

# Μετάβαση στο γυμνάσιο:

## Τι πρέπει να γνωρίζουν οι οικογένειες



Children and Young People  
with Disability Australia





## Πίνακας περιεχομένων

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Εισαγωγή</b>                                                    | <b>4</b>  |
| Τι καλύπτει αυτό το φυλλάδιο;                                      | 4         |
| <b>Προετοιμασία για το γυμνάσιο</b>                                | <b>5</b>  |
| Ξεκινήστε με τις σχέσεις                                           | 5         |
| Καταρτίστε ένα σχέδιο μετάβασης                                    | 6         |
| Άλλες πρακτικές σκέψεις                                            | 7         |
| Ποιες μορφές υποστήριξης είναι διαθέσιμες;                         | 7         |
| <b>Κατανόηση της Αναπηρίας</b>                                     | <b>8</b>  |
| Διαφορετικοί τρόποι σκέψης για την αναπηρία                        | 8         |
| Το ιατρικό μοντέλο                                                 | 8         |
| Το κοινωνικό μοντέλο                                               | 8         |
| Τι είναι η Disability Pride (Υπερηφάνεια για την Αναπηρία);        | 9         |
| Η γλώσσα έχει σημασία                                              | 9         |
| <b>Συζήτηση για την αναπηρία</b>                                   | <b>10</b> |
| Συζήτηση με τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό του σχολείου      | 10        |
| Συζήτηση με γιατρούς και επαγγελματίες υγείας                      | 11        |
| Συζήτηση με τους φίλους, την οικογένεια και την ευρύτερη κοινότητα | 12        |
| Συζήτηση με το παιδί σας                                           | 13        |
| Καθορισμός βάσεων για την αυτοσυνηγορία                            | 13        |
| <b>Ζωή στην κοινότητα</b>                                          | <b>14</b> |
| Ανάπτυξη φιλικών σχέσεων                                           | 14        |
| Εύρεση προσβάσιμων χώρων και δραστηριοτήτων                        | 15        |
| Αθλητικά προγράμματα                                               | 16        |
| Καλλιτεχνικά και δημιουργικά προγράμματα                           | 15        |
| Βιβλιοθήκες και τοπικοί δήμοι                                      | 15        |
| Δημιουργία του δικού σας δικτύου υποστήριξης                       | 16        |



## Πίνακας περιεχομένων

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Φροντίδα του εαυτού σας</b>                                         | <b>17</b> |
| Πώς μοιάζει η αυτοφροντίδα;                                            | 17        |
| Καθορισμός ορίων                                                       | 17        |
| Αναζήτηση βοήθειας                                                     | 18        |
| Για συναισθηματική υποστήριξη και ψυχική υγεία                         | 18        |
| Για πληροφορίες σχετικά με την ανατροφή των παιδιών και την οικογένεια | 18        |
| <b>Γλωσσάριο</b>                                                       | <b>19</b> |





## Εισαγωγή

Η μετάβαση από το δημοτικό σχολείο στο γυμνάσιο είναι μια μεγάλη αλλαγή. Μπορεί να φέρει ενθουσιασμό, νέες ευκαιρίες και μερικές φορές αβεβαιότητα ή ανησυχία. Αν το παιδί σας έχει αναπηρία, ίσως σκέφτεστε πώς να το βοηθήσετε να περάσει αυτή την περίοδο και να βεβαιωθείτε ότι αισθάνεται ότι συμπεριλαμβάνεται, ότι είναι ασφαλές και ότι έχει αυτοπεποίθηση.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα αναπτυξιακά ορόσημα και οι μεταβάσεις κάθε παιδιού διαφέρουν και δεν υπάρχει μια "τυπική" πορεία που θα ακολουθήσουν. Αυτό που έχει σημασία είναι η παροχή υποστήριξης με τρόπο που να λειτουργεί για αυτά.

Αυτό το φυλλάδιο είναι εδώ για να βοηθήσει τους γονείς και τους φροντιστές παιδιών με αναπηρία ηλικίας οκτώ έως 12 ετών. Σχεδιάστηκε από κοινού με οικογένειες που μοιράστηκαν τις εμπειρίες, τις ιδέες και τις ελπίδες τους για τα παιδιά τους.

Η οργάνωση Children and Young People with Disability (Παιδιά και Νέοι με Αναπηρία) είναι ο εθνικός κορυφαίος οργανισμός για τα παιδιά και τους νέους με αναπηρία ηλικίας 0-25 ετών. Το όραμά μας είναι ότι όλα τα παιδιά και οι νέοι με αναπηρία σε ολόκληρη την Αυστραλία μπορούν να ασκούν πλήρως τα δικαιώματά τους, να υλοποιούν τις προσδοκίες τους και να ευημερούν σε όλες τις κοινότητες.

### Τι καλύπτει αυτό το φυλλάδιο;

Αυτό το φυλλάδιο προσφέρει πρακτικές πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη του παιδιού σας κατά τη μετάβασή του στο γυμνάσιο. Περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με την εξεύρεση υποστήριξης, την επικοινωνία με τους καθηγητές και τους επαγγελματίες υγείας, καθώς και ιδέες για την υποστήριξη της αυτοπεποίθησης και της υπερηφάνειας του παιδιού σας.

Παράλληλα, θα βρείτε συμβουλές για να φροντίσετε τη δική σας ευεξία, επειδή η υποστήριξη του παιδιού σας ξεκινά με την υποστήριξη του εαυτού σας, καθώς και ένα χρήσιμο γλωσσάριο με συνήθεις λέξεις και φράσεις.

Μπορείτε να διαβάσετε αυτό το φυλλάδιο από την αρχή μέχρι το τέλος ή να χρησιμοποιήσετε μόνο τα μέρη που σας φαίνονται πιο χρήσιμα αυτή τη στιγμή. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο του ή μαζί με την αφίσσα μας σε αυτή τη σειρά.

Ελπίζουμε να σας δώσει τη γνώση και την αυτοπεποίθηση να αναλάβετε μαζί αυτό το επόμενο κεφάλαιο της αλλαγής.



## Προετοιμασία για το γυμνάσιο

Η έναρξη του γυμνασίου αποτελεί ένα μεγάλο ορόσημο για κάθε μαθητή. Είναι μια περίοδος αλλαγής, με νέες ρουτίνες, καθηγητές και προσδοκίες. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε αβέβαιοι για το τι θα ακολουθήσει, αλλά υπάρχουν επίσης πολλά που μπορείτε να κάνετε για να προετοιμαστείτε.

Με τον σωστό σχεδιασμό, αυτή η μετάβαση μπορεί να είναι μια θετική εμπειρία που θα βοηθήσει το παιδί σας να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία.

### Ξεκινήστε με τις σχέσεις

Ένας ισχυρός δεσμός με το σχολείο του παιδιού σας μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά. Όσο περισσότερο το σχολείο καταλαβαίνει το παιδί σας - και σας ακούει ως γονέα ή φροντιστή - τόσο καλύτερα μπορεί να το υποστηρίξει να προσαρμοστεί και να επιτύχει.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να οικοδομήσετε μια σχέση με το σχολείο, ακόμη και πριν ξεκινήσει το πρώτο τρίμηνο του παιδιού σας στο γυμνάσιο. Ξεκινήστε κανονίζοντας συναντήσεις με το βασικό προσωπικό, συμπεριλαμβανομένων των συντονιστών του έτους, των καθηγητών και των εκπαιδευτικών βοηθών. Αυτές οι πρώιμες συζητήσεις θα σας δώσουν την ευκαιρία να μοιραστείτε όσα γνωρίζετε για τα δυνατά σημεία του παιδιού σας, τις ανάγκες του και τα πράγματα που λειτουργήσαν για να υποστηρίξουν τη μάθησή του στο παρελθόν. Είναι επίσης μια ευκαιρία για εσάς να αρχίσετε να δημιουργείτε ένα **σχέδιο μετάβασης** για το παιδί σας.



Για πληροφορίες σχετικά με το πώς να μιλήσετε με τους δασκάλους και το προσωπικό του σχολείου, ανατρέξτε στην ενότητα 'Συζήτηση για την Αναπηρία' σε αυτό το φυλλάδιο.



## Καταρτίστε ένα σχέδιο μετάβασης

Το σχέδιο μετάβασης είναι ένα έγγραφο που βοηθά εσάς και το προσωπικό του σχολείου να προετοιμαστείτε για τη μετάβαση του παιδιού σας στο γυμνάσιο. Σκοπός του είναι να βρεθούν όλοι στην ίδια σελίδα.

Ένα σχέδιο μπορεί να περιλαμβάνει:

- ένα προφίλ του παιδιού σας (και της αναπηρίας του, των δυνατών σημείων και των προκλήσεων που μπορεί να αντιμετωπίζει)
- μια επισκόπηση των υποστηρικτικών δομών και των απαραίτητων προσαρμογών στο σχολικό περιβάλλον
- στρατηγικές για να βοηθήσετε το παιδί σας να αντιμετωπίσει τη μετάβαση
- χρονοδιαγράμματα με βασικές ημερομηνίες, όπως ημέρες προσανατολισμού ή συναντήσεις Ατομικού Εκπαιδευτικού Σχεδίου
- διαδικασίες για την ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ εσάς και του προσωπικού του σχολείου.

Μπορεί να θελήσετε να ζητήσετε από το τωρινό σας σχολείο να σας βοηθήσει να προετοιμάσετε ένα σχέδιο μετάβασης με βάση ό,τι έχει λειτουργήσει μέχρι τώρα ή να ξεκινήσετε τη συζήτηση με το νέο σχολείο. Σε κάθε περίπτωση, εργαζόμενοι από κοινού πάνω σε αυτό το έγγραφο θα διασφαλίσете ότι όλοι θα κατανοήσουν τι χρειάζεται για να υποστηρίξετε το παιδί σας να ευδοκιμήσει κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου αλλαγής από την αρχή.



## Άλλες πρακτικές σκέψεις

Η μετάβαση στο γυμνάσιο φέρνει μαζί της και πολλές πρακτικές αλλαγές. Με το να τις εξετάσετε από νωρίς, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να νιώσει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου. Ορισμένα πράγματα που πρέπει να σκεφτείτε και να αναφέρετε στο σχολείο κατά τον σχεδιασμό της μετάβασης, περιλαμβάνουν:

- Πώς το παιδί σας θα μετακινείται προς, από και γύρω από το σχολείο;
- Ποιους νέους κανόνες και ρουτίνες μπορεί να αντιμετωπίσει (όπως οι ώρες που χτυπάει το κουδούνι ή οι προσδοκίες για τη στολή);
- Πώς θα οργανώσει και θα ολοκληρώσει τις σχολικές εργασίες στο σπίτι;
- Πώς θα διαχειριστεί τις νέες φιλίες και την πίεση των συνομηλίκων;

## Ποιες μορφές υποστήριξης είναι διαθέσιμες;

Όλα τα σχολεία υποχρεούνται από το νόμο να κάνουν εύλογες προσαρμογές για την υποστήριξη των μαθητών με αναπηρία, σύμφωνα με τα Disability Standards for Education [Πρότυπα για την Αναπηρία στην Εκπαίδευση] (2005).

Το σχολείο σας μπορεί να παρέχει τα εξής για το παιδί σας:

- Ατομικό Εκπαιδευτικό Σχέδιο (IEP)
- υποστηρικτικό προσωπικό, όπως εκπαιδευτικούς βοηθούς
- ευέλικτα ωρολόγια προγράμματα
- υποστηρίξεις για τις αισθήσεις και την αυτορύθμιση, όπως ζώνες ηρεμίας
- προγράμματα υποστήριξης κοινωνικών δεξιοτήτων ή αλληλοϋποστήριξης.

Αν το παιδί σας έχει σχέδιο NDIS [Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας] ή άλλο σχέδιο οικονομικής βοήθειας, μπορείτε να διερευνήσετε πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτή η χρηματοδότηση για να το βοηθήσει να επιτύχει στο σχολείο. Για παράδειγμα, το σχέδιό του μπορεί να πληρώνει για υποστηρικτική τεχνολογία ή εξοπλισμό, εκπαίδευση για τον δάσκαλο του παιδιού σας, συνεδρίες με έναν ειδικό, υποστήριξη μέσα στην τάξη, όπως σημειώσεις ή διερμηνεία, ή άλλες μορφές υποστήριξης.



Τι είναι το IEP; Το Ατομικό Εκπαιδευτικό Σχέδιο, ή IEP, είναι ένα εξατομικευμένο σχέδιο για ένα παιδί που καθορίζει τους εκπαιδευτικούς του στόχους και τις μορφές υποστήριξης που χρειάζεται για να επιτύχει αυτούς τους στόχους.





## Κατανόηση της Αναπηρίας

Η αναπηρία είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής. Τα άτομα με αναπηρία μπορεί να σκέφτονται, να κινούνται, να επικοινωνούν, να βλέπουν, να ακούν ή να κατανοούν τα πράγματα διαφορετικά. Ορισμένες αναπηρίες είναι ορατές και άλλες όχι. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και κάθε παιδί έχει δυνατά σημεία, ενδιαφέροντα και πράγματα που το κάνουν μοναδικό.

Η αναπηρία δεν σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά με το παιδί σας. Είναι απλώς μέρος αυτού που είναι. Με τη σωστή υποστήριξη και το κατάλληλο περιβάλλον, τα παιδιά με αναπηρία μπορούν να ευδοκιμήσουν, να νιώσουν αυτοπεποίθηση και να συμμετέχουν στο σχολείο και τη ζωή μαζί με τους συνομηλίκους τους.

Καθώς το παιδί σας περνάει από το δημοτικό στο γυμνάσιο, η κατανόηση του τι είναι η αναπηρία- και τι δεν είναι - μπορεί να σας βοηθήσει:

- Να μιλήσετε για τις ανάγκες του παιδιού σας με τους δασκάλους, τους γιατρούς και άλλους επαγγελματίες.
- Να υποστηρίξετε το παιδί σας να αισθάνεται υπερήφανο και σίγουρο.
- Να βρείτε τις κατάλληλες μορφές υποστήριξης για να το βοηθήσετε να αισθάνεται ότι είναι ασφαλές, συμμετέχει και είναι έτοιμο για το σχολείο.

### Διαφορετικοί τρόποι σκέψης για την αναπηρία

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι σκέφτονται για την αναπηρία. Ορισμένοι από αυτούς μπορεί να είναι χρήσιμοι και άλλοι λιγότερο. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη διαφορά.

#### Το ιατρικό μοντέλο

Το ιατρικό μοντέλο βλέπει την αναπηρία ως ένα πρόβλημα που πρέπει να "διορθωθεί" ή να "θεραπευτεί". Επικεντρώνεται στο τι δεν μπορεί να κάνει ένα άτομο και συχνά επιρρίπτει την ευθύνη στο άτομο να αλλάξει ή να "προσαρμοστεί".

#### Το κοινωνικό μοντέλο

Το κοινωνικό μοντέλο, από την άλλη πλευρά, λέει ότι η αναπηρία δεν είναι το πρόβλημα - τα εμπόδια στην κοινωνία είναι. Αυτά τα εμπόδια μπορεί να είναι φυσικά (όπως σκάλες αντί για ράμπες), συμπεριφορικά (όπως οι χαμηλές προσδοκίες) ή συστημικά (όπως πολιτικές που αποκλείουν ανθρώπους). Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, είναι ευθύνη όλων μας, ως κοινότητα, να απομακρύνουμε αυτά τα εμπόδια ώστε όλοι να μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα.

Η αναπηρία είναι ένα φυσικό μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας και η εστίαση πρέπει να είναι η ένταξη, η πρόσβαση και ο σεβασμός.

## Τι είναι η Disability Pride (Υπερηφάνεια για την Αναπηρία);

Υπερηφάνεια για την αναπηρία σημαίνει να αισθάνεσαι καλά με αυτό που είσαι, συμπεριλαμβανομένης της αναπηρίας σου, και αποτελεί σημαντικό μέρος της προετοιμασίας για τη μετάβαση στο γυμνάσιο. Αυτό συμβαίνει επειδή όταν το παιδί σας είναι περήφανο για αυτό που είναι, το βοηθάει:

- να αποκτήσει αυτοπεποίθηση
- να ζητάει αυτό που χρειάζεται
- να δημιουργεί φίλιες
- να αντιστέκεται στις διακρίσεις.

Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να αποκτήσει υπερηφάνεια για την αναπηρία, μιλώντας θετικά για την αναπηρία, βοηθώντας το να μάθει για τα δυνατά του σημεία και να συνδεθεί με άλλα άτομα με αναπηρία και πρότυπα συμπεριφοράς. Μπορείτε να ενταχθείτε σε ομάδες και κοινότητες ατόμων με αναπηρία, όπως η CYDA [Παιδιά και Νέοι με Αναπηρία στην Αυστραλία] ή μια κρατική οργάνωση, να παρακολουθήσετε εκδηλώσεις με άλλα άτομα με αναπηρία ή να παρακολουθήσετε ταινίες και τηλεοπτικές εκπομπές με χαρακτήρες ατόμων με αναπηρία που υποδύονται ηθοποιοί με αναπηρία.

## Η γλώσσα έχει σημασία

Οι λέξεις που χρησιμοποιούμε για να μιλήσουμε για την αναπηρία διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο αισθανόμαστε και σκεφτόμαστε. Επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο το παιδί σας βλέπει τη δική του αναπηρία και τον εαυτό του. Θα πρέπει πάντα να προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε γλώσσα που αντανάκλα σεβασμό, ένταξη και αποδοχή. Για παράδειγμα, αντί να λέμε κάτι όπως:

"Είναι καθηλωμένη σε αναπηρικό αμαξίδιο"

Αντί γι' αυτό, θα μπορούσατε να πείτε:

"Χρησιμοποιεί αναπηρικό αναπηρικό αμαξίδιο"

Αυτή η απλή αλλαγή στη γλώσσα απομακρύνει την ιδέα ότι η αναπηρία είναι κάτι περιοριστικό ή αρνητικό, και αντ' αυτού περιγράφει απλώς τον τρόπο με τον οποίο κάποιος κινείται στον κόσμο. Ανοίγει επίσης την πόρτα στη γλώσσα που βασίζεται στα δυνατά σημεία, δηλαδή στη γλώσσα που εστιάζει στο τι μπορεί να κάνει κάποιος ή τι του αρέσει.

Το παιδί σας μπορεί να έχει τις δικές του προτιμήσεις για το πώς μιλάει για την αναπηρία, και αυτές μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου. Για παράδειγμα, μπορεί να του αρέσει η γλώσσα που εστιάζει στην ταυτότητα (π.χ. "Είμαι άτομο με αναπηρία") αντί της γλώσσας που εστιάζει στο πρόσωπο ("Είμαι άτομο με αυτισμό") - ή μπορεί να του αρέσουν και τα δύο!

Δεν χρειάζεται να τα καταφέρετε τέλεια. Αυτό που έχει σημασία είναι να είστε ανοιχτοί, να δείχνετε σεβασμό και πρόθυμοι να ακούσετε και να μάθετε μαζί.

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ



## Συζήτηση για την αναπηρία

Μπορεί να αναρωτιέστε πώς ή αν πρέπει να μιλήσετε για την αναπηρία του παιδιού σας με άλλους ανθρώπους. Αυτές οι συζητήσεις μπορεί να σας φαίνονται προσωπικές, συναισθηματικές ή ακόμη και τρομακτικές, αλλά δεν χρειάζεται να έχετε όλες τις απαντήσεις.

Το να μιλήσετε ανοιχτά για την αναπηρία του παιδιού σας μπορεί να βοηθήσει τους άλλους να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες του παιδιού σας και να βοηθήσει το παιδί σας να νιώσει περήφανο και υποστηριγμένο.

## Συζήτηση με τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό του σχολείου

Το σχολείο του παιδιού σας παίζει μεγάλο ρόλο στην καθημερινή του ζωή, οπότε η οικοδόμηση μιας ισχυρής σχέσης με τους δασκάλους και το προσωπικό είναι σημαντική. Όσο περισσότερο κατανοούν το παιδί σας, τόσο καλύτερα μπορούν να το υποστηρίξουν ώστε να ευδοκιμήσει μέσα και έξω από την τάξη.

Ακολουθούν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε:

- **Μοιραστείτε εκθέσεις και αξιολογήσεις**  
Δώστε στο προσωπικό οποιεσδήποτε εκθέσεις ή έγγραφα που εξηγούν την αναπηρία του παιδιού σας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει το σχολείο να κατανοήσει καλύτερα τα δυνατά του σημεία και τις ανάγκες υποστήριξης.
- **Να είστε συγκεκριμένοι σχετικά με το τι έχει λειτουργήσει στο παρελθόν**  
Μοιραστείτε παραδείγματα από το σπίτι ή από προηγούμενα σχολεία ή υπηρεσίες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συζήτηση για τις επικοινωνιακές προτιμήσεις του παιδιού σας, τυχόν αισθητηριακές ανάγκες που έχει ή για το τι πρέπει να προσέξετε για να υποδηλώσετε ότι το παιδί σας αισθάνεται συναισθηματικά φορτωμένο ή άβολα.
- **Κάντε ερωτήσεις**  
Μη φοβηθείτε να ρωτήσετε ρητά πώς το σχολείο θα υποστηρίξει το παιδί σας, ιδίως κατά τους πρώτους μήνες προσαρμογής σε ένα νέο περιβάλλον. Μπορείτε να ρωτήσετε για τις μαθησιακές προσαρμογές και τις επιλογές εξειδικευμένης υποστήριξης ή για το ποια ειδική εκπαίδευση έχουν λάβει οι δάσκαλοι σε θέματα αναπηρίας.
- **Κρατήστε αρχεία**  
Σημειώστε τι συζητείται στις συνεδρίες και κρατήστε αντίγραφα των μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή των σχεδίων. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο αν χρειαστεί να παρακολουθήσετε ορισμένα πράγματα αργότερα.



Γνωρίζετε ότι κάθε σχολείο έχει νομική ευθύνη να κάνει εύλογες προσαρμογές για το παιδί σας; [Τα Πρότυπα Εκπαίδευσης Ατόμων με Αναπηρία του 2005](#) περιγράφουν τα δικαιώματά σας και του παιδιού σας στην εκπαίδευση στην Αυστραλία.

## Συζήτηση με γιατρούς και επαγγελματίες υγείας

Οι επαγγελματίες υγείας παίζουν ρόλο στην αξιολόγηση και τη διάγνωση, καθώς και στην υποστήριξη των παιδιών και των οικογενειών να μάθουν για την αναπηρία τους καθώς μεγαλώνουν. Όταν μιλάτε μαζί τους, δεν πειράζει να αναφέρετε κάτι που δεν σας φαίνεται σωστό ή ότι θέλετε να σας εξηγήσουν τα πράγματα με μεγαλύτερη σαφήνεια.

Μπορείτε να βοηθήσετε τη συζήτηση να κυλήσει ομαλά ως εξής:

- **Προετοιμάζοντας ερωτήσεις εκ των προτέρων**  
Πριν από τη συνάντηση με έναν γιατρό ή επαγγελματία υγείας, ετοιμάστε έναν κατάλογο με τα πράγματα που θέλετε να ρωτήσετε ή τις ανησυχίες που θα θέλατε να εξεταστούν. Να είστε ειλικρινείς και να θυμάστε ότι εσείς γνωρίζετε καλύτερα το παιδί σας.
- **Κρατήστε σημειώσεις**  
Φέρτε μαζί σας ένα στυλό και χαρτί ή μια συσκευή στην οποία μπορείτε να γράψετε, ώστε να καταγράφετε όσα συζητάτε. Μη φοβάστε να ζητήσετε από το γιατρό σας να επαναλάβει ή να επιβραδύνει.
- **Φέρτε μαζί σας ένα άτομο υποστήριξης**  
Οι συναντήσεις με τους γιατρούς μπορεί να σας φανούν συναισθηματικά φορτισμένες, ειδικά όταν έχετε να αντιμετωπίσετε μια νέα διάγνωση με την οποία δεν είστε εξοικειωμένοι. Μπορεί να σας βοηθήσει να φέρετε μαζί σας ένα μέλος της οικογένειας ή έναν φίλο για να σας παρέχει συναισθηματική υποστήριξη. Μπορούν επίσης να κρατούν τις δικές τους σημειώσεις, ώστε να μη διαφύγει τίποτα.

Μερικές φορές οι γιατροί μπορεί να μην έχουν την εμπειρία να διαγνώσουν συγκεκριμένη αναπηρία, όπως ο αυτισμός, οπότε, μπορείτε να απευθυνθείτε σε κάποιον άλλο επαγγελματία, όπως λογοθεραπευτή ή ψυχολόγο.



## Συζήτηση με τους φίλους, την οικογένεια και την ευρύτερη κοινότητα

Μπορεί επίσης να επιλέξετε να μιλήσετε για την αναπηρία του παιδιού σας με φίλους, την ευρύτερη οικογένεια ή άλλους ανθρώπους στη ζωή σας. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να μην γνωρίζουν πολλά για την αναπηρία ή μπορεί να λένε πράγματα που δεν είναι χρήσιμα, ακόμη και αν έχουν καλές προθέσεις.

Δεν χρειάζεται να εξηγείτε τα πάντα, αλλά το να μοιράζεστε τι χρειάζεται το παιδί σας, τι το υποστηρίζει και τι περιμένετε από τους άλλους μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη κατανόησης χωρίς αποκλεισμούς.

Θα μπορούσατε να πείτε ότι:

- "Το βρίσκει ευκολότερο όταν κρατάμε τα πράγματα ήρεμα και του δίνουμε χρόνο να ηρεμήσει"
- "Χρησιμοποιεί μια συσκευή επικοινωνίας - τη βοηθάει πραγματικά να συμμετέχει!"
- "Η χρήση του παιχνιδιού της την βοηθάει να συγκεντρώνεται καλύτερα."
- "Φορούν ακουστικά για να τους βοηθούν να νιώθουν πιο ήρεμοι όταν έχει θόρυβο."
- "Το να κάνει διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας τον βοηθάει να παραμένει σε αυτορρύθμιση."



## Συζήτηση με το παιδί σας

Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και ο τρόπος που θα μιλήσετε για την αναπηρία εξαρτάται από την ηλικία, την προσωπικότητα και τις επικοινωνιακές προτιμήσεις του παιδιού σας. Το πιο σημαντικό είναι να είστε ειλικρινείς, υποστηρικτικοί και θετικοί.

Όταν μιλάτε για την αναπηρία, ενημερώστε το παιδί σας ότι:

- Η αναπηρία δεν είναι μια "κακή λέξη" ή κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεται
- Όλοι έχουν πράγματα που τους είναι εύκολα και πράγματα στα οποία χρειάζονται βοήθεια
- Δεν πειράζει να ζητάει υποστήριξη από άλλους
- Είστε περήφανοι γι' αυτά.

Αυτές οι συζητήσεις μπορούν να βοηθήσουν στην οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης, της υπερηφάνειας και της εμπιστοσύνης του παιδιού σας προς εσάς. Θέτουν επίσης τις βάσεις για κάτι πραγματικά σημαντικό - την αυτοσυνηγορία.

## Καθορισμός βάσεων για την αυτοσυνηγορία

Αυτοσυνηγορία σημαίνει να μιλάμε για τον εαυτό μας σχετικά με το τι χρειαζόμαστε. Για το παιδί σας, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι ζητάει βοήθεια στην τάξη, λέει πότε κάτι ακούγεται πολύ δυνατά ή του προκαλεί συναισθηματική υπερφόρτωση ή λέει στον δάσκαλο τι το κάνει να νιώθει ότι συμμετέχει.

Μιλώντας ανοιχτά με το παιδί σας για την αναπηρία του, τις ανάγκες του και τα δικαιώματά του από νωρίς, μπορείτε να το βοηθήσετε να αποκτήσει την αυτοπεποίθηση να μιλάει για τον εαυτό του καθώς αναπτύσσεται στο σχολείο, στις φιλίες και στη ζωή γενικότερα.





## Ζωή στην κοινότητα

Η οικοδόμηση δεσμών μέσα στην κοινότητα μπορεί να διαδραματίσει βασικό ρόλο στην υποστήριξη του παιδιού σας καθώς περνάει από το δημοτικό στο γυμνάσιο και στην εφηβεία. Κάποια από τα πιο ουσιαστικά βήματα ανάπτυξης συμβαίνουν μέσα από το παιχνίδι, τις φιλίες, τα χόμπι και τις επαφές εκτός της σχολικής τάξης και το αίσθημα ότι ανήκει κάπου μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την υπερηφάνεια του παιδιού σας.

Οι ισχυροί δεσμοί μπορούν επίσης να βοηθήσουν εσάς, ως γονέα ή φροντιστή, να νιώσετε υποστήριξη κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου αλλαγής.

### Ανάπτυξη φιλικών σχέσεων

Τα παιδιά μαθαίνουν και αναπτύσσονται μέσα από τις σχέσεις που δημιουργούν με τους άλλους. Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να κάνει φίλους ως εξής:

- Μιλώντας με το παιδί σας για το τι του αρέσει ή με τι έχει πάθος
- Βρίσκοντας ψυχαγωγικά προγράμματα ή κοινοτικές εκδηλώσεις που ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντά του
- Διοργανώνοντας εκδηλώσεις και προσκαλώντας τους συμμαθητές του από το σχολείο
- Ρωτήστε το παιδί σας τι το βοηθάει να νιώθει άνετα όταν βρίσκεται σε ομάδες.

Αν το παιδί σας χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη σε θέματα επικοινωνίας ή κοινωνικών δεξιοτήτων, μπορείτε να ζητήσετε από έναν θεραπευτή ή εκπαιδευτικό να σας βοηθήσει με την ανάπτυξή τους σε καθημερινές συνθήκες.



## Εύρεση προσβάσιμων χώρων και δραστηριοτήτων

Η συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες δεν είναι πάντα εύκολη, ειδικά όταν οι εκδηλώσεις ή οι συμπεριφορές δεν είναι διαμορφωμένες με τρόπο που περιλαμβάνουν παιδιά με αναπηρία. Γι' αυτό είναι ωφέλιμο να κάνετε μια μικρή έρευνα για το ποια προσβάσιμα προγράμματα και χώροι υπάρχουν στην περιοχή σας.

Ακολουθούν ορισμένα εργαλεία για να ξεκινήσετε την αναζήτησή σας.

### Αθλητικά προγράμματα

Μπορείτε να βρείτε προσβάσιμα αθλητικά προγράμματα επισκεπτόμενοι τον ιστότοπο αθλητικών συλλόγων που βρίσκονται κοντά σας. Οι εθνικοί αθλητικοί σύλλογοι χωρίς αποκλεισμούς περιλαμβάνουν:

- Disability Sports Australia
- Reclink Australia
- Disabled Surfers Association

Ορισμένοι αθλητικοί σύλλογοι χωρίς αποκλεισμούς ανά πολιτεία περιλαμβάνουν:

- WA Disabled Sports Association Inc (WA)
- Physical DisABILITY Sports Tasmania (TAS)
- Access for All Abilities (VIC)
- Disability Sports Northern Territory (NT)
- Sporting Wheelies (QLD)

### Καλλιτεχνικά και δημιουργικά προγράμματα

Μπορείτε να βρείτε προσβάσιμα καλλιτεχνικά προγράμματα ερευνώντας τις καλλιτεχνικούς συλλόγους που βρίσκονται κοντά σας. Στους εθνικούς συλλόγους στον τομέα των τεχνών χωρίς αποκλεισμούς περιλαμβάνονται:

- Arts Access Australia
- Θέατρο Sensorium

Ορισμένοι καλλιτεχνικοί σύλλογοι ανά πολιτεία περιλαμβάνουν:

- Arts Access Victoria (VIC)
- Access Arts (QLD)
- Accessible Arts (NSW)
- Disability in the Arts, Disadvantage in the Arts (WA)

### Βιβλιοθήκες και τοπικοί δήμοι

Πολλές βιβλιοθήκες και τοπικοί δήμοι διοργανώνουν προγράμματα σχολικών διακοπών ή λέσχες που είναι φιλόξενα για παιδιά με αναπηρία. Αξίζει να επικοινωνήσετε για να δείτε τι προσφέρουν στην τοπική σας κοινότητα.

## Δημιουργία του δικού σας δικτύου υποστήριξης

Οι γονείς ή οι φροντιστές παιδιών με αναπηρία λένε μερικές φορές ότι αισθάνονται απομονωμένοι, ειδικά αν έχουν φίλους ή συγγενείς που δεν κατανοούν πλήρως την εμπειρία τους. Η δημιουργία των δικών σας διασυνδέσεων μπορεί να ωφελήσει μακροπρόθεσμα την ευεξία σας.

Ορισμένοι τρόποι για να δημιουργήσετε το δικό σας δίκτυο περιλαμβάνουν:

- συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης για να μοιράζεστε ιστορίες, συμβουλές και ενθάρρυνση
- συμμετοχή σε κοινοτικές εκδηλώσεις χωρίς αποκλεισμούς με το παιδί σας
- σύνδεση με άλλους γονείς στο διαδίκτυο μέσω υποστηρικτικών ομάδων στο Facebook, φόρουμ και δικτύων για την αναπηρία
- να προσεγγίσετε άλλους γονείς στο σχολείο, δραστηριότητες ή τη γειτονιά σας.

**"Βοηθάει να ακούτε από ανθρώπους που έχουν περάσει κάτι παρόμοιο ... Είναι μια καλή υπενθύμιση ότι δεν είστε μόνοι".**

– Γονέας παιδιού με αναπηρία.





## Φροντίδα του εαυτού σας

Όταν το παιδί σας περνάει μια μεγάλη αλλαγή, είναι φυσικό να εστιάζετε όλη σας την ενέργεια στο να το βοηθήσετε να προετοιμαστεί. Ωστόσο, με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να είναι εύκολο να ξεχάσετε τις δικές σας ανάγκες ως γονέας ή φροντιστής.

Το να αφιερώνετε χρόνο για την αυτοφροντίδα όχι μόνο μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε συγκροτημένοι, να προστατεύσετε την ψυχική σας υγεία και να είστε δίπλα στο παιδί σας με τρόπους που είναι ήρεμοι και βιώσιμοι, αλλά μπορεί επίσης να διδάξει στο παιδί σας ότι η φροντίδα του εαυτού σας είναι μέρος μιας υγιούς ζωής.

Είναι επίσης απαραίτητο για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, η οποία μπορεί να εμφανιστεί ως εκνευρισμός, εξάντληση ή αίσθημα αποσύνδεσης από τα πράγματα και τους ανθρώπους που έχουν σημασία για εσάς.

### Πώς μοιάζει η αυτοφροντίδα;

Η αυτοφροντίδα δεν χρειάζεται να είναι μεγάλη ή ακριβή - δεν έχει να κάνει με αφρόλουτρα ή τέλειες ρουτίνες (εκτός κι αν αυτό σας βολεύει!). Σημαίνει να κάνετε μικρά πράγματα που σας βοηθούν να νιώθετε πιο ισορροπημένοι, ακόμα και τις δύσκολες μέρες.

Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- να καθίσετε ήσυχα με ένα φλιτζάνι τσάι
- να πηγαίνετε για έναν περίπατο ή τρέξιμο ή να κάνετε άλλες μορφές άσκησης
- να μιλήσετε σε κάποιον που καταλαβαίνει, όπως σε έναν άλλο γονέα, φίλο ή σύμβουλο
- να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν, όπως να παρακολουθήσετε μια εκπομπή ή να ακούσετε μουσική
- να κάνετε ένα διάλειμμα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όταν νιώθετε ότι σας εξαντλούν.

Τελικά, η φροντίδα του εαυτού σας φαίνεται διαφορετική για τον καθένα και αυτό που λειτουργεί για ένα άτομο μπορεί να μην λειτουργεί για κάποιο άλλο. Το σημαντικό είναι να βρείτε τι σας βοηθάει να νιώθετε πιο ήρεμοι, ξεκούραστοι και αναζωογονημένοι.

### Καθορισμός ορίων

Το να γνωρίζετε τα όριά σας και να δίνετε στον εαυτό σας την άδεια να λέει "όχι" όταν κάτι δεν σας φαίνεται διαχειρίσιμο είναι μια άλλη μορφή αυτοφροντίδας.

Όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι ή το πρόγραμμά σας είναι ήδη γεμάτο, μπορεί να αποφασίσετε να μην αναλάβετε επιπλέον υποχρεώσεις ή να κάνετε ένα βήμα πίσω από ανθρώπους ή συζητήσεις που σας αφήνουν να αισθάνεστε εξαντλημένοι.

Τα όρια είναι ο τρόπος με τον οποίο προστατεύουμε την ενέργειά μας, ώστε να μπορούμε να παραμείνουμε συνδεδεμένοι με ό,τι έχει μεγαλύτερη σημασία.

## Αναζήτηση βοήθειας

Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν, το να ζητάτε βοήθεια -είτε συναισθηματική, είτε πρακτική, είτε επαγγελματική- είναι ένδειξη δύναμης, όχι αδυναμίας. Η υποστήριξη μπορεί να μοιάζει με μια συζήτηση με έναν φίλο, ένα μέλος της οικογένειας, έναν γενικό γιατρό ή έναν σύμβουλο, η συμμετοχή σε μια ομάδα γονέων ή η σύνδεση με έναν τοπικό οργανισμό φροντιστών.

Μπορεί επίσης να θέλετε να απευθυνθείτε στις παρακάτω υπηρεσίες.

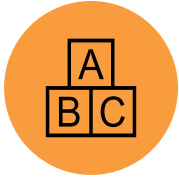
### Για συναισθηματική υποστήριξη και ψυχική υγεία

- **Lifeline** (24/7 υποστήριξη για κρίσεις)  
[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) | 13 11 14
- **Beyond Blue** (Υποστήριξη και πόροι για την ψυχική υγεία)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) | 1300 22 4636
- **Carer Gateway** (Υποστήριξη για τους φροντιστές, συμπεριλαμβανομένης της παροχής συμβουλευτικής)  
[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au) | 1800 422 737

### Για πληροφορίες σχετικά με την ανατροφή των παιδιών και την οικογένεια

- **Raising Children Network**  
(Πόροι για γονείς, συμπεριλαμβανομένων συμβουλών συγκεκριμένα για άτομα με αναπηρία)  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)
- **Association for Children with Disability**  
(Υποστήριξη και πληροφόρηση γονέων με έδρα τη Βικτώρια)  
[www.acd.org.au](http://www.acd.org.au) | 03 9880 7000 ή 1800 654 013 για περιφερειακές κλήσεις
- **Kiind** (Υποστηρίζει οικογένειες που μεγαλώνουν παιδιά με αναπηρία με πόρους και οδηγό)  
[www.kiind.com.au](http://www.kiind.com.au) | 08 6164 9806
- **Youth Disability Advocacy Service**  
(Οργανισμός με έδρα τη Βικτώρια με πόρους φιλικούς προς τους νέους)  
[www.yacvic.org.au/ydas](http://www.yacvic.org.au/ydas) | 0455 621 849





## Γλωσσάριο

Ακολουθούν ορισμένες απλές εξηγήσεις λέξεων και ιδεών που χρησιμοποιούνται σε αυτό το φυλλάδιο.

### Συνηγορία

Η υπεράσπιση των αναγκών, των επιθυμιών ή των δικαιωμάτων κάποιου. Οι γονείς συχνά συνηγορούν για το παιδί τους στο σχολείο, στους γιατρούς ή στις υπηρεσίες.

- **Αυτοσυνηγορία** σημαίνει να προασπίζουμε τον εαυτό μας. Τα παιδιά με αναπηρία μπορούν να μάθουν να αυτοσυνηγορούν με την πάροδο του χρόνου με την υποστήριξη των ενηλίκων.

### Συν-σχεδιασμός

Όταν τα άτομα με βιωμένη εμπειρία συμμετέχουν στον σχεδιασμό προγραμμάτων ή πόρων από την αρχή, αυτό ονομάζεται συν-σχεδιασμός. Το παρόν φυλλάδιο συν-σχεδιάστηκε με γονείς και φροντιστές.

### Δικαιосύνη για την Αναπηρία

Ένα κίνημα που καθοδηγείται από άτομα με αναπηρία και λέει ότι όλοι οι άνθρωποι αξίζουν φροντίδα, πρόσβαση, αξιοπρέπεια και σεβασμό. Εξετάζει πώς η αναπηρία, ο ρατσισμός, η φτώχεια και άλλα συστήματα ανισότητας επικαλύπτονται.

### Υπερηφάνεια για την αναπηρία

Υπερηφάνεια για την αναπηρία είναι να αισθάνεσαι καλά για την αναπηρία σου και να μην την βλέπεις ως κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεσαι. Σημαίνει την αναγνώριση των δυνατών σημείων, της κουλτούρας και της κοινότητας στο πλαίσιο της εμπειρίας της αναπηρίας.

### Διακρίσεις

Όταν κάποιος αντιμετωπίζεται άδικα εξαιτίας ενός μέρους του εαυτού του, όπως η αναπηρία, η φυλή, το φύλο ή η καταγωγή του. Όταν γίνονται διακρίσεις εις βάρος ατόμων με αναπηρία, αυτό ονομάζεται **αναπηροφοβία [ableism]**.

- **Άμεσες διακρίσεις** συμβαίνουν όταν κάποιος αντιμετωπίζεται σαφώς χειρότερα λόγω της αναπηρίας του.
- **Έμμεσες διακρίσεις** είναι όταν ένας κανόνας ή μια πολιτική φαίνεται δίκαιη, αλλά δυσχεραίνει τα πράγματα για μια ομάδα ανθρώπων, όπως τα άτομα με αναπηρία.

### Ολιστική Υποστήριξη

Αναφέρεται στην υποστήριξη που εξετάζει ολόκληρο το άτομο και όχι μόνο τη διάγνυσή του. Αυτό περιλαμβάνει τη συναισθηματική ευεξία, την οικογενειακή ζωή, τις φιλίες και άλλες πτυχές της ζωής, όχι μόνο τη θεραπεία ή το σχολείο.

### Ατομικό Εκπαιδευτικό Σχέδιο (IEP)

Ένα έγγραφο που συντάσσεται από το σχολείο με τη συμβολή της οικογένειας και του μαθητή. Περιγράφει τους μαθησιακούς στόχους, τις ανάγκες υποστήριξης και τις προσαρμογές για έναν μαθητή με αναπηρία.

## **Βιωμένη Εμπειρία**

Κάποιος με βιωμένη εμπειρία έχει προσωπική εμπειρία της ζωής με αναπηρία ή υποστηρίζει κάποιον που ζει με αναπηρία. Αυτή η γνώση είναι πολύτιμη και βοηθά στη διαμόρφωση καλύτερων υπηρεσιών και μορφών υποστήριξης.

## **NDIS**

Το National Disability Insurance Scheme (Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας) είναι ένα κυβερνητικό πρόγραμμα που παρέχει χρηματοδότηση για υποστήριξη και υπηρεσίες για άτομα με αναπηρία.

## **Εύλογη Προσαρμογή**

Μια αλλαγή που γίνεται στο σχολείο και βοηθά έναν μαθητή με αναπηρία να συμμετέχει στη μάθηση. Τα σχολεία υποχρεούνται από το νόμο να κάνουν προσαρμογές, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν την παροχή επιπλέον χρόνου σε έναν μαθητή ή την παροχή προσωπικού υποστήριξης, ήσυχων χώρων ή διαφορετικών τρόπων μάθησης.

## **Αυτοφροντίδα**

Αυτό σημαίνει να κάνουμε πράγματα για να φροντίζουμε τη δική μας ευεξία. Μπορεί να περιλαμβάνει μικρές καθημερινές ενέργειες, όπως η άσκηση ή η συνομιλία με έναν φίλο, που μας βοηθούν να νιώθουμε ξεκούραστοι και αναζωογονημένοι.

## **Στίγμα**

Άδικες πεποιθήσεις ή στάσεις για τους ανθρώπους λόγω ενός χαρακτηριστικού που έχουν, όπως η αναπηρία. Το στίγμα μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται αποκλεισμένοι ή ντροπισμένοι, ακόμη και όταν δεν έχουν κάνει τίποτα κακό.

## **Γλώσσα βασισμένη στα δυνατά σημεία**

Λέξεις και φράσεις που εστιάζουν στις δυνάμεις και τα ενδιαφέροντα ενός ατόμου, όχι μόνο στους "περιορισμούς" ή στις ανάγκες υποστήριξης. Η γλώσσα βασισμένη στα δυνατά σημεία αφορά την ανάδειξη ενός ολόκληρου ατόμου με δεξιότητες, προτιμήσεις και αξία.

## **Σχέδιο Μετάβασης**

Ένα έγγραφο που βοηθά εσάς και το σχολείο σας να προετοιμαστείτε για μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή του παιδιού σας, όπως η μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο. Θα μπορούσε να περιλαμβάνει πληροφορίες για το παιδί σας, τα δυνατά του σημεία και την υποστήριξη που μπορεί να χρειαστεί για να επιτύχει.

Αποποίηση ευθυνών: Το πρόγραμμα Take Charge of Change έλαβε χρηματοδότηση από το Υπουργείο Υγείας, Αναπηρίας και Γήρανσης της Αυστραλιανής Κυβέρνησης για την υποστήριξη των οικογενειών παιδιών και νέων με αναπηρία ώστε να βοηθηθούν στη διαχείριση σημαντικών μεταβάσεων κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Οι πληροφορίες που παρέχονται προορίζονται ως γενικός οδηγός και ενδέχεται να μην περιέχουν τις πιο πρόσφατες πληροφορίες και ενημερώσεις. Αυτά τα ενημερωτικά δελτία είναι επίκαιρα από τον Οκτώβριο του 2025. Δείτε το πλήρες σύνολο των πόρων στη διεύθυνση [cyda.org.au](https://cyda.org.au)