναπηρία. Μέσω της οπτικής αναπαράστασης, αυτά τα άτομα είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται και να κατανοούν πληροφορίες και έννοιες πιο αποτελεσματικά. Η χρήση γραφικών, εικόνων και χρωμάτων μπορεί να ενισχύσει την κατανόηση, ενώ η οπτική αναπαράσταση του χρόνου και των διαδικασιών μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της υπομονής, βοηθώντας τα άτομα να αναγνωρίσουν τις σχέσεις μεταξύ διαφορετικών στοιχείων και να αναπτύξουν την ικανότητα να περιμένουν υπομονετικά.
- **Παιχνίδι ρόλων:** Τα παιχνίδια ρόλων είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της υπομονής σε άτομα με νοητική αναπηρία. Κατά τη διάρκεια αυτών των παιχνιδιών, οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν διάφορους ρόλους, ενσωματώνοντας νέες εμπειρίες και θέσεις. Αυτή η διαδραστική διαδικασία ενθαρρύνει την αναγνώριση των διαφορετικών σκοπών, συναισθημάτων και αναγκών των χαρακτήρων, ενώ ενισχύει την ενσυναίσθηση και την κατανόηση των άλλων. Καθώς οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν προκλήσεις και αντιφάσεις στο πλαίσιο του παιχνιδιού, αναπτύσσουν την υπομονή τους μαθαίνοντας να αντιμετωπίζουν και να επιλύουν διαφορετικές καταστάσεις. Μέσω αυτής της διαδραστικής προσέγγισης, αναπτύσσουν κρίσιμες δεξιότητες που ενισχύουν την κοινωνική τους επικοινωνία και συνειδητοποιούν τις ανάγκες των άλλων.

- **Ομάδες Συμβουλευτικής /Συνελεύσεις:** Οι ομάδες συμβουλευτικής ή συνελεύσεις είναι ένα αποτελεσματικό και ασφαλές περιβάλλον για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της υπομονής σε άτομα με νοητική αναπηρία. Μέσω της συμμετοχής σε αυτές τις ομάδες, τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με διάφορες κοινωνικές και ανθρώπινες δυναμικές, ενθαρρύνονται να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και να ακούσουν τις απόψεις των άλλων. Η διαδραστική φύση των ομάδων προάγει την κοινωνική επαφή και ενισχύει τις επικοινωνιακές δεξιότητες. Επιπλέον, οι συχνές αλληλεπιδράσεις παρέχουν ευκαιρίες για εκπαίδευση σε θέματα που σχετίζονται με τη διαχείριση των συναισθημάτων, ενισχύοντας την υπομονή και την ικανότητα αντιμετώπισης των δυσκολιών. Μέσω αυτών των ομάδων, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν συναισθηματική νοημοσύνη και επιδεικνύουν αυξημένη υπομονή καθώς αντιμετωπίζουν και αναπτύσσονται μέσα από διαφορετικές καταστάσεις.
- **Συμμετοχή σε δραστηριότητες στην κοινότητα:** Η συμμετοχή σε δραστηριότητες στην κοινότητα είναι ένας ισχυρός παράγοντας για την ανάπτυξη ενσυναίσθησης και υπομονής σε άτομα με νοητική αναπηρία. Η συνεχής αλληλεπίδραση με διάφορες κοινωνικές και πολιτισμικές εμπειρίες προάγει την κατανόηση του εαυτού και των άλλων, ενώ ενισχύει την ικανότητα αντίληψης και αντίδρασης σε διάφορες καταστάσεις. Η συμμετοχή σε κοινοτικές δραστηριότητες παρέχει ευκαιρίες για κοινωνική ένταξη, αύξηση της αυτοπεποίθησης και την ικανότητα διαχείρισης προκλήσεων. Επιπλέον, διαφορετικές δραστηριότητες απαιτούν ενεργή συμμετοχή και αναπτύσσουν την υπομονή μέσω της αντιμετώπισης διαφόρων προκλήσεων και καθυστερήσεων.
- **Συνεργατικές δραστηριότητες:** Οι συνεργατικές δραστηριότητες αποτελούν ένα ισχυρό μέσο για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της υπομονής σε άτομα με νοητική αναπηρία. Κατά τη διάρκεια της συνεργασίας, η ανάγκη για αμοιβαία κατανόηση και επικοινωνία ενισχύει την ενσυναίσθηση, καθώς οι συνεργάτες αναγνωρίζουν και σέβονται τις διαφορετικές ανάγκες και δεξιότητες του καθενός. Η ανάπτυξη της υπομονής προκύπτει από την ανάγκη αντιμετώπισης διαφορετικών ρυθμών και προσεγγίσεων, ενώ η συνεχής αλληλεπίδραση και ανταλλαγή ιδεών συμβάλλουν στην ανάπτυξη εμπιστοσύνης και εποικοδομητικών σχέσεων, προωθώντας την υπομονή ως κλειδί για την επίτευξη κοινών στόχων.
- **Ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες:** Οι ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες αποτελούν ένα ιδανικό πεδίο για την ανάπτυξη ενσυναίσθησης και υπομονής σε άτομα με νοητική αναπηρία. Η συμμετοχή σε αθλητικά περιβάλλοντα προάγει την αλληλεπίδραση, βοηθώντας τους αθλητές να αναπτύξουν ευαισθησία προς τους συμπαίκτες τους και να κατανοήσουν τις ανάγκες της ομάδας. Η αντίληψη της συνεργασίας και η ανάγκη για υπομονή είναι θεμελιώδεις για την επίτευξη κοινών στόχων. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων, οι αθλητές εκπαιδεύονται να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με υπομονή, αναπτύσσοντας την ικανότητα να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες με επιμονή και ευελιξία. Μέσα από τη συνεχή επικοινωνία και τη συμμετοχή στα ομαδικά αθλήματα, ενδυναμώνονται όχι μόνο σωματικά, αλλά και κοινωνικά και συναισθηματικά.
- **Στρατηγικές αναγνώρισης και διαχείρισης συναισθημάτων:** Οι στρατηγικές αναγνώρισης και διαχείρισης συναισθημάτων αποδεικνύονται εξαιρετικά αποτελεσματικές στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της υπομονής σε άτομα με νοητική αναπηρία. Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά τους, τα άτομα αναπτύσσουν ευαισθησία όχι μόνο στα δικά τους συναισθήματα, αλλά και στα συναισθήματα των άλλων. Η διαχείριση των συναισθημάτων τους τους επιτρέπει να αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά τις προκλήσεις και την αναμονή, ενώ ενθαρρύνει την ανάπτυξη της υπομονής. Αξιοποιώντας αυτές τις στρατηγικές, αναπτύσσουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν διάφορες συναισθηματικές καταστάσεις και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά την αβεβαιότητα ή τα προβλήματα που προκύπτουν, ενισχύοντας έτσι την ενσυναίσθηση και την ικανότητα να αντιδρούν με υπομονή.

Συνολικά, η αμοιβαία ενσυναίσθηση και η υπομονή συνδυάζονται για να δημιουργήσουν μια εποικοδομητική επικοινωνιακή προσέγγιση και να καλλιεργήσουν μια συνεργατική σχέση εμπιστοσύνης που σέβεται την αξιοπρέπεια και την ατομικότητα κάθε ατόμου.

References

Arvio, M. & Aaltonen, S. 2011. Kehitysvammainen potilaana. [Developmentally disabled as a patient] Helsinki: Duodecim

Intensive Interaction Institute, 2023. www.intensiveinteraction.org/

Kaski, M. 2012. Kehitysvammaisuus. [Developmental disability] Helsinki: SanomaPro.

Beukelman, D. & Mirenda, P. (2013). Augmentative and Alternative Communication: Supporting Children & Adults with Complex Communication Needs 4th Edition. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.

Gray, Carol A.; Garand, Joy D. (1993). "Social Stories: improving responses of students with autism with accurate social information". Focus on Autistic Behavior. 8 (1): 1–10. doi:[10.1177/108835769300800101](https://doi.org/10.1177/108835769300800101). S2CID [146442978](https://doi.org/10.1177/108835769300800101).

Launonen, K. 2007. Vuorovaikutus - kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. [Interaction - development, risks, and support through rehabilitation] Kehitysvammaliitto ry. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Launonen, K. & Korpijaakko-Huuhka, A.-M. 2003. Kommunikoinnin häiriöt - syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita. [Communication disorders - causes, manifestations and basics of rehabilitation] Helsinki: Palmenia.

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E.-L. 2006. Esteistä mahdollisuuksiin, Vammaistyön perusteet. [From obstacles to opportunities, the basis of disability work] Porvoo: WSOY.

Marjatta Takala, Aino Äikäs , Suvi Lakkala (ed.) Lotta Uusitalo & Kaisa Vuorinen, Impossible inclusion? Identify challenges and opportunities, PS publishing, 1st edition, 2020.

Kent-Walsh & McNaughton, 2005

Beukelman & Light 2020

Manolopoulou C. et al., 2012

RCSLT, 2001

Fox, Keller, Grede, & Bartosz, 2007

Papunet 2024, papunet.net

Arvio, M. & Aaltonen, S. 2011. Αναπτυξιακή αναπηρία ως ασθενής. [Ανάπτυξη ως ασθενής] Ελσίνκι: Duodecim

Intensive Interaction Institute, 2023. www.intensiveinteraction.org/

Kaski, M. 2012. Αναπτυξιακή αναπηρία. [Αναπτυξιακή αναπηρία] Ελσίνκι: SanomaPro.

Beukelman, D. & Mirenda, P. (2013). Augmentative and Alternative Communication: Supporting Children & Adults with Complex Communication Needs 4η Έκδοση. Βαλτιμόρη: Paul H. Brookes Publishing.

Gray, Carol A.; Garand, Joy D. (1993). «Κοινωνικές Ιστορίες: βελτίωση των απαντήσεων των μαθητών με αυτισμό με ακριβείς κοινωνικές πληροφορίες». Επικεντρωθείτε στην Αυτιστική Συμπεριφορά. 8 (1): 1–10. doi: 10.1177/108835769300800101. S2CID 146442978.

Launonen, K. 2007. Αλληλεπίδραση – ανάπτυξη, κίνδυνοι και υποστήριξη μέσω της αποκατάστασης. [Αλληλεπίδραση - ανάπτυξη, κίνδυνοι και υποστήριξη μέσω αποκατάστασης] Kehitysvammaliitto ry. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Launonen, K. & Korpijaakko-Huuhka, A.-M. 2003. Διαταραχές επικοινωνίας - αίτια, εκδηλώσεις και βασικές αρχές αποκατάστασης: Παλμενία.

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E.-L. 2006. Από τα εμπόδια στις ευκαιρίες, Βασικά στοιχεία της αναπηρικής εργασίας. [Από τα εμπόδια στις ευκαιρίες, η βάση της εργασίας με αναπηρία] Porvoo: WSOY.

Marjatta Takala, Aino Äikäs, Suvi Lakkala (επιμ.) Lotta Uusitalo & Kaisa Vuorinen, Impossible inclusion; Προσδιορίστε τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες, PS δημοσίευση, 1η έκδοση, 2020.

Kent-Walsh & McNaughton, 2005 Beukelman & Light 2020 Manolopoulou C. et al., 2012 RCSLT, 2001 Fox, Keller, Grede, & Bartosz, 2007

Άνεργοι 2024, papunet.net

