

HOST

Οδηγός εκπαιδευτή

Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού

Αριθμός έργου: 2022-1-CY01-KA220-VET-000086365

Αυτό το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Co-funded by
the European Union

Χρήση του Οδηγού Εκπαιδευτών HOST

Ο Οδηγός Εκπαιδευτών HOST έχει σχεδιαστεί ειδικά για να υποστηρίζει και να εξορθολογίζει την παράδοση του Προγράμματος Επαγγελματικής Εκπαίδευσης που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου HOST. Το Πρόγραμμα Εκπαίδευσης αποτελεί ένα 2ήμερο μάθημα, συνολικά 18 ώρες εκπαίδευσης.

Διαφάνεια 1: Εισαγωγή

HOST

Το Φάσμα της Φιλοξενίας

Αριθμός έργου: 2022-1-CY01-KA220-VET-000086365

Co-funded by the European Union

Συστήστε τον εαυτό σας και το έργο. Γνωρίστε τους εκπαιδευόμενους και τις προσδοκίες τους από το μάθημα.

Διαφάνεια 2: Σχετικά με το Έργο/Εκπαίδευση

HOST

Το έργο HOST στοχεύει να εκπαιδεύσει Διευθυντές Φιλοξενίας και Επαγγελματίες Ανθρώπινου Δυναμικού στη διαχείριση και ανάπτυξη προσωπικού με αυτισμό.

Αποτελέσματα έργου:

- Ένα ολοκληρωμένο σεμινάριο κατάρτισης
- Μια Μεθοδολογία Παράδοσης ΕΕΚ
- Ένα Επιτραπέζιο Παιχνίδι για Ομάδες Φιλοξενίας Νευροδιαφορετικών Ατόμων


Co-funded by the European Union

Εξηγήστε τους μαθησιακούς στόχους και τους στόχους του έργου και της εκπαίδευσης.

Η εκπαίδευση έχει ως στόχο:

- Συμβολή στην επαγγελματική ανάπτυξη του ανθρώπινου δυναμικού στα ξενοδοχεία και των Διευθυντών, οι οποίοι θα είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να φιλοξενήσουν το προσωπικό με αυτισμό στον οργανισμό τους.
- Συμβολή στη βελτίωση της ποιότητας ζωής στον εργασιακό χώρο και στο ποσοστό διατήρησης της εργασίας του προσωπικού της Φιλοξενίας με αυτισμό.
- Συμβολή στην εξάλειψη του αποκλεισμού των ατόμων με αυτισμό στον χώρο εργασίας.
- Ενίσχυση του ρόλου της ΕΕΚ (Εκπαίδευσης Επαγγελματικής Κατάρτισης) στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας του προσωπικού με αυτισμό στον τομέα της Φιλοξενίας.
- Συμβολή στη βιώσιμη ανάπτυξη της Ευρωπαϊκής Φιλοξενίας μέσω της αύξησης της παραγωγικότητας και των επιπέδων απασχόλησης των ατόμων με αυτισμό.

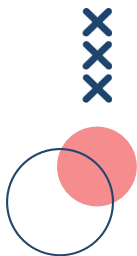
Διαφάνεια 3: Σχετικά με την Ενότητα 1




Η Ενότητα 1 στοχεύει να εκπαιδεύσει τους εκπαιδευόμενους σχετικά με τον αυτισμό, τις επιπτώσεις του στο προσωπικό και τις ευθύνες των εργοδοτών για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος εργασίας χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Να αποκτήσετε μια ολοκληρωμένη κατανόηση του αυτισμού
- Να αναγνωρίσετε και να εκτιμήσετε τα οφέλη και τα δυνατά σημεία που φέρνουν οι εργαζόμενοι με αυτισμό στο χώρο εργασίας
- Να αναπτύξετε δεξιότητες για την εφαρμογή και βελτίωση πολιτικών χωρίς αποκλεισμούς στο χώρο εργασίας





Co-funded by
the European Union

Εισαγωγή της Ενότητας 1.

Στόχοι της Ενότητας:

- Ενημέρωση των εκπαιδευόμενων σχετικά με τον αυτισμό.
- Υποστήριξη στον εντοπισμό των τυπικών αναγκών του προσωπικού με αυτισμό.
- Προώθηση της κατανόησης και της αποτελεσματικής υποστήριξης μεταξύ συναδέλφων και εργαζομένων.
- Διευκρίνιση των νομικών και κοινωνικών ευθυνών των εργοδοτών αναφορικά με την ένταξη του προσωπικού με αυτισμό.

- Υποστήριξη των οργανισμών στην προσαρμογή και ενσωμάτωση πολιτικών κοινωνικής ευθύνης που αποσκοπούν στη δημιουργία ενός χωρίς αποκλεισμούς εργασιακού περιβάλλοντος για το προσωπικό με αυτισμό.

Η ενότητα διερευνά τις τυπικές ανάγκες του προσωπικού με αυτισμό, δίνοντας έμφαση στη σημασία της ενσυναίσθησης, της υποστήριξης και της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Επιπλέον, αναλύει τις νομικές και κοινωνικές ευθύνες των εργοδοτών όταν απασχολούν προσωπικό με αυτισμό και παρέχει πρακτικές συστάσεις για την ενσωμάτωση αυτών των αρχών στην πολιτική κοινωνικής ευθύνης της εταιρείας.


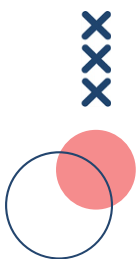
Μαθησιακά Αποτελέσματα: Απόκτηση ολοκληρωμένης κατανόησης του αυτισμού στο χώρο εργασίας.


Διαφάνεια 4: Περιεχόμενο ενότητας

Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού

Περιεχόμενο:

- Τι είναι ο Αυτισμός
- Κατανόηση του Αυτισμού
- Μύθοι & Παρανοήσεις
- Προκλήσεις στο χώρο εργασίας
- Λογικές Προσαρμογές
- Ένας χώρος εργασίας χωρίς αποκλεισμούς
- Πολιτική Κοινωνικής Ευθύνης



Co-funded by
the European Union

Περιγράψτε τα περιεχόμενα της ενότητας.

Αυτή η ενότητα θα καλύπτει:


- Τι είναι ο αυτισμός και περισσότερα σχετικά με την κατανόηση του αυτισμού;
- Κοινοί μύθοι και παρανοήσεις σχετικά με τον αυτισμό.
- Προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα αυτιστικά άτομα στο χώρο εργασίας.
- Νομικές και κοινωνικές ευθύνες του εργοδότη: λογικές προσαρμογές, προώθηση της διαφορετικότητας, της ισότητας και της ένταξης στον εργασιακό χώρο.
- Οφέλη από την ύπαρξη ενός χώρου εργασίας χωρίς αποκλεισμούς.


- Πολιτική Κοινωνικής Ευθύνης.

Διαφάνεια 5: Τι είναι ο αυτισμός

Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού


Ο αυτισμός , που επίσημα ονομάζεται διαταραχή του φάσματος του αυτισμού , είναι μια συμπεριφορικά καθορισμένη νευροαναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο βιώνει τον κόσμο και επικοινωνεί με τους άλλους. Περίπου 1-2% του παγκόσμιου πληθυσμού ανήκει στο φάσμα του αυτισμού. ~7 εκατομμύρια αυτιστικοί άνθρωποι στην Ευρώπη. (Αυτιστική Ευρώπη, 2020)



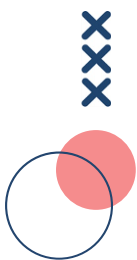


Επίμονα ελλείμματα στην κοινωνική επικοινωνία και αλληλεπίδραση σε πολλαπλά πλαίσια

Περιοριστικά και επαναλαμβανόμενα μοτίβα συμπεριφοράς, ενδιαφερόντων ή δραστηριοτήτων



Co-funded by the European Union



Ορίστε τον αυτισμό. Εξηγήστε τα βασικά χαρακτηριστικά.

Ο αυτισμός, που επίσημα ονομάζεται διαταραχή του φάσματος του αυτισμού, είναι μια συμπεριφορικά καθορισμένη νευροαναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο βιώνει τον κόσμο και επικοινωνεί με τους άλλους.

Τα κύρια χαρακτηριστικά:

- Κοινωνικές και επικοινωνιακές δυσκολίες.
- Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές;
- Αισθητηριακές υπερ- ή υποευαισθησίες.

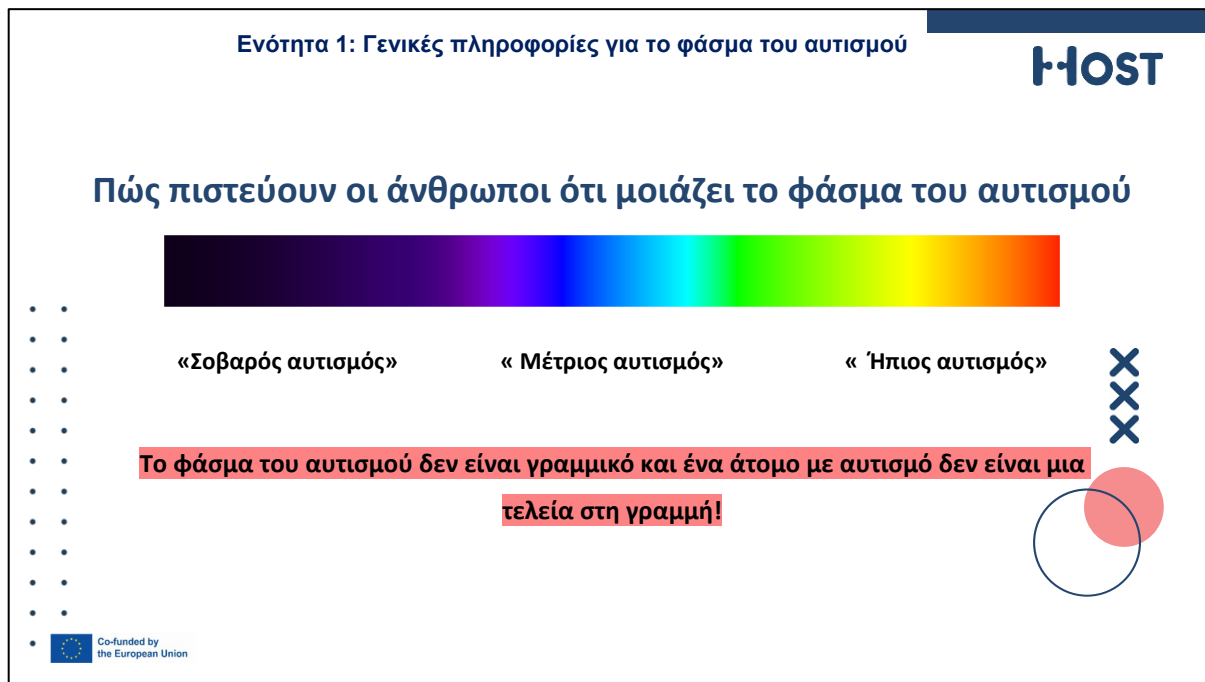
Ο αυτισμός συνήθως διαγιγνώσκεται στην πρώιμη παιδική ηλικία, αλλά μπορεί να αναγνωριστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού παρουσιάζουν ποικίλες γλωσσικές και νοητικές ικανότητες, που κυμαίνονται από σοβαρή νοητική αναπηρία έως εξαιρετικά υψηλή νοημοσύνη.

Υπολογίζεται ότι περίπου το 1-2% του παγκόσμιου πληθυσμού ανήκει στο φάσμα του αυτισμού. Υπάρχουν περίπου 7 εκατομμύρια αυτιστικά άτομα στην Ευρώπη.

Ο όρος «Διαταραχή Φάσματος του Αυτισμού» υποδηλώνει ότι κάθε επηρεαζόμενο άτομο είναι διαφορετικό, όπως εύστοχα διατύπωσε ο Δρ. Stephen Shore, υποστηρικτής του αυτισμού:

«Αν έχετε γνωρίσει ένα άτομο με αυτισμό, έχετε γνωρίσει ένα άτομο με αυτισμό».

Διαφάνεια 6: Πώς πιστεύουν οι άνθρωποι ότι μοιάζει το φάσμα του αυτισμού



Εξηγήστε ότι το φάσμα του αυτισμού δεν είναι γραμμικό.

Ένας ευρέως διαδεδομένος μύθος γύρω από τον αυτισμό είναι ότι κυμαίνεται από «σοβαρά αυτιστικό» έως «ήπια αυτιστικό».

Διαφάνεια 7: Πώς μοιάζει στην πραγματικότητα το φάσμα του αυτισμού



Εξηγήστε πώς μοιάζει το φάσμα του αυτισμού. Το φάσμα του αυτισμού αποτελείται από ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών χαρακτηριστικών που εκδηλώνονται διαφορετικά σε κάθε άτομο που επηρεάζεται.

Προσδιορίστε τα διαφορετικά γνωρίσματα που συνδέονται συνήθως με τον αυτισμό.


- Διαφορές στην κοινωνική κατανόηση και κοινωνική συμπεριφορά,
- Διαφορές επικοινωνίας που μπορεί να περιλαμβάνουν πλήρη απουσία προφορικής γλώσσας, καθώς και άτυπα μοτίβα ομιλίας και διαφορές στη μη λεκτική επικοινωνία,
- Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές που μπορεί να περιλαμβάνουν επαναλαμβανόμενες κινήσεις του σώματος καθώς και στενά ενδιαφέροντα και περιορισμένο εύρος δραστηριοτήτων,
- Ανελαστικότητα και ανάγκη για έλεγχο και προβλεψιμότητα,
- Διαφορές αισθητηριακής επεξεργασίας,
- Εκτελεστική δυσλειτουργία,
- Διαφορές στην επεξεργασία πληροφοριών, την προσοχή και την εστίαση,
- Δυσκολίες με την αφηρημένη σκέψη,
- Ένα «αιχμηρό» γνωστικό προφίλ με μια ασυνήθιστη διαφορά μεταξύ δυνατών και αδυναμιών,
- Μη φυσιολογικές κινητικές δεξιότητες, στάση και βάδισμα,
- Αλεξιθυμία,
- Διαταραχή της ιδιοδεκτικότητας και της παρεμβολής,
- «Συντριβές» και «απενεργοποιήσεις» ως απάντηση σε συντριπτικές καταστάσεις.

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα μπορούν να εκδηλωθούν διαφορετικά σε κάθε άτομο και δεν έχουν όλοι όλα τα χαρακτηριστικά, αλλά όλα τα αυτιστικά άτομα αντιμετωπίζουν κοινωνικές και επικοινωνιακές δυσκολίες, εμπλέκονται σε επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και έχουν κάποιες διαφορές στην αισθητηριακή επεξεργασία. (Αυτές είναι και οι απαιτήσεις για κλινική διάγνωση.)

Εξηγήστε το συγκεκριμένο παράδειγμα προφίλ. Αυτό το αυτιστικό άτομο έχει αρκετά καλές γλωσσικές δεξιότητες, παλεύει πολύ με την αισθητηριακή ρύθμιση, αντιμετωπίζει κάποιες δυσκολίες επικοινωνίας και αντίληψης, έχει βλάβες στην εκτελεστική λειτουργία, βρίσκει τις κοινωνικές συναναστροφές προκλητικές και έχει πολλά ψυχοκινητικά ελλείμματα.

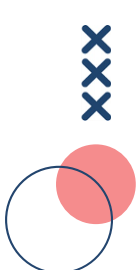
Διαφάνεια 8: Κοινωνικές και Επικοινωνιακές Δυσκολίες


Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού



Κοινωνικές και επικοινωνιακές δυσκολίες

- Ελλείμματα κοινωνικής ευαισθητοποίησης
- Ελλείμματα κοινωνικο-συναισθηματικής αμοιβαιότητας
- Ελλείμματα στην ανάπτυξη, διατήρηση και κατανόηση σχέσεων
- Διαφορές στις μη λεκτικές επικοινωνιακές συμπεριφορές
- Άτυπη χρήση της γλώσσας, που κυμαίνεται από την παντελή απουσία προφορικού λόγου έως τα άτυπα μοτίβα ομιλίας





Co-funded by the European Union

Περιγράψτε τι σημαίνουν κοινωνικές και επικοινωνιακές δυσκολίες στον αυτισμό.

Τα αυτιστικά άτομα έχουν δια βίου δυσκολίες στην έναρξη και τη διατήρηση της κοινωνικής επικοινωνίας και των αμοιβαίων κοινωνικών συναναστροφών/πιδράσεων. Αυτές οι δυσκολίες μπορεί να εκδηλωθούν πολύ διαφορετικά από άτομο σε άτομο.


Κοινά χαρακτηριστικά:

- Ελλείμματα στην κοινωνική ευαισθητοποίηση και κατανόηση που οδηγούν σε δυσκολίες τροποποίησης της συμπεριφοράς ανάλογα με το πλαίσιο
- Ελλείμματα κοινωνικο-συναισθηματικής αμοιβαιότητας
- Ελλείμματα στην ανάπτυξη, διατήρηση και κατανόηση σχέσεων
- Διαφορές στις μη λεκτικές επικοινωνιακές συμπεριφορές (χρησιμοποιώντας οπτική επαφή, χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου και γλώσσα του σώματος)
- Δυσκολίες στην κατανόηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των προοπτικών των άλλων
- Δυσκολίες στην κατανόηση των μη λεκτικών ενδείξεων των άλλων
- Μια κυριολεκτική ερμηνεία της γλώσσας
- Άτυπη χρήση της γλώσσας, που κυμαίνεται από την παντελή απουσία προφορικού λόγου έως τα άτυπα μοτίβα ομιλίας

Να είστε έτοιμοι να απαντήσετε σε ορισμένες ερωτήσεις ή να δώσετε παραδείγματα.

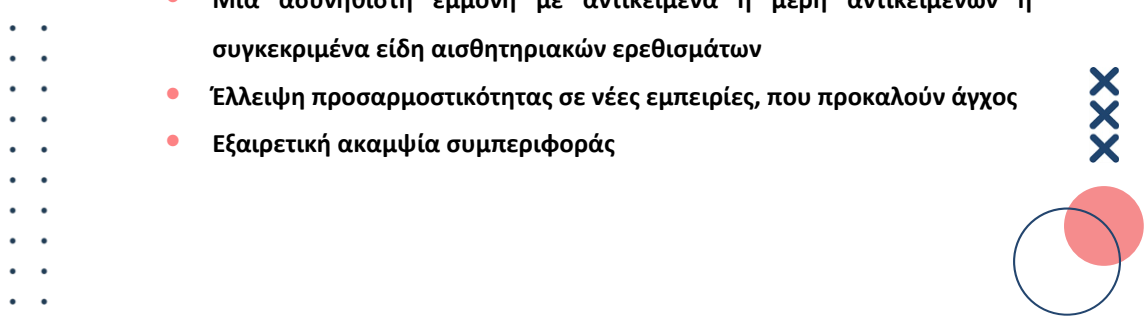
Διαφάνεια 9: Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές


Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού



Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές

- Επαναλαμβανόμενες και στερεότυπες κινήσεις του σώματος
- Μια στενή εστίαση σε ένα ή περισσότερα συγκεκριμένα ενδιαφέροντα
- Μια ασυνήθιστη εμμονή με αντικείμενα ή μέρη αντικειμένων ή συγκεκριμένα είδη αισθητηριακών ερεθισμάτων
- Έλλειψη προσαρμοστικότητας σε νέες εμπειρίες, που προκαλούν άγχος
- Εξαιρετική ακαμψία συμπεριφοράς





Co-funded by the European Union

Εξηγήστε τι είναι οι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές. Οι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές μπορούν να λάβουν διαφορετικές μορφές, όπως επαναλαμβανόμενες και στερεότυπες κινήσεις του σώματος, στενή συγκέντρωση σε ένα ή περισσότερα ειδικά ενδιαφέροντα και ασυνήθιστη εμμονή με αντικείμενα ή μέρη αντικειμένων ή συγκεκριμένα είδη αισθητηριακών ερεθισμάτων.

Με μια ευρύτερη έννοια, οι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές περιλαμβάνουν επίσης έλλειψη προσαρμοστικότητας σε νέες εμπειρίες, που προκαλούν δυσφορία και συμπεριφορική ακαμψία. Αυτό μπορεί να εκδηλωθεί ως αυστηρή τήρηση ρουτινών και κανόνων, ακαμψία σκέψης, καθώς και υπερβολικό πείσμα.

Μερικά παραδείγματα επαναλαμβανόμενων συμπεριφορών:

- Στερεότυπες κινήσεις: βηματοδότηση, λίκνισμα, τίναγμα των δακτύλων, χτύπημα χεριού. Αυτές οι κινήσεις μπορεί επίσης να είναι πιο λεπτές: αναπήδηση ποδιών, στροβιλισμός μαλλιών, χτύπημα.
- Επανάληψη των ίδιων ήχων ή ακρόαση της ίδιας μουσικής ξανά και ξανά.
- Επαναλαμβανόμενος χειρισμός αντικειμένων: περιστροφή, ανατροπή, οργάνωση, ευθυγράμμιση.
- Ακολουθώντας αυστηρές ρουτίνες, π.χ. τήρηση συγκεκριμένων προγραμμάτων ή ένα συγκεκριμένο τελετουργικό γύρω από την ώρα του ύπνου.
- Όντας υπερβολικά δεσμευμένος σε κανόνες.
- Έχοντας στενά ή σταθερά συμφέροντα.

Σε αυτό το πλαίσιο, μπορείτε επίσης να αναφέρετε πώς τα στενά ενδιαφέροντα έχουν ωφελήσει πολλά άτομα στο φάσμα του αυτισμού, καθιστώντας τα ενημερωμένα και οδηγώντας σε καινοτομίες ή αγωνίζονται για έναν σκοπό. Αναφέρετε μερικά διάσημα πρόσωπα. Για παράδειγμα, η Γκρέτα Τούνμπεργκ (προστασία του περιβάλλοντος, καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής).



Διαφάνεια 10: Διαφορές αισθητηριακής επεξεργασίας

Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού

Μια δια βίου υπερευαισθησία και/ή υποευαισθησία σε διάφορα ερεθίσματα:

- Φώτα
- Ήχοι & θόρυβοι
- Υφές
- Οσμές
- Γεύσεις
- Θερμοκρασίες
- Κίνηση και ισορροπία
- Εσωτερικά ερεθίσματα

 Co-funded by the European Union

Για να ολοκληρώσετε με τα βασικά χαρακτηριστικά, εξηγήστε την αισθητηριακή υπερευαισθησία και την υποευαισθησία σε αυτιστικά άτομα.

Η υπερ- και η υποευαισθησία ισχύουν για διάφορα ερεθίσματα: φώτα, ήχους και θορύβους, υφές, οσμές, γεύσεις, θερμοκρασίες, κίνηση, ισορροπία, καθώς και εσωτερικά ερεθίσματα (πόνος, πείνα, δίψα κ.λπ.). Κατά συνέπεια, τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού μπορεί να έχουν άτυπες αντιδράσεις όταν εκτίθενται σε συνηθισμένα ερεθίσματα.

Μερικά παραδείγματα πραγμάτων που μπορεί να είναι δυσβάσταχτα για ένα αυτιστικό άτομο:

- Φώτα που τρεμοπαίζουν.
- Ισχυροί θόρυβοι (μηχανές, ηλεκτρικές σκούπες κ.λπ.), ιδιαίτερα πολλοί θόρυβοι ταυτόχρονα.
- Ετικέτες ρούχων και συγκεκριμένα υφάσματα.
- Το να αγγίζεται απροσδόκητα.

- Δυνατά αρώματα.
- Συγκεκριμένα τρόφιμα.
- Οπτική ακαταστασία.
- Έντονα χρώματα.
- Ανεβαίνοντας σκάλες ή ταξιδεύοντας με αυτοκίνητο.
- Ζεστός ή κρύος καιρός.

Αναφέρετε ότι πολλά αυτιστικά άτομα βιώνουν επίσης αισθητηριακή υποευαισθησία, αναζητώντας πρόσθετες αισθητηριακές εισροές. Αυτό μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους, όπως:

- Γοητεία με τα φώτα, τα σχέδια και τις αντανακλάσεις.
- Απόλαυση δυνατής μουσικής και άλλων ήχων.
- Τρίψιμο σε υφάσματα και υλικά.
- Συμπίεση σε στενούς χώρους.
- Μυρίζοντας πράγματα και ανθρώπους.
- Προτίμηση για έντονες γεύσεις και πικάντικα φαγητά, ακόμα και για γευσιγνωσία και κατανάλωση μη βρώσιμων αντικειμένων.
- Υψηλή ανοχή στον πόνο.
- Υπερβολικό άλμα, αιώρηση και λίκνισμα.

Είναι σύνηθες για ένα αυτιστικό άτομο να εμφανίζει τόσο υπερευαισθησία όσο και υποευαισθησία σε διάφορα ερεθίσματα και η ευαισθησία ενός ατόμου μπορεί να διαφέρει από μέρα σε μέρα.

Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού

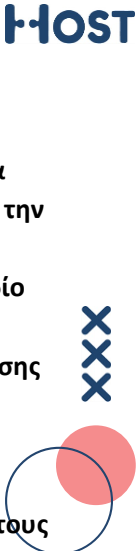
Προκλήσεις με εκτελεστικές λειτουργίες:
 προγραμματισμός, ευελιξία, οργάνωση, ιεράρχηση προτεραιοτήτων, διαχείριση χρόνου, μνήμη εργασίας, συναισθηματική ρύθμιση, έλεγχος παρορμήσεων, κατανόηση πολύπλοκων εννοιών


Σημείωση! Η εκτελεστική δυσλειτουργία δεν είναι τεμπελιά ή έλλειψη αυτοπειθαρχίας!

Διαφορές στην επεξεργασία πληροφοριών, την προσοχή και την εστίαση

- Επεξεργασία "από κάτω προς τα πάνω", "λεπτομέρειες πριν από την ιδέα"
- Μονοτροπισμός - ένα στενό πεδίο προσοχής
- Έντονη εστίαση (ονομάζεται επίσης υπερεστίαση)
- Δυσκολίες αλλαγής προσοχής

⇒ Εμπειρογνώμονες σε θέματα που τους ενδιαφέρουν
 ⇒ Δυσκολίες να δεις «τη μεγάλη εικόνα»





Εξηγήστε σε τι αναφέρεται η εκτελεστική λειτουργία. Η εκτελεστική λειτουργία αναφέρεται σε δεξιότητες όπως ο προγραμματισμός, η οργάνωση, η μνήμη εργασίας, η αναστολή και ο έλεγχος των παρορμήσεων, η συναισθηματική ρύθμιση, η ευελιξία και άλλες. Για ένα αυτιστικό άτομο, η εκτελεστική λειτουργία είναι σε κίνδυνο, γεγονός που μπορεί να δυσκολέψει τον χειρισμό των καθημερινών εργασιών.

Δώστε παραδείγματα. Ένα αυτιστικό άτομο μπορεί να δυσκολεύεται να προγραμματίσει την ημέρα ή την εβδομάδα του, να οργανώσει δραστηριότητες, να περάσει από τη μια εργασία στην άλλη, να ξεκινήσει να κάνει κάτι, να σταματήσει να κάνει κάτι, να διαχειριστεί τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του και να προσαρμοστεί σε νέες εμπειρίες.

Επιδιώξτε να εξηγήσετε τους τρόπους σκέψης και την επεξεργασία πληροφοριών, καθώς και την προσοχή και την εστίαση σε αυτιστικά άτομα. Σημειώστε ότι τα άτομα με αυτισμό δεν είναι μια μονολιθική ομάδα, επομένως, παρόλο που υπάρχουν κοινά σημεία, δεν επεξεργάζεται κάθε αυτιστικό άτομο τις πληροφορίες με τον ίδιο τρόπο.

Προσοχή στη λεπτομέρεια. Τα αυτιστικά άτομα μπορεί να συλλάβουν λεπτές λεπτομέρειες, περίπλοκα μοτίβα ή συγκεκριμένες πτυχές ενός θέματος.

- + Αυτό το μάτι για τη λεπτομέρεια μπορεί να είναι ένα σημαντικό πλεονέκτημα σε θέσεις εργασίας που απαιτούν σχολαστική ακρίβεια.
- Αντίθετα, επειδή ο αυτιστικός εγκέφαλος παίρνει συνεχώς τόσες πολλές μικροσκοπικές

αποχρώσεις, μπορεί να δυσκολευτεί να ταξινομήσει και να ενσωματώσει τις πληροφορίες, οδηγώντας σε αισθητηριακή υπερφόρτωση. Μπορεί επίσης να είναι πιο δύσκολο για ένα αυτιστικό άτομο να δει «τη μεγάλη εικόνα».

Μονοτροπισμός — μια έντονη «κατάσταση ροής» ή «όραμα σήραγγας». Αντί να διαδίδεται ευρέως, η προσοχή εστιάζεται έντονα σε ένα στενό θέμα.

- + Χάρη στα παθιασμένα ενδιαφέροντά τους και την έντονη εστίασή τους, πολλά αυτιστικά άτομα είναι αυτοδίδακτοι και έχουν εκτενή γνώση των θεμάτων που τους ενδιαφέρουν.
- Τα αυτιστικά άτομα μπορεί να δυσκολεύονται να κατευθύνουν την προσοχή τους σε άλλα θέματα ή να αλλάζουν καθήκοντα και προσοχή.

Μερικοί αυτιστικοί άνθρωποι μπορεί επίσης να έχουν ανώτερη μακροπρόθεσμη μνήμη ή να είναι σε θέση να ανακαλέσουν ορισμένα γεγονότα, γεγονότα ή ακολουθίες, αλλά άλλες μορφές μνήμης ή μάθησης μπορεί να είναι πιο δύσκολες.

Διαφάνεια 12: Ανομοιόμορφη γνωστική ανάπτυξη & μειωμένες κινητικές δεξιότητες, «περίεργη» στάση και βάδισμα



Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού

Ανομοιόμορφη γνωστική ανάπτυξη
(«αιχμηρό» γνωστικό προφίλ)

- Τα άτομα με αυτισμό συχνά εμφανίζουν διακριτές, άνισες δυνάμεις και αδυναμίες, δηλαδή, είναι καλά σε ορισμένα πράγματα και κακά σε άλλα
- ⇒ άνιση λειτουργία σε διαφορετικούς τομείς της ζωής
- ⇒ Οι πρώτες κρίσεις σχετικά με τις δυνατότητες ενός ατόμου μπορεί να είναι ανακριβείς

Μειωμένες κινητικές δεξιότητες, «περίεργη» στάση και βάδισμα

- Αδρές κινητικές δεξιότητες: δυσκολίες στην ισορροπία, οδήγηση ποδηλάτου, αναρρίχηση σκαλοπατιών, στάση σώματος
- Διαταραχή λεπτής κινητικής ικανότητας: δυσκολίες στο δέσιμο των κορδονιών, στο κούμπωμα πουκάμισων, στη χρήση ψαλιδιών ή στο κράτημα ενός μολυβιού
- Ένα «περίεργο» βάδισμα - ασυνήθιστο μήκος βήματος, ταχύτητα ή άλλα μοτίβα βάδισης

Εξηγήστε πώς ο αυτισμός μπορεί να επηρεάσει τη γνωστική ανάπτυξη, προκαλώντας αξιοσημείωτα πλεονεκτήματα και αδυναμίες.

Τα δυνατά σημεία ονομάζονται επίσης δεξιότητες σπασίματος. Π.χ. αξιοσημείωτη μνήμη

πραγματικών δεδομένων, ταχύτητα ανάγνωσης άνω του μέσου όρου, άριστες μαθηματικές ικανότητες ή τεχνολογική κατανόηση, αξιοσημείωτα ταλέντα στη μουσική, το σχέδιο ή τη ζωγραφική.

Φροντίστε να εξηγήσετε ότι τα «αιχμηρά» γνωστικά προφίλ μπορεί να προκαλούν σύγχυση. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι ικανότητες ενός αυτιστικού ατόμου διαφέρουν από τομέα σε τομέα. Για παράδειγμα, ένα πολύ λεκτικό και έξυπνο άτομο μπορεί να εξακολουθεί να αντιμετωπίζει πολλούς αγώνες με την οργάνωση και τον προγραμματισμό, να είναι πολύ ευαίσθητο στους δυνατούς θορύβους ή να έχει μια συγκεκριμένη μαθησιακή δυσκολία, όπως η δυσλεξία.

Αναφέρετε το σύνδρομο savant. Είναι μια σπάνια κατάσταση όπου ένα άτομο εμφανίζει πραγματικά εξαιρετικές ικανότητες σε έναν συγκεκριμένο τομέα, π.χ. απομνημόνευση, υπολογισμούς, μουσική, τέχνη ή χωρικό προσανατολισμό. Τέτοιες δεξιότητες υπερβαίνουν κατά πολύ αυτό που θεωρείται φυσιολογικό για το συνολικό επίπεδο της γνωστικής τους λειτουργίας. Ο "Rain Man" είναι ένα πολύ γνωστό παράδειγμα.

Φροντίστε να πείτε ότι το σύνδρομο savant είναι σπάνιο και οι περισσότεροι αυτιστικοί άνθρωποι δεν είναι σαν τον Rain Man!


Δώστε πληροφορίες σχετικά με την αδρή και μεγάλη βλάβη των κινητικών δεξιοτήτων και τις διαφορές στη στάση και το βάδισμα.

Μπορεί να υπάρχουν άτυπες καταστάσεις στον τρόπο με τον οποίο κινούνται τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού. Μπορούν επίσης να αντιμετωπίσουν δυσκολίες με το συντονισμό. Και οι δύο αδρές κινητικές δεξιότητες μπορεί να επηρεαστούν, προκαλώντας αδεξιότητα και δυσκολίες στην εκτέλεση ορισμένων εργασιών που απαιτούν δεξιότητες ισορροπίας και σταθερότητα στάσης, καθώς και λεπτές κινητικές δεξιότητες.

Επιπλέον, τα αυτιστικά άτομα μπορούν να εμφανίσουν ένα «περίεργο» βάδισμα, το οποίο μπορεί να φαίνεται διαφορετικά από άτομο σε άτομο. Το πλάτος του βήματος μπορεί να είναι ασυνήθιστα σύντομο ή μεγάλο, το άτομο μπορεί να έχει ένα «γεμάτο» περπάτημα, να πατάει στις μύτες των ποδιών, να έχει σπασμωδική ταχύτητα περπατήματος και να τρέχει ξαφνικά, να παραλείπει και να περπατά.

Διαφάνεια 13: Αλεξιθυμία, ιδιοδεκτικότητα και ενδοσύλληψη


Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού



I-HOST

Αλεξιθυμία, ιδιοδεκτικότητα & ενδοσύλληψη

- Δυσκολίες στην αναγνώριση των συναισθημάτων του ατόμου ή των άλλων
- Δυσκολίες στην αντίληψη της θέσης, των ενεργειών και των κινήσεων του σώματος
- Δυσκολίες στον εντοπισμό και την ανταπόκριση σε εσωτερικές αισθήσεις: πόνος, δίψα, πείνα, σωματικές εκδηλώσεις ισχυρών συναισθημάτων κ.λπ.



Co-funded by the European Union

Πολλοί άνθρωποι στο φάσμα του αυτισμού βιώνουν αλεξιθυμία. Σύμφωνα με διάφορες πηγές, το ποσοστό αυτό μπορεί να φτάσει και το 50%. Αλεξιθυμία είναι η αδυναμία αναγνώρισης των συναισθημάτων του ατόμου ή των άλλων, καθώς και η αδυναμία έκφρασης συναισθημάτων.

Επιπλέον, τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού μπορεί να έχουν μειωμένη ιδιοδεκτικότητα και να αντιμετωπίζουν δυσκολία στην επεξεργασία και την ενσωμάτωση των αισθητηριακών εισροών που σχετίζονται με την εξωτερική θέση και την κίνηση του σώματός τους.

Η ενδοσύλληψη, αντίθετα, αναφέρεται σε εσωτερικές αισθήσεις και σήματα — σωματικά και συναισθηματικά. Ένα αυτιστικό άτομο που παλεύει με τη διακοπή μπορεί να μην αναγνωρίζει πότε πεινάει, διψάει, κουράζεται, χρειάζεται να πάει στην τουαλέτα ή να αισθάνεται ένα δυνατό συναίσθημα (για παράδειγμα, θυμό ή φόβο). Η ενδοσύλληψη συνήθως συνυπάρχει με την αλεξιθυμία.

Διαφάνεια 14: "Καταρρεύσεις" και "Αποσυνδέσεις"



Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού


Καταρρεύσεις και Αποσυνδέσεις - ακραίες αντιδράσεις που μπορεί να παρουσιάσουν τα αυτιστικά άτομα σε συντριπτικές εμπειρίες

- Κατάρρευση - μια έντονη συναισθηματική και συμπεριφορική έκρηξη
- Αποσύνδεση - απόσυρση, «απενεργοποίηση»

Αίτια: άγχος, υπερφόρτωση των αισθήσεων, αλλαγές στη ρουτίνα, υπερβολικές απαιτήσεις, δυσκολίες στην επικοινωνία

Καλύτερη λύση: πρόληψη - αποφυγή των αιτιών Πώς να βοηθήσετε: ηρεμία, ήρεμο περιβάλλον, προβλεψιμότητα



Co-funded by the European Union

Εισαγάγετε τους ακροατές σε πτώσεις και τερματισμούς λειτουργίας.

Η κατάρρευση και η αποσύνδεση είναι δύο διαφορετικά είδη ακραίων αντιδράσεων που μπορεί να εμφανίσουν τα αυτιστικά άτομα ως αντίδραση σε συντριπτικές εμπειρίες. Ενώ υπάρχουν ομοιότητες μεταξύ των πτώσεων και των τερματισμών λειτουργίας, οι εξωτερικές εκδηλώσεις και οι εσωτερικές διεργασίες τους τα κάνουν ξεχωριστά.

Μια αυτιστική κατάρρευση — ένα έντονο συναισθηματικό ξέσπασμα που μπορεί να περιλαμβάνει πανικό, ουρλιαχτά, κλάματα και αυτοτραυματιστικές συμπεριφορές. Οι καταρρεύσεις συνήθως τελειώνουν όταν τα ερεθίσματα/στρεσογόνοι παράγοντες που προκαλούν δεν είναι πλέον παρόντα.

Κατά τη διάρκεια της αποσύνδεσης, το αυτιστικό άτομο μπορεί να μην ανταποκρίνεται, να αποτραβηχτεί, να ακινητοποιηθεί ή να φαίνεται διανοητικά και συναισθηματικά «απενεργοποιημένο». Μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος για να βγει από αυτό.

Εξηγήστε τα ερεθίσματα : άγχος, αισθητηριακή υπερφόρτωση, αλλαγές στη ρουτίνα, υπερβολικές απαιτήσεις και δυσκολίες επικοινωνίας.

Πώς αντιμετωπίζετε?

Η καλύτερη λύση για την κατάρρευση και την αποσύνδεση είναι η πρόληψη — βοηθώντας το άτομο να μειώσει το άγχος και την υπερένταση.

Σε περίπτωση κατάρρευσης/αποσύνδεσης, είναι καλύτερο να παρέχετε ένα ήρεμο περιβάλλον για να βοηθήσει το άτομο να ανακάμψει.

- Μειώστε τις απαιτήσεις και τα αισθητηριακά ερεθίσματα.
- Μιλήστε με αργή, χαλαρή φωνή.
- Εξηγήστε τι πρόκειται να συμβεί στη συνέχεια.
- Μην αγγίζετε το άτομο και μην προσπαθείτε να αιτιολογήσετε και να διαφωνήσετε.

Διαφάνεια 15: Μύθοι και παρανοήσεις



Διαβάστε και καταρρίψτε τους μύθους.

Ο αυτισμός είναι ασθένεια ή πάθηση.

Ο αυτισμός δεν είναι ούτε ασθένεια ούτε πάθηση, αλλά νευροαπόκλιση. Ο αυτιστικός εγκέφαλος λειτουργεί διαφορετικά από έναν μη αυτιστικό εγκέφαλο. Οι ερευνητές έχουν επίσης εντοπίσει δομικές διαφορές στον εγκέφαλο των αυτιστικών ατόμων. (απαιτείται πηγή) Μπορεί να ειπωθεί ότι τα άτομα με αυτισμό έχουν διαφορετικό λειτουργικό σύστημα.

Μερικοί αυτιστικοί άνθρωποι βλέπουν τον αυτισμό τους απλώς ως διαφορά και πολλοί άλλοι αναγνωρίζουν ως άτομα με ειδικές ανάγκες. Εναπόκειται σε κάθε αυτιστικό άτομο να καθορίσει πώς βιώνει την κατάστασή του.

~~Ο αυτισμός είναι μια παιδική πάθηση.~~

Ο αυτισμός είναι μια δια βίου πάθηση, αλλά τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα εμφανίζονται στην αναπτυξιακή περίοδο, στο εξής δικαιολογούν συνήθως τη διάγνωση στην παιδική ηλικία. Η διάγνωση μπορεί επίσης να γίνει στην εφηβεία ή στην ενήλικη ζωή. Ορισμένες συμπεριφορικές εκδηλώσεις του αυτισμού τείνουν να γίνονται λιγότερο έντονες καθώς μεγαλώνει το άτομο ή μπορούν να «καλυφθούν» ή να αντισταθμιστούν με μαθησιακές συμπεριφορές.

~~Μόνο τα αγόρια και οι άνδρες είναι αυτιστικοί.~~

Για μεγάλο χρονικό διάστημα, πιστευόταν ότι κυρίως τα αγόρια ήταν αυτιστικά και ο αυτισμός στα κορίτσια ήταν πολύ σπάνιος. Ωστόσο, αυτό δεν είναι αλήθεια. Τα αυτιστικά κορίτσια και γυναίκες, ιδιαίτερα εκείνες χωρίς διανοητική αναπηρία, συχνά δεν ταιριάζουν με τα στερεότυπα του αυτισμού και μένουν αδιάγνωστα. Η τελευταία εκτιμώμενη αναλογία αυτιστικών ανδρών προς γυναίκες είναι 3:1.

~~Τα αυτιστικά άτομα δεν έχουν συναισθήματα και ενσυναίσθηση.~~

Τα άτομα με αυτισμό βιώνουν τα ίδια συναισθήματα με τα μη αυτιστικά άτομα. Ωστόσο, μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους διαφορετικά ή οι μιμήσεις και οι χειρονομίες τους μπορεί να μην αντιστοιχούν στα συναισθήματα (π.χ. ένα αυτιστικό άτομο μπορεί να χαμογελάσει ή να γελάσει όταν είναι λυπημένο ή φοβισμένο). Επιπλέον, ένα μεγάλο ποσοστό αυτιστικών ατόμων έχει συνυπάρχουσα αλεξιθυμία που τους δυσκολεύει να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν τα συναισθήματά τους.

~~Οι αυτιστικοί άνθρωποι είναι μοναχικοί και δεν ενδιαφέρονται να κοινωνικοποιηθούν.~~

Η κοινωνικοποίηση και η δημιουργία φίλων μπορεί να είναι πολύ πιο δύσκολο στο φάσμα του αυτισμού, αλλά οι περισσότεροι αυτιστικοί άνθρωποι θέλουν φίλους, σχέσεις, ακόμη και τις δικές τους οικογένειες και παιδιά. Πολλοί παραδέχονται ότι νιώθουν μοναξιά.

~~Τα αυτιστικά άτομα είτε έχουν διανοητική αναπηρία, είτε είναι ιδιοφυΐες.~~

Τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού παρουσιάζουν ένα πλήρες φάσμα πνευματικών ικανοτήτων.

~~Όλοι οι αυτιστικοί άνθρωποι είναι καλοί στα μαθηματικά και σε άλλα θέματα STEM.~~

Ακριβώς όπως τα μη αυτιστικά άτομα, τα αυτιστικά άτομα μπορούν να έχουν τα ταλέντα, τις δυνάμεις και τα πάθη τους. Ενώ ορισμένοι αυτιστικοί άνθρωποι γοητεύονται πραγματικά από τα

μαθηματικά και τους αριθμούς, πολλοί άλλοι μπορεί να είναι κακοί στα μαθηματικά, αλλά διαπρέπουν στις τέχνες, τη λογοτεχνία ή οποιονδήποτε άλλο κλάδο.

~~Ο αυτισμός προκαλείται από τα εμβόλια.~~

Έχουν διεξαχθεί πολυάριθμες έρευνες και η ιδέα ότι ο αυτισμός προκαλείται από εμβόλια έχει καταρριφθεί επιστημονικά. Επιπλέον, ανακαλύφθηκε ότι το έγγραφο που προώθησε αρχικά την ιδέα βασίστηκε σκόπιμα σε λανθασμένα δεδομένα. Μια ξεκάθαρη αιτία του αυτισμού δεν έχει εντοπιστεί, αλλά πιστεύεται ότι είναι ένας συνδυασμός γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

~~Ο αυτισμός είναι υπερδιαγνωσμένος.~~

Όταν ο αυτισμός περιγράφηκε για πρώτη φορά το 1943, θεωρήθηκε ότι ήταν μια σπάνια πάθηση. Επί του παρόντος, υπολογίζεται ότι το 1-2% των ανθρώπων είναι στο φάσμα του αυτισμού. Η αύξηση των διαγνώσεων προκαλείται από την καλύτερη κατανόηση και αναγνώριση του αυτισμού και τα διευρυμένα διαγνωστικά κριτήρια.

~~Όλοι είναι λίγο αυτιστικοί.~~

Ορισμένες συμπεριφορές και χαρακτηριστικά που είναι πιο διαδεδομένα μεταξύ των αυτιστικών ατόμων μπορούν επίσης να παρατηρηθούν, σε διάφορους βαθμούς, στον γενικό πληθυσμό. Ωστόσο, το να έχει κάποια από αυτά τα χαρακτηριστικά (π.χ. το να μην του αρέσει η κοινωνική συνομιλία ή να έχει πάθος για ένα στενό θέμα) δεν κάνει ένα άτομο «λίγο αυτιστικό». Απαιτείται διεξοδική αξιολόγηση για να γίνει η διάγνωση του αυτισμού και όσοι πληρούν τις προϋποθέσεις έχουν συγκεκριμένες δυσκολίες που έχουν μεγάλη επίδραση στην καθημερινή τους λειτουργία. Λέγοντας ότι «όλοι είναι λίγο αυτιστικοί» υποτιμά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα αυτά.

~~Όλα τα αυτιστικά άτομα που δεν μιλούν έχουν βαθιά διανοητική αναπηρία.~~

Αν και είναι πιο συνηθισμένο για τα μη ομιλούντα άτομα με αυτισμό να έχουν συνυπάρχουσα νοητική αναπηρία, είναι σημαντικό να μην υποτιμούμε τις ικανότητες ενός ατόμου που δεν μιλάει. Είναι απαραίτητο να εξερευνούμε διάφορες εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας, όπως η νοηματική γλώσσα, οι κάρτες με εικόνες, οι συσκευές μετατροπής κειμένου σε ομιλία και διάφορες συσκευές Εναλλακτικής και Επαυξητικής Επικοινωνίας (AAC). Οι υποστηρικτές του αυτισμού που δεν μιλούν τονίζουν ότι η δυσκολία τους στην ομιλία προκαλείται από νευροκινητική δυσλειτουργία και όχι από γνωστική ανεπάρκεια. Με τα κατάλληλα εργαλεία, ένα μη ομιλούν άτομο μπορεί να εκφράσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του και να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του. Επιπλέον, το να μη μιλάει κανείς δεν σημαίνει πάντα ότι είναι μη λεκτικός. Πολλά αυτιστικά άτομα που δεν μιλούν,

επικοινωνούν χρησιμοποιώντας λέξεις - μαθαίνουν να διαβάζουν, να γράφουν ή να πληκτρολογούν, να χρησιμοποιούν τον υπολογιστή και σε ορισμένες περιπτώσεις παρουσιάζουν ακόμη και μεγάλη ακαδημαϊκή επιτυχία.

~~Τα άτομα που δεν μιλούν ή μιλούν ελάχιστα αυτιστικά δεν καταλαβαίνουν τι τους λένε.~~

Το γεγονός ότι κάποιος δεν μιλάει ή έχει περιορισμένη ομιλία δεν σημαίνει ότι δεν έχει κατανόηση. Πολλά αυτιστικά άτομα που δεν μιλούν έχουν άθικτες δεκτικές γλωσσικές δεξιότητες, που σημαίνει ότι μπορούν να κατανοήσουν την προφορική γλώσσα.

~~Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις του σώματος είναι απαράδεκτες και πρέπει να αποθαρρύνονται.~~

Οι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές αποτελούν κοινό χαρακτηριστικό του αυτισμού. Εξυπηρετούν σημαντικές λειτουργίες, όπως η αυτοκαταπραΐνση και η αυτορρύθμιση, και ως εκ τούτου δεν είναι απαραίτητο να αποθαρρύνονται. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, οι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές μπορεί να είναι επιβλαβείς. Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι προτιμότερο να εντοπιστεί η αιτία της προβληματικής συμπεριφοράς, να αντιμετωπιστεί η αιτία ή/και να ανακατευθυνθεί η προσοχή του ατόμου σε κάτι άλλο.


Διαφάνεια 16: Προκλήσεις στο χώρο εργασίας: Έλλειψη πρόσβασης στην απασχόληση

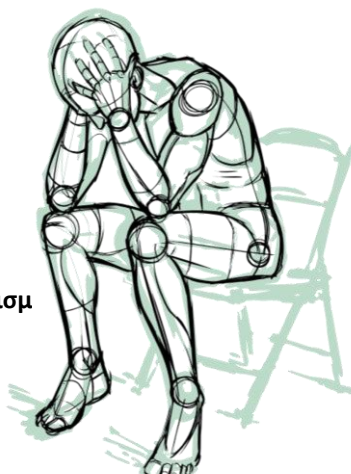
Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού

I-HOST

Λιγότερο από το 10% των αυτιστικών ατόμων στην ΕΕ εργάζονται.
(Αυτιστική Ευρώπη, 2020)

- • • Προκατάληψεις στις προσλήψεις
- • • Έλλειψη ευκαιριών επαγγελματικής ανάπτυξης
- • • Άδικες αξιολογήσεις απόδοσης
- • • Άρνηση προσαρμογών
- • • Έλλειψη ευαισθητοποίησης και υποστήριξης για τον αυτισμό

•  Co-funded by the European Union



Υπολογίζεται ότι λιγότερο από το 10% των αυτιστικών ατόμων στην Ευρωπαϊκή Ένωση εργάζονται. (Αυτιστική Ευρώπη, 2020)

Αυτό είναι ένα ανησυχητικά χαμηλό ποσοστό. Τα αυτιστικά άτομα αντιμετωπίζουν πολλά εμπόδια στην απασχόληση:

• Προκατάληψη προσλήψεων: Παρά το γεγονός ότι πολλά αυτιστικά άτομα διαθέτουν τις απαραίτητες εξειδικεύσεις και δεξιότητες για μια θέση εργασίας, ενδέχεται να μην διαθέτουν τις κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες που θεωρούνται απαραίτητες για έναν «καλό υπάλληλο». Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παραβλέψεις από τους υπεύθυνους προσλήψεων.

• Έλλειψη ευκαιριών για επαγγελματική ανέλιξη: Ακόμα και όταν τα αυτιστικά άτομα έχουν σημαντικές συνεισφορές και προσόντα, μπορεί να μην τους δίνονται ευκαιρίες για επαγγελματική εξέλιξη.

• Άδικες αξιολογήσεις απόδοσης: Οι αξιολογήσεις απόδοσης μπορεί να μην λαμβάνουν υπόψη τις ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα αυτιστικά άτομα στο χώρο εργασίας.

• Άρνηση παροχής απαραίτητων προσαρμογών: Η έλλειψη ευαισθητοποίησης και υποστήριξης για τον αυτισμό στον χώρο εργασίας μπορεί να οδηγήσει στην άρνηση παροχής των απαραίτητων προσαρμογών για την ισότιμη συμμετοχή των αυτιστικών ατόμων.

• Προσλήψεις μόνο για την κάλυψη ποσοστώσεων: Ορισμένες εταιρείες προσλαμβάνουν αυτιστικά άτομα μόνο για να καλύψουν τις ποσοστώσεις για την απασχόληση ατόμων με αναπηρία, χωρίς να προσφέρουν ρεαλιστικές προοπτικές καριέρας ή τις απαραίτητες προσαρμογές.

⇒ Αισθήματα αναξιοπρέπειας & έλλειψης ανεξαρτησίας!

Διαφάνεια 17: Προκλήσεις στο χώρο εργασίας: Προκλήσεις επικοινωνίας και κοινωνικής συναναστροφών, αισθητηριακές σκέψεις

Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού


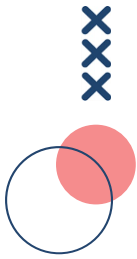
Προκλήσεις στο χώρο εργασίας


Κοινωνικές και επικοινωνιακές προκλήσεις

- Συνεντεύξεις δουλειάς
- Κατανόηση άγραφων κανόνων & προσδοκιών
- Κατανόηση της επιχειρηματικής ιεραρχίας και εξουσίας
- Επικοινωνία με πελάτες
- Διαχείριση σχέσεων με συναδέλφους
- Κοινωνική συζήτηση και κουβεντούλα

Αισθητηριακές προκλήσεις

- Υπερβολικά ερεθιστικά, μη προσβάσιμα περιβάλλοντα ⇒ Αισθητηριακή υπερφόρτωση



Co-funded by
the European Union

Εξηγήστε ποιες κοινωνικές και επικοινωνιακές δυσκολίες μπορεί να έχουν τα αυτιστικά άτομα στο χώρο εργασίας.

Τα αυτιστικά άτομα συχνά αναφέρουν δυσκολίες στη συμμετοχή σε δραστηριότητες ομαδικής ανάπτυξης και άλλες κοινωνικές δραστηριότητες, στη διαχείριση των σχέσεων με συναδέλφους, στην κατανόηση άγραφων κανόνων και προσδοκιών, στην κατανόηση της επιχειρηματικής ιεραρχίας και εξουσίας, στη συμμετοχή σε ομαδικές εκδηλώσεις, στην επικοινωνία με πελάτες, στις κοινωνικές συζητήσεις και στην πραγματοποίηση ή λήψη τηλεφωνικών κλήσεων.

Αισθητηριακές Προκλήσεις στον Κλάδο HoReCa (Φιλοξενία, Εστίαση, Αναψυχή): Οι δυσκολίες στην επεξεργασία αισθητηριακών πληροφοριών μπορεί να καταστήσουν πολλά περιβάλλοντα δυσβάσταχτα και απρόσιτα για ένα αυτιστικό άτομο. Σε τέτοια περιβάλλοντα, τα άτομα με αυτισμό μπορεί να βιώσουν δυσκολία συγκέντρωσης στα εργασιακά καθήκοντα, άγχος, αισθητηριακή υπερφόρτωση, ακόμη και σωματικό πόνο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κατάρρευση ή αποσύνδεση.

Στον κλάδο HoReCa, όλα τα αισθητηριακά συστήματα μπορεί να λαμβάνουν πολλές πληροφορίες ταυτόχρονα. Για παράδειγμα:

- **Όραση:** Έντονα φώτα, αναλαμπές, πολυσύχναστοι χώροι, οπτική ακαταστασία.
- **Ακοή:** Δυνατή μουσική, θόρυβος από συνομιλίες, κουδούνια, σκεύη που κροταλίζουν.
- **Όσφρηση:** Ισχυρές μυρωδιές από φαγητό, καθαριστικά, αρώματα.
- **Αφή:** Άγγιγμα από πελάτες ή συναδέλφους, διαφορετικές υφές σε ρούχα ή επιφάνειες.
- **Γεύση:** Έντονες γεύσεις, πικάντικα φαγητά, συνδυασμοί γεύσεων.

Δώστε ένα παράδειγμα: Ας φανταστούμε μια καφετέρια. Υπάρχουν πολλοί ήχοι, εικόνες, μυρωδιές, συσκευές φωτισμού, γεύσεις και υφές που μπορεί να είναι έντονες για ένα αυτιστικό άτομο:

- Η μουσική παίζει στο παρασκήνιο, τα ποτήρια και μαχαιροπίρουνα που τσουγκρίζουν, οι άνθρωποι που μιλάνε δυνατά, μια καφετιέρα που σφυρίζει, ο εξαερισμός που βουίζει.
- Πλακάκια με σχέδια στο πάτωμα, πολύχρωμα πιάτα, γλάστρες και αφίσες, μπερδεμένα γράμματα που σχηματίζουν το μενού σε έναν μαυροπίνακα.
- Φώτα που τρεμοπαίζουν πάνω από τα τραπέζια και φλόγες κεριών που τρεμοπαίζουν από τον αέρα του εξαερισμού.
- Όλος ο χώρος μυρίζει φρεσκοκομμένο καφέ, με αρώματα σούπας λαχανικών και ταϊλανδέζικου κάρυ από το μεσημεριανό μενού ενδιάμεσα.
- Τα φλιτζάνια είναι υγρά εξωτερικά και τα μαχαιροπίρουνα έχουν περίεργη αίσθηση στην αφή — μερικά πιρούνια είναι αφόρητα ζεστά, κατευθείαν από το πλυντήριο πιάτων, άλλα μεταλλικά και κρύα.

- Επιπλέον, μπορεί να χρειαστεί να επικοινωνήσουν με πελάτες ή συναδέλφους, προσθέτοντας κοινωνικές πληροφορίες και μια επιπλέον γνωστική πίεση.

Ρωτήστε τους ακροατές πώς νιώθουν σε ένα τέτοιο περιβάλλον. Πώς θα μπορούσε να αισθάνεται ένα αυτιστικό άτομο;

Διαφάνεια 18: Προκλήσεις στο χώρο εργασίας: Έλλειψη συνεκτικότητας, ρουτίνας και σαφών προσδοκιών και προβλήματα υγείας

Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού

I-HOST

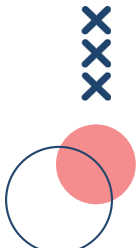
Έλλειψη συνεκτικότητας, ρουτίνας και σαφών προσδοκιών


- Ασαφείς οδηγίες
- Αλλαγές στη ρουτίνα
- Διακοπές και ενοχλήσεις
- Ανάγκη για εναλλαγή της προσοχής και πολυδιεργασία

Προβλήματα υγείας

- Επαγγελματική εξουθένωση ατόμων με αυτισμό
- Άγχος και κατάθλιψη

στρες και άγχος ⇒
άνιση παραγωγικότητα




Co-funded by
the European Union

Εξηγήστε πώς οι άνθρωποι στο φάσμα του αυτισμού μπορεί να αισθάνονται πολύ ανήσυχοι και μπερδεμένοι στις δουλειές τους (χωρίς τις απαραίτητες διευκολύνσεις), οδηγώντας σε εξάντληση και έλλειψη παραγωγικότητας.

Μπορεί να είναι δύσκολο για τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού να ενταχθούν σε έναν τυπικό ρυθμό εργασίας, καθώς και να καταλάβουν τι αναμένεται από αυτά. Οι ασαφείς οδηγίες μπορεί να προκαλέσουν άγχος και σύγχυση. Οι αλλαγές στη ρουτίνα μπορεί να προκαλέσουν στενοχώρια.

Επιπλέον, οι διακοπές μπορεί να είναι απογοητευτικές, καθώς είναι δύσκολο να επιστρέψουν στην εργασία. Λόγω του στενού τούνελ προσοχής τους, τα αυτιστικά άτομα δυσκολεύονται να αλλάξουν προσοχή και να κάνουν πολλαπλές εργασίες.

Λόγω όλων των καθημερινών στρεσογόνων παραγόντων, τα αυτιστικά άτομα μπορεί επίσης να έχουν διαφορετικά επίπεδα ενέργειας και ανοχής στα αισθητηριακά ερεθίσματα, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν στρες, άγχος και δυσκολίες στη συνοχή με την παραγωγικότητα.

Εμβαθύνετε στις έννοιες της συγκάλυψης και της αυτιστικής εξουθένωσης. Για τα αυτιστικά άτομα, η προσπάθεια να ανταποκριθούν στις τυπικές προσδοκίες μπορεί να είναι εξαιρετικά κουραστική. Οι απαιτήσεις της καθημερινής ζωής μπορεί να είναι δυσβάσταχτες και πολλά αυτιστικά άτομα δυσκολεύονται να διατηρήσουν τον έλεγχο. Συχνά αναφέρουν ότι αισθάνονται εντελώς εξαντλημένοι μετά από «συνηθισμένες» δραστηριότητες.


Επιπλέον, πολλά άτομα στο φάσμα του αυτισμού, ιδιαίτερα εκείνα χωρίς νοητική αναπηρία, αισθάνονται την ανάγκη να «μασκαρευτούν» και να κρύψουν τις διαφορές τους προσπαθώντας να μιμηθούν τη μη αυτιστική συμπεριφορά. Με την πάροδο του χρόνου, η πίεση των απαιτήσεων της καθημερινής ζωής και η συγκάλυψη μπορεί να οδηγήσουν σε αυτιστική εξουθένωση.

Σύμφωνα με την Εθνική Αυτιστική Εταιρεία (The National Autistic Society, 2022), «η αυτιστική εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο που θεωρείται ότι προκύπτει από το χρόνιο στρες της ζωής και την αναντιστοιχία μεταξύ προσδοκιών και ικανοτήτων χωρίς επαρκή υποστήριξη. Χαρακτηρίζεται από διάχυτη, μακροχρόνια (συνήθως 3+ μήνες) εξάντληση, απώλεια λειτουργικότητας και μειωμένη ανοχή στα ερεθίσματα».

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το άγχος και η κατάθλιψη είναι επίσης συχνά στους αυτιστικούς ανθρώπους και μπορεί να επιδεινώσουν την εξουθένωση.

Διαφάνεια 19: Προκλήσεις στο χώρο εργασίας: Ικανότητα και διακρίσεις

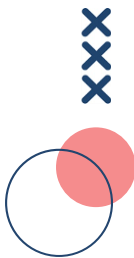
Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού



Co-funded by the European Union

Αμπλισμός και διακρίσεις

- Ο αυτισμός περιβάλλεται από μύθους και στερεότυπα
- Το ευρύ κοινό δεν έχει επαρκή επίγνωση του αυτισμού
- Οι αυτιστικές συμπεριφορές στιγματίζονται
- Τα αυτιστικά άτομα αισθάνονται πίεση να «βάζουν μάσκα»
- Μικροεπιθέσεις και πειράγματα
- Υποθέσεις ότι τα αυτιστικά άτομα είναι ανίκανα
- Απομόνωση και αποκλεισμός



I-HOST

Μιλήστε για τον αμπλισμό (ableism) και διακρίσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αυτισμό στο χώρο εργασίας.

Παρά τη σημαντική πρόοδο στην επιστημονική κατανόηση, πολλά παραμένουν άγνωστα σχετικά με τη Διαταραχή του Φάσματος του Αυτισμού (ΔΑΦ), καθώς η πάθηση εξακολουθεί να είναι σχετικά ελάχιστα κατανοητή και να περιβάλλεται από μύθους και στερεότυπα. Υπάρχουν σημαντικά κενά στην ευαισθητοποίηση του κοινού για τον αυτισμό και πολλά αυτιστικά άτομα αντιμετωπίζουν εκφοβισμό, αμπλισμό (ableism) και διακρίσεις, συμπεριλαμβανομένου του χώρου εργασίας. Είναι σύνηθες για τα αυτιστικά άτομα να μην αποκαλύπτουν τη διάγνυσή τους από φόβο απόρριψης και να προσπαθούν να φαίνονται όσο το δυνατόν πιο μη αυτιστικά, κάτι που είναι επιζήμιο μακροπρόθεσμα.

Για παράδειγμα, πολλές αυτιστικές συμπεριφορές θεωρούνται απαράδεκτες και στιγματίζονται σε μεγάλο βαθμό στη δημόσια σφαίρα. Τα αυτιστικά άτομα μπορεί να γίνουν στόχος εκφοβισμού, παρενόχλησης ή κοροϊδίας στο χώρο εργασίας λόγω της συμπεριφοράς και του τρόπου επικοινωνίας τους. Πολλά άτομα αισθάνονται πίεση να καταστείλουν επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, ιδιαίτερα επαναλαμβανόμενες κινήσεις του σώματος και άλλους «περίεργους» τρόπους. Στην πραγματικότητα, οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις του σώματος βοηθούν ένα αυτιστικό άτομο να ρυθμίσει το νευρικό του σύστημα, να διατηρήσει την προσοχή και την εστίαση και να μειώσει την αισθητηριακή υπερφόρτωση.


Ακόμα και αν δεν εκφοβίζεται άμεσα, ένα αυτιστικό άτομο μπορεί να βιώσει μικροεπιθετικότητα από συναδέλφους, όπως αδιάκριτα σχόλια, αστεία ή πειράγματα. Πολλοί

άνθρωποι στο φάσμα του αυτισμού δυσκολεύονται να «διαβάσουν πίσω από τις λέξεις» ή να κατανοήσουν τα αστεία και μπορεί να μην αντιλαμβάνονται ότι τους κοροϊδεύουν. Επιπλέον, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για ένα αυτιστικό άτομο να υπερασπιστεί τον εαυτό του λόγω κοινωνικών και επικοινωνιακών δυσκολιών.

Οι μη αυτιστικοί εργοδότες, διευθυντές ή συνάδελφοι μπορεί επίσης να υποτιμούν τις ικανότητες ενός αυτιστικού ατόμου και να μην του αναθέτουν καθήκοντα ή έργα, παρόλο που το άτομο θα ήταν σε θέση να τα ολοκληρώσει. Επιπλέον, οι μη αυτιστικοί υπάλληλοι μπορεί να υποθέσουν ότι οι αυτιστικοί συνάδελφοί τους δεν κατανοούν και να μην τους μιλούν απευθείας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αποκλεισμό από σημαντικές συζητήσεις και κοινωνικές συναναστροφές στο χώρο εργασίας, με αποτέλεσμα αισθήματα απομόνωσης και απογοήτευσης.

Διαφάνεια 20: Ευέλικτες Προσαρμογές: Προσαρμογές για Κοινωνικές Συναναστροφές

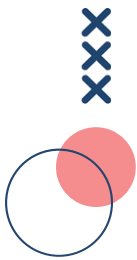
Ευέλικτες προσαρμογές




Μια προσωποκεντρική προσέγγιση είναι απαραίτητη!

Καταλύματα για κοινωνικές συναναστροφές

- • • Εστίαση στις σκληρές δεξιότητες και την εμπειρία του ατόμου
- • • Εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας
- • • Άμεση προσφώνηση του ατόμου
- • • Περισσότερος χρόνος για απαντήσεις
- • • Αποφυγή ανοιχτών ερωτήσεων και μεταφορικού λόγου
- • • Αποφυγή απρόσμενων τηλεφωνημάτων
- • • Κοινωνικά σενάρια
- • • Εκπαίδευση για διευθυντές και συναδέλφους





Εξηγήστε ότι κάθε αυτιστικό άτομο είναι διαφορετικό και ότι η υιοθέτηση μιας προσωποκεντρικής προσέγγισης είναι απαραίτητη. Δεν χρειάζονται όλα τα αυτιστικά άτομα τις ίδιες προσαρμογές. Δύο αυτιστικά άτομα μπορεί να χρειάζονται τελείως διαφορετικές προσαρμογές. Ανοίξτε διάλογο με το άτομο σχετικά με τα δυνατά σημεία, τις προκλήσεις και τις προτιμήσεις του στον χώρο εργασίας και συνεργαστείτε για να αναπτύξετε ένα κατάλληλο σχέδιο προσαρμογών.

Συγκεκριμένα, ρωτήστε για τις προκλήσεις της αισθητηριακής επεξεργασίας του - ποιοι τύποι ήχων, φώτων, υφών ή μυρωδιών προκαλούν δυσφορία ή καταπίεση. Ρωτήστε για δυσκολίες στις κοινωνικές συναναστροφές - εάν το άτομο δυσκολεύεται να κατανοήσει κοινωνικές ενδείξεις ή τη μεταφορική γλώσσα, ή εάν ορισμένοι τύποι συναναστροφών/πιδράσεων είναι ιδιαίτερα αγχωτικοί.

Ρωτήστε για τις προκλήσεις της εκτελεστικής λειτουργίας. Γνωρίστε το άτομο ρωτώντας για τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντά του.

Προσέξτε τους περιορισμούς του ατόμου και αναγνωρίστε ότι ορισμένες εργασίες ή ρόλοι μπορεί να είναι ακατάλληλοι. Βρείτε εργασίες που ταιριάζουν στα δυνατά σημεία και τα ενδιαφέροντα του υπαλλήλου. Τα αυτιστικά άτομα μπορεί να ευδοκιμήσουν σε θέσεις που απαιτούν σχολαστικότητα, αξιοπιστία και τήρηση πρωτοκόλλων, όπως χειρισμός εγγράφων και αποθέματος, προετοιμασία φαγητού ή διατήρηση προτύπων καθαριότητας.

Παρέχετε εκπαίδευση και συνεχή υποστήριξη για να βοηθήσετε τον εργαζόμενο να αισθάνεται σίγουρος για τον ρόλο του. Τα αυτιστικά άτομα είναι συνήθως πολύ ανήσυχα σε νέα περιβάλλοντα και μπορεί να είναι πιο αργά στη μάθηση, αλλά η πίστη τους, η προσοχή στη λεπτομέρεια και η συμμόρφωσή τους με τους κανόνες εξασφαλίζουν καλή ποιότητα εργασίας. Δώστε τους χρόνο να αναπτύξουν σταδιακά τις δεξιότητές τους.

Υπενθυμίστε ότι οι κοινωνικές και επικοινωνιακές δυσκολίες αποτελούν βασικό μέρος του αυτισμού. Δώστε συμβουλές και λύσεις για το πώς να επικοινωνήσετε με ένα αυτιστικό άτομο.

Για τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού, η συζήτηση με νέα άτομα μπορεί να είναι μια συντριπτική εμπειρία που προκαλεί άγχος. Μπορεί να υποεκπροσωπούνται κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης για δουλειά. Κάντε σαφείς ερωτήσεις σχετικά με την προηγούμενη εμπειρία, την εκπαίδευση και τις προσδοκίες τους από τη δουλειά. Ως υπεύθυνος προσλήψεων, εστιάστε στις σκληρές δεξιότητες και την εμπειρία του υποψηφίου που απαιτούνται άμεσα για τη δουλειά. Δώστε περισσότερο χρόνο στον υποψήφιο να επεξεργαστεί τις απαντήσεις του και επιτρέψτε εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας, όπως υπηρεσίες ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή άμεσων μηνυμάτων.

Εξετάστε εναλλακτικές λύσεις σε παραδοσιακές συναντήσεις ομάδας ή ομαδικές δραστηριότητες, όπως η παροχή γραπτών ενημερώσεων ή η πραγματοποίηση εικονικών check-in, εάν αυτό θα ωφελούσε το άτομο.

Στις συναναστροφές σας, αποφύγετε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, σαρκασμό και μεταφορικό λόγο. Μην υπονοείτε τίποτα, αποφύγετε ασαφείς δηλώσεις και κάντε το μήνυμά σας όσο το δυνατόν πιο σαφές.

Απευθυνθείτε απευθείας στο άτομο. Εάν το άτομο δυσκολεύεται να μιλήσει, δώστε του περισσότερο χρόνο ή ενθαρρύνετε τη γραπτή επικοινωνία. Κάντε υπομονή.

Προσφέρετε να διατηρείτε επαφή μέσω e-mail ή υπηρεσιών ανταλλαγής μηνυμάτων αντί για τηλεφωνικές κλήσεις. Μια εισερχόμενη τηλεφωνική κλήση είναι απροσδόκητη και μπορεί να είναι δύσκολο για ένα αυτιστικό άτομο να αλλάξει την προσοχή του και να επικοινωνήσει αποτελεσματικά

ή να καταλάβει πότε είναι η σειρά του να μιλήσει. Εναλλακτικά, προγραμματίστε μια σταθερή ώρα για μια τηλεφωνική κλήση ή βιντεοκλήση.

Προετοιμάστε κοινωνικά σενάρια για επικοινωνία με πελάτες. Μην ξεχάσετε να συμπεριλάβετε οδηγίες για απροσδόκητες καταστάσεις (π.χ. με ποιον να επικοινωνήσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης ή όταν κάτι είναι ασαφές).


Παρέχετε εκπαίδευση και υποστήριξη σε διευθυντές και συναδέλφους σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικής συναναστροφής/πίδρασης με αυτιστικούς υπαλλήλους.


Διαφάνεια 21: Ευέλικτες Προσαρμογές: Δομημένο Περιβάλλον, Σαφής Επικοινωνία και Ανατροφοδότηση

Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού

Δομημένο περιβάλλον, σαφής επικοινωνία και ανατροφοδότηση

- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •





Εξηγήστε τις προκλήσεις της εκτελεστικής λειτουργίας που μπορεί να έχει ένα άτομο στο φάσμα του αυτισμού, καθώς και την ανάγκη για ρουτίνα και προβλεψιμότητα. Προσφέρετε συμβουλές και λύσεις.

Τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού συχνά βρίσκουν ανακούφιση στη ρουτίνα και την προβλεψιμότητα. Οι ξαφνικές αλλαγές μπορεί να προκαλέσουν άγχος και να είναι δυσβάστακτες. Είναι σημαντικό να ενημερώνετε εκ των προτέρων για τυχόν αλλαγές και να εξηγείτε τι πρόκειται να συμβεί. Τα οπτικά βοηθήματα μπορούν να είναι χρήσιμα, καθώς παρέχουν μια σαφή κατανόηση της κατάστασης. Ένα δομημένο περιβάλλον εργασίας μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση του άγχους και στην αύξηση της παραγωγικότητας.

Για να υποστηρίξετε έναν αυτιστικό εργαζόμενο, αναπτύξτε ένα σαφές πλαίσιο των προσδοκιών σας και παρέχετε οδηγίες εργασίας χρησιμοποιώντας γραπτά ή οπτικά βοηθήματα, όπως οπτικά χρονοδιαγράμματα, λίστες ελέγχου, ημερολόγια και εφαρμογές. Είναι

σημαντικό να βοηθήσετε το άτομο να ιεραρχήσει τις εργασίες και να τις χωρίσει σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα. Μπορείτε επίσης να αναλύσετε σύνθετες πληροφορίες σε μικρότερα μέρη για να βελτιώσετε την κατανόηση. Να είστε ανοιχτοί σε ερωτήσεις και να παρέχετε διευκρινίσεις όταν χρειάζεται.


Πολλά αυτιστικά άτομα δυσκολεύονται με τη διαχείριση του χρόνου και τη συγκέντρωση. Μερικές φορές δυσκολεύονται να αλλάξουν την προσοχή τους και παραμένουν τόσο απορροφημένα στην εργασία τους που ξεχνούν να κάνουν διάλειμμα. Άλλα άτομα μπορεί να έχουν συνυπάρχουσα Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) και χρειάζονται βοήθεια για να παραμείνουν συγκεντρωμένα. Η ύπαρξη ενός προγράμματος χωρισμένου σε σταθερά μέρη, συμπεριλαμβανομένων προγραμματισμένων συναντήσεων και διαλειμμάτων, μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη.

Μια δημοφιλής τεχνική διαχείρισης χρόνου είναι η τεχνική Pomodoro, που δημιουργήθηκε από τον Francesco Cirillo τη δεκαετία του 1980. Αυτή η τεχνική περιλαμβάνει 25 λεπτά εστιασμένης εργασίας που ακολουθείται από ένα υποχρεωτικό διάλειμμα 5 λεπτών. Μετά από κάθε τέσσερις κύκλους εστιασμένης εργασίας, ακολουθεί ένα μεγαλύτερο διάλειμμα 25-30 λεπτών.”

Τα προγραμματισμένα διαλείμματα και οι οπτικές υπενθυμίσεις μπορούν επίσης να βοηθήσουν ένα αυτιστικό άτομο που δυσκολεύεται με την ενδοσκόπηση να θυμηθεί να πάει στην τουαλέτα ή να πιει νερό.

Τέλος, δώστε εποικοδομητική ανατροφοδότηση για την εργασία του υπαλλήλου, παρέχοντας πρόσθετες οδηγίες εάν είναι απαραίτητο.

Διαφάνεια 22: Ευέλικτες Προσαρμογές: Αισθητηριακές Προκλήσεις και Ευελιξία


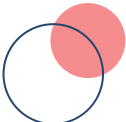


Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού

I-HOST

Αισθητηριακές Προσαρμογές και Ευελιξία

- Αισθητηριακά βοηθήματα
- Βοηθήματα για τις αισθήσεις
- Φωτισμός: χωρίς τρεμοπαίγματα, χωρίς έντονα φώτα οροφής, χωρίς LED που αναβοσβήνουν, χωρίς φώτα που αναβοσβήνουν
- Ξεχωριστός ήσυχος χώρος με ελάχιστα ερεθίσματα
- Ενδυμασία φιλική προς τις αισθήσεις
- Καλός αερισμός, απορρυπαντικά χωρίς άρωμα
- Ποικιλία επιλογών στο μενού
- Επιπλέον διαλείμματα, μειωμένο φόρτο εργασίας

Co-funded by the European Union

Εκπαιδεύστε τους εκπαιδευόμενους σε αισθητηριακές προσαρμογές που θα βοηθούσαν ένα αυτιστικό άτομο.

Δεδομένων των πολυάριθμων αισθητηριακών ερεθισμάτων στον κλάδο HoReCa, είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναγνωρίζουμε και να σεβόμαστε τις αισθητηριακές ευαισθησίες που μπορεί να έχουν τα μέλη του προσωπικού, ώστε να δημιουργηθεί ένα φιλόξενο εργασιακό περιβάλλον τόσο για το προσωπικό όσο και για τους πελάτες.

Τα αυτιστικά άτομα μπορεί να είναι εξαιρετικά ευαίσθητα σε δυνατούς θορύβους, όπως κρότους πιάτων, κουζινών ή στεγνωτηρίων χεριών στο μπάνιο. Επιπλέον, και όχι ο ίδιος ο θόρυβος, είναι πιο συχνά πολύπλοκος θόρυβος που προέρχεται από πολλαπλές πηγές που συνολικά προκαλεί αισθητηριακή υπερφόρτωση. Η φλυαρία, η μουσική που παίζει στο παρασκήνιο, το τσούγκρισμα των μαχαιροπήρουνων ή άλλοι επικαλυπτόμενοι θόρυβοι, που είναι συχνοί σε καφετέριες και εστιατόρια, μπορεί να είναι μια μεγάλη πηγή αγωνίας.

Εάν είναι απαραίτητο, ενθαρρύνετε τα μέλη του προσωπικού να χρησιμοποιούν βοηθήματα για τις αισθήσεις, όπως ακουστικά ακύρωσης θορύβου ή ωτοασπίδες. Επιπλέον, δημιουργήστε έναν ήσυχο χώρο όπου μπορούν να κάνουν ένα διάλειμμα και να αποσυμπιεστούν. Ορίστε μια απομονωμένη περιοχή με μειωμένα οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα.

Σε όλο το χώρο εργασίας, χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν περισσότερο φυσικό φως και παρέχετε πολλαπλές πηγές τεχνητού φωτός, εξετάζοντας την εγκατάσταση ροοστατών για τη ρύθμιση της έντασης. Αποφύγετε τα φώτα που τρεμοπαίζουν, τον έντονο φωτισμό οροφής, τα φώτα LED που αναβοσβήνουν, τα στροβοσκοπικά φώτα.

Εάν απαιτείται από τους υπαλλήλους να φορούν στολές στην επιχείρησή σας, προσπαθήστε να παρέχετε άνετα ρούχα από υφάσματα φιλικά προς τις αισθήσεις χωρίς ετικέτες ή τραχιές βελονιές ή επιτρέψτε εύλογες εναλλαγές ή τροποποιήσεις. Μερικοί αυτιστικοί άνθρωποι παλεύουν με τη θερμορύθμιση και μπορεί να είναι υπερ- ή υποευαίσθητοι σε ζεστές ή κρύες θερμοκρασίες. Βεβαιωθείτε ότι η στολή μπορεί να προσαρμόζεται για να ταιριάζει στις ανάγκες του ατόμου.

Επιπλέον, τα αυτιστικά άτομα μπορεί να έχουν αυξημένο επίπεδο ευαισθησίας σε συγκεκριμένες μυρωδιές, όπως έντονα αρώματα μαγειρικής και είδη καθαρισμού ή απορρυπαντικά με πικάντικη οσμή. Εγκαταστήστε ένα καλό σύστημα εξαερισμού και κανονίστε μια παροχή υγρών πλυσίματος χωρίς άρωμα.

Πολλοί άνθρωποι στο φάσμα του αυτισμού έχουν επίσης περιορισμένη διατροφή. Προσφέρετε επιλογές μενού για άτομα με διατροφικές ευαισθησίες ή προτιμήσεις — όχι μόνο θα εξυπηρετήσει τους εργαζόμενους αλλά και θα προσελκύσει πελάτες με ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες. Εξετάστε το ενδεχόμενο να παρέχετε μια επιλογή από διαφορετικές γεύσεις, υφές και στυλ παρουσίασης για να ταιριάζουν σε ποικίλες αισθητηριακές απαιτήσεις.

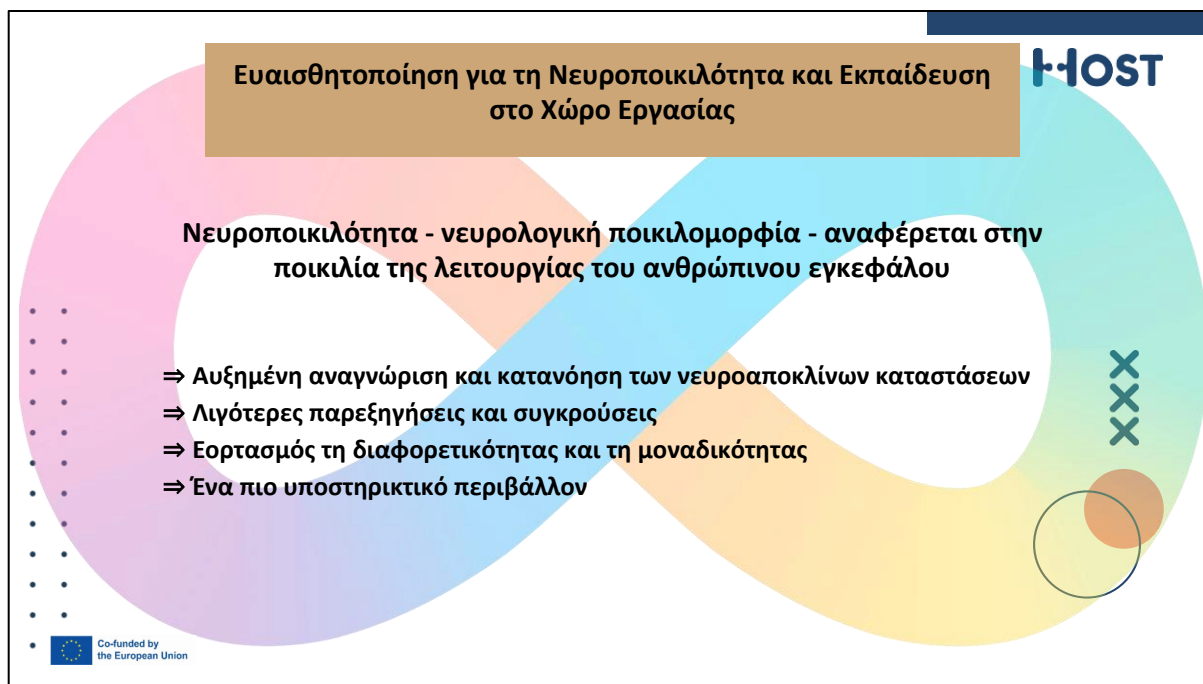
Φροντίστε να παρέχετε εκπαίδευση και υποστήριξη σε διευθυντές και συναδέλφους σχετικά με το πώς να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον φιλικό προς τις αισθήσεις. Προσφέρετε πόρους και καθοδήγηση για την αναγνώριση και την απόκριση στην αισθητηριακή υπερφόρτωση.

Ενθαρρύνετε τους ακροατές να προσφέρουν ευελιξία στους αυτιστικούς συναδέλφους ή υπαλλήλους τους.

Ενώ τα προγραμματισμένα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της βάρδιας μπορούν να βοηθήσουν τους υπαλλήλους να διαχειριστούν την αισθητηριακή υπερφόρτωση, είναι σημαντικό να επιτρέπονται επιπλέον διαλείμματα και ένα ευέλικτο πρόγραμμα, εάν χρειάζεται. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το να επιτρέπεται στο άτομο να εργάζεται από το σπίτι με τον δικό του ρυθμό θα ήταν ωφέλιμο (αν είναι εφικτό). Ο μειωμένος φόρτος εργασίας ή οι ώρες εργασίας μπορεί επίσης να είναι χρήσιμα για τη μείωση της κόπωσης και την πρόληψη της εξουθένωσης.

Επιπλέον, πολλά αυτιστικά άτομα απολαμβάνουν την επαναλαμβανόμενη εργασία, αλλά είναι επίσης σημαντικό να παρέχονται ευκαιρίες για εναλλαγή εργασιών, ιδιαίτερα σε άτομα με συνυπάρχουσα ΔΕΠΥ, προκειμένου να διατηρηθεί το ενδιαφέρον και να αυξηθεί η παραγωγικότητα.

Διαφάνεια 23: Ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση για τη νευροποικιλομορφία στο χώρο εργασίας



Είναι σημαντικό να κάνετε την διάκριση μεταξύ των όρων "νευροποικιλότητα" και "νευροαποκλίνων":

* **Νευροποικιλότητα:** Ο όρος αυτός περιγράφει μια ομάδα ανθρώπων με διαφορετικούς τύπους εγκεφαλικής λειτουργίας. Όλοι οι άνθρωποι είναι νευροποικιλόμορφοι, καθώς ο καθένας έχει μοναδικό τρόπο σκέψης, μάθησης και συμπεριφοράς.

* **Νευροαποκλίνων:** Αυτός ο όρος αναφέρεται σε άτομα των οποίων η νευρολογική ανάπτυξη και κατάσταση διαφέρει σημαντικά από τον νευροτυπικό μέσο όρο. Οι νευροαποκλίνοντες άνθρωποι μπορεί να έχουν διαγνωστεί με καταστάσεις όπως αυτισμός, ΔΕΠΥ, δυσλεξία κ.ά.

Επομένως, ενώ όλοι είμαστε νευροποικιλόμορφοι, δεν είναι όλοι νευροαποκλίνοντες. Για να θεωρηθεί κάποιος νευροαποκλίνων, πρέπει να αποκλίνει από τον νευροτυπικό μέσο όρο.

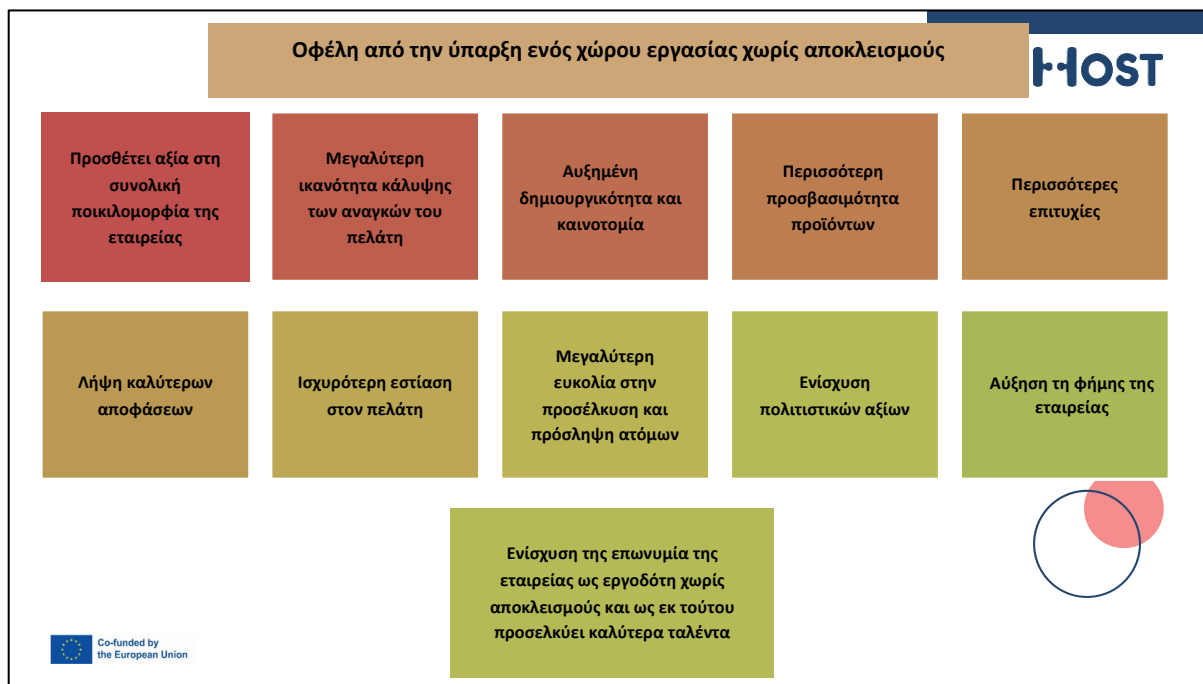
Μιλήστε για τη σημασία της ευαισθητοποίησης και της εκπαίδευσης για τη νευροποικιλομορφία στο χώρο εργασίας.

Μιλήστε για τη σημασία της ευαισθητοποίησης και της εκπαίδευσης για τη νευροποικιλομορφία στον χώρο εργασίας. Η εκπαίδευση στη νευροποικιλομορφία μπορεί να είναι ένα σημαντικό βήμα προς την ένταξη. Με το 1-2% του πληθυσμού να ανήκει στο φάσμα του αυτισμού και πολλούς άλλους να έχουν διάφορες μορφές νευροαποκλίσεων, κάθε μεγάλος χώρος εργασίας πιθανότατα περιλαμβάνει νευροαποκλίνοντες υπαλλήλους. Η ευαισθητοποίηση και η εκπαίδευση σχετικά με τη νευροποικιλομορφία όχι μόνο αυξάνουν την κατανόηση των άλλων για τους νευροαποκλίνοντες συναδέλφους τους, μειώνοντας τις παρεξηγήσεις και τις συγκρούσεις, αλλά επίσης βοηθούν τα νευροαποκλίνοντα άτομα να αισθάνονται ότι αναγνωρίζονται και εκτιμώνται για αυτό που είναι.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι, ενώ η διαφορετικότητα αφορά τον εορτασμό της συλλογικότητας, κάθε νευροαποκλίνον άτομο είναι μοναδικό. Πρέπει να επιτρέπεται σε κάθε άτομο να ορίζει τον εαυτό του και να μοιράζεται την ιστορία του χωρίς προκαταλήψεις.

Επιπλέον, πολλά νευροαποκλίνοντα άτομα αντιμετωπίζουν καθημερινές προκλήσεις και μπορεί να επωφεληθούν από την υποστήριξη των άλλων. Η εκπαίδευση στη νευροποικιλομορφία διασφαλίζει ότι οι εργαζόμενοι γνωρίζουν πώς να βοηθούν ο ένας τον άλλον σε στιγμές ανάγκης.

Διαφάνεια 24: Οφέλη από την ύπαρξη ενός χώρου εργασίας χωρίς αποκλεισμούς



Περιγράψτε τα πλεονεκτήματα ενός χώρου εργασίας χωρίς αποκλεισμούς. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτές τις ιδέες ως βάση για μια συζήτηση.

Ένα διαφορετικό προσωπικό με διαφορετικές προοπτικές μπορεί να δημιουργήσει ένα ευρύτερο φάσμα ιδεών. Όταν αυτές οι ιδέες συνδυάζονται επιδέξια, μπορούν να οδηγήσουν σε δημιουργικότητα και καινοτομία που ωφελούν τόσο το άτομο όσο και τον οργανισμό.

Όπως εύστοχα είπε η Temple Grandin: «Μερικές φορές το σωστό μυαλό μπορεί να ανήκει μόνο σε έναν αυτιστικό εγκέφαλο».

Διαφάνεια 25: Σας ευχαριστούμε!

Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το φάσμα του αυτισμού

**ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!**

I-HOST

Co-funded by
the European Union

Ευχαριστείστε τους ακροατές και να είστε έτοιμοι να απαντήσετε σε ερωτήσεις.

Άσκηση 1

Ενότητα 1; Κουίζ 1

Οδηγίες: Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις και κυκλώστε τη σωστή επιλογή:

1. Οι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές μπορούν να λάβουν διάφορες μορφές, όπως:

α) Επαναλαμβανόμενες και στερεότυπες κινήσεις του σώματος, έντονη εστίαση σε ένα ή περισσότερα ειδικά ενδιαφέροντα και ασυνήθιστη εμμονή με αντικείμενα ή μέρη αντικειμένων, ή συγκεκριμένα είδη αισθητηριακών ερεθισμάτων

β) Επαναλαμβανόμενα αιτήματα από ένα άτομο για να πάρει αυτό που θέλει

γ) Αυστηρή προσκόλληση σε μια ρουτίνα και κατάρρευση όταν η ρουτίνα διαταράσσεται

2. Άτομα στο φάσμα του αυτισμού...

α) Είναι πολύ λεκτικοί και έξυπνοι, αλλά αντιμετωπίζουν πολλούς αγώνες με την οργάνωση και τον προγραμματισμό

β) Είναι ευαίσθητοι στους δυνατούς θορύβους ή έχουν συγκεκριμένη μαθησιακή δυσκολία όπως δυσλεξία

γ) Κάθε άτομο είναι διαφορετικό, με ή χωρίς αυτισμό

Άσκηση 2

Ενότητα 1; Κουίζ 2

Οδηγίες: Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις και κυκλώστε τη σωστή επιλογή:

1. Τι ποσοστό του πληθυσμού ανήκει στο φάσμα του αυτισμού;

- α) 8%
- β) 1 – 2%
- γ) 10%

2. Ένας καλός τρόπος για να διατηρήσετε επαφή με έναν αυτιστικό υπάλληλο με δυσκολίες κοινωνικής συναναστροφής είναι...

- α) Ανταλλαγή e-mail ή μηνυμάτων με χρήση εφαρμογών
- β) Να τους αναθέτεται να εργάζονται από το σπίτι και να έχουν διαδικτυακές κλήσεις καθημερινά
- γ) Κάνοντας καθημερινές συναντήσεις ένας προς έναν για να βεβαιωθείτε ότι είναι εντάξει