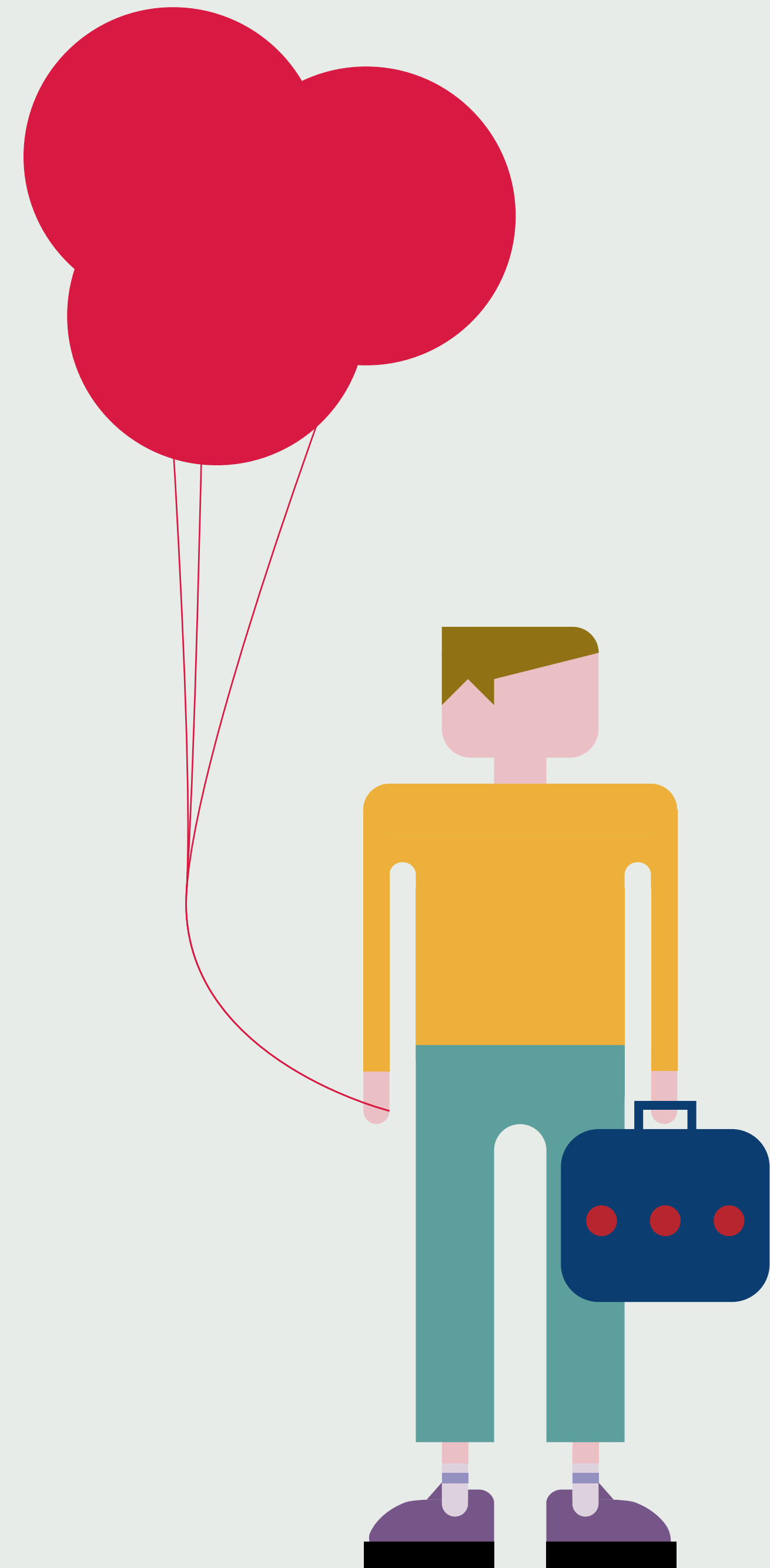


5 συμβουλές για τη διαχείριση της τρέχουσας κρίσης του κορωνοϊού για εφήβους και ενήλικες με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος

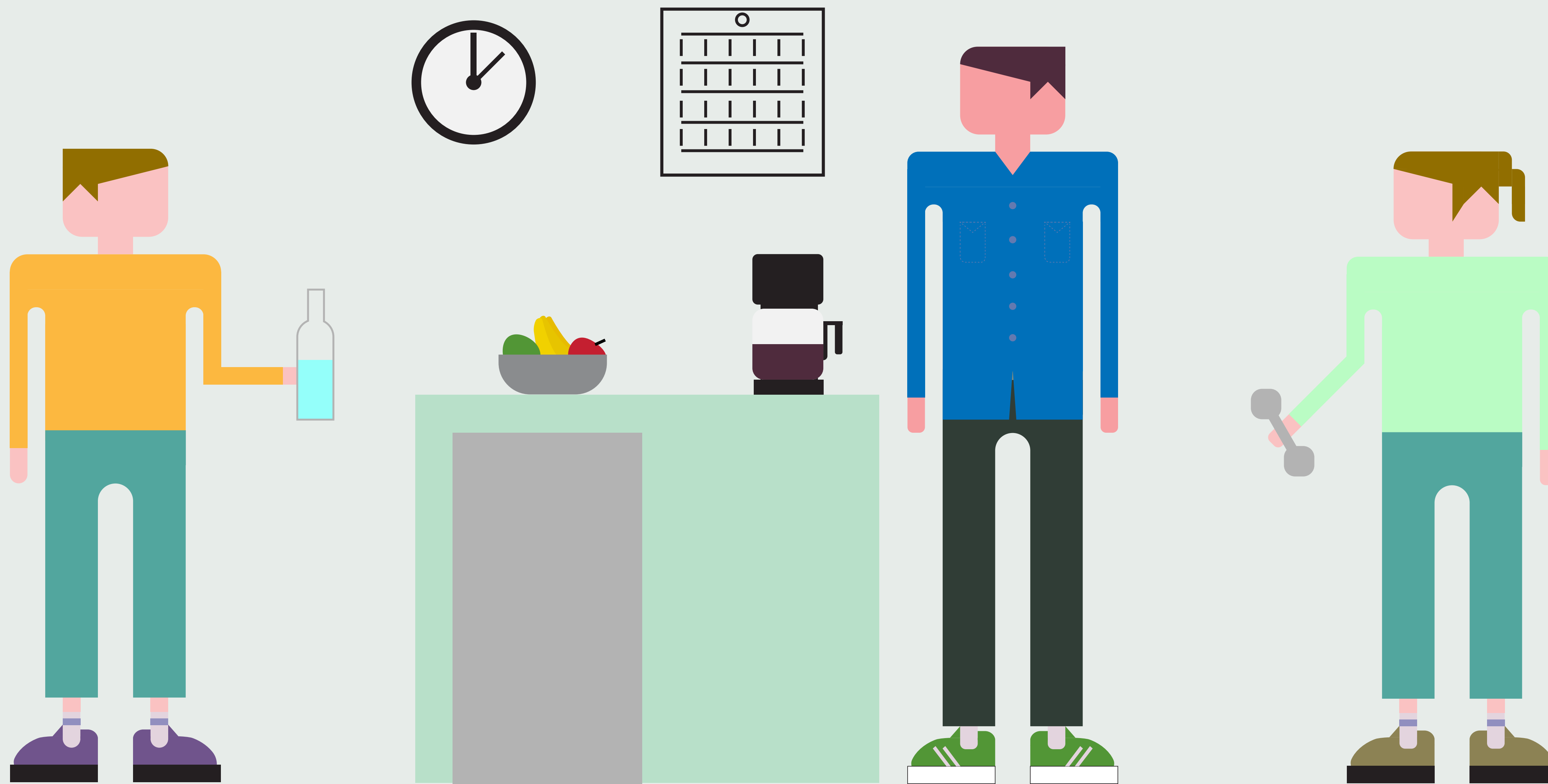


ONASSIS
FOUNDATION

UNDER
STAND
AUTISM

1.

Διατηρήστε μια δομή και μια ρουτίνα στο σπίτι μέσα από ένα καθημερινό πρόγραμμα.



Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

8π.μ. Ξύπνημα & προσωπική φροντίδα

9 π.μ.-1 μ.μ. Μαθήματα σχολείου

1-1:30 μ.μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

1:30 μ.μ. Γεύμα

2:30 μ.μ. Μελέτη μαθημάτων

4-5 μ.μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

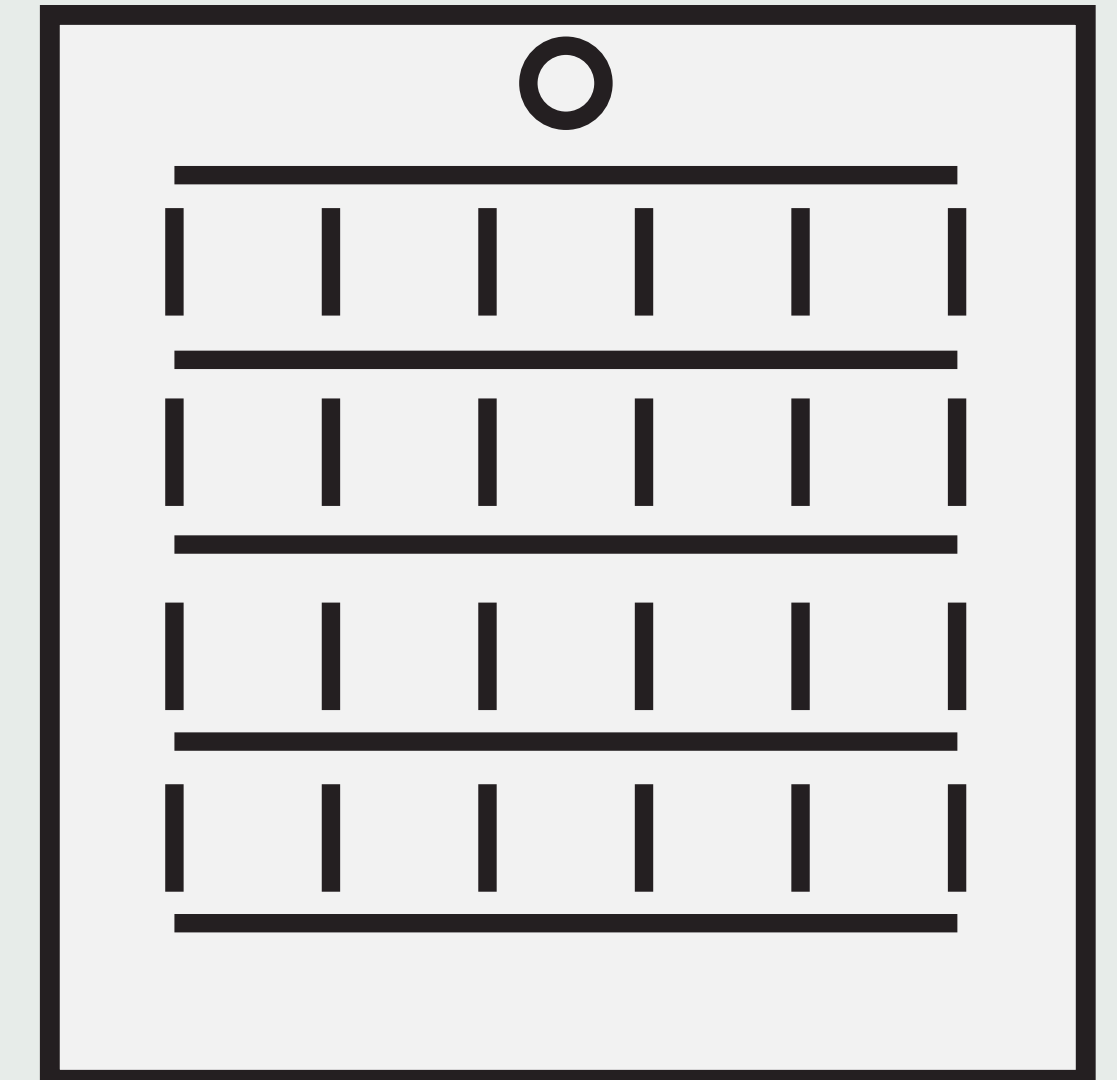
5 μ.μ. Άσκηση

6 μ.μ. Ψυχαγωγία

8 μ.μ. Δείπνο

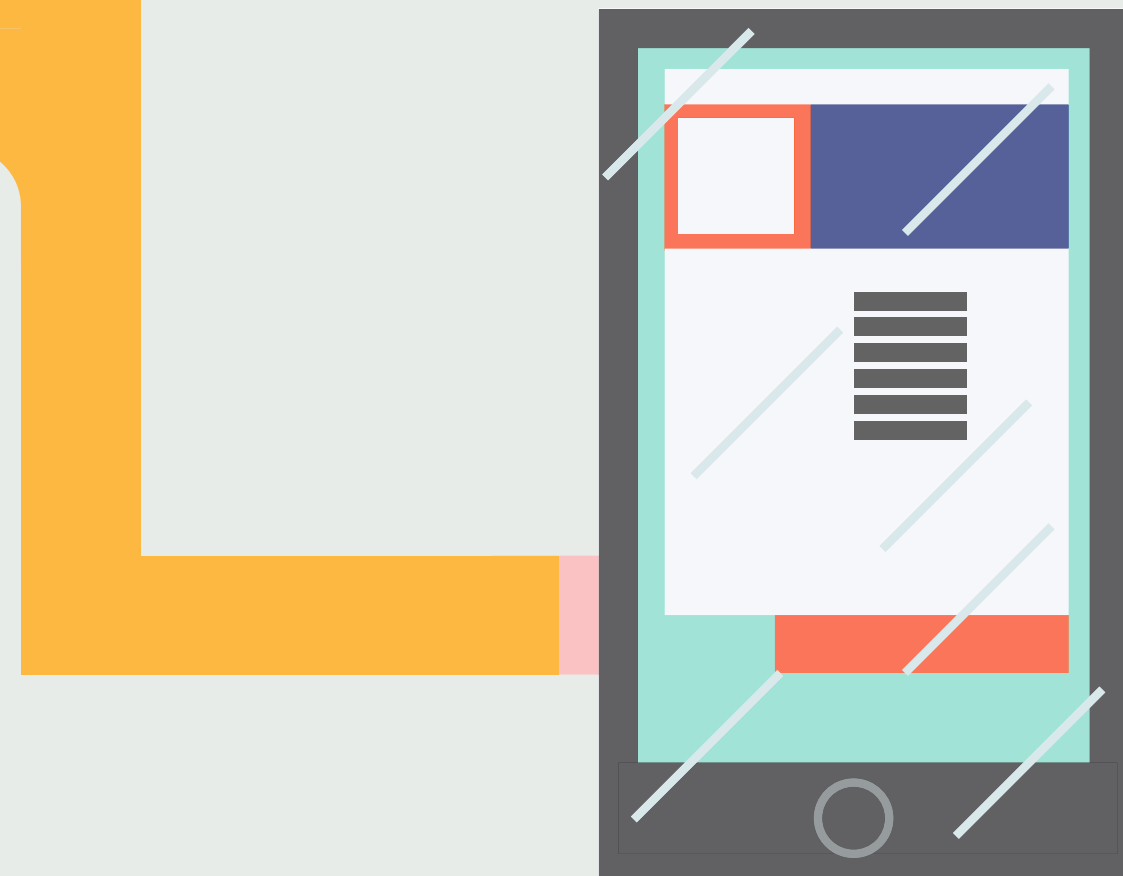
9 μ.μ. Προετοιμασία για ύπνο

9:30 μ.μ. Ώρα για ύπνο



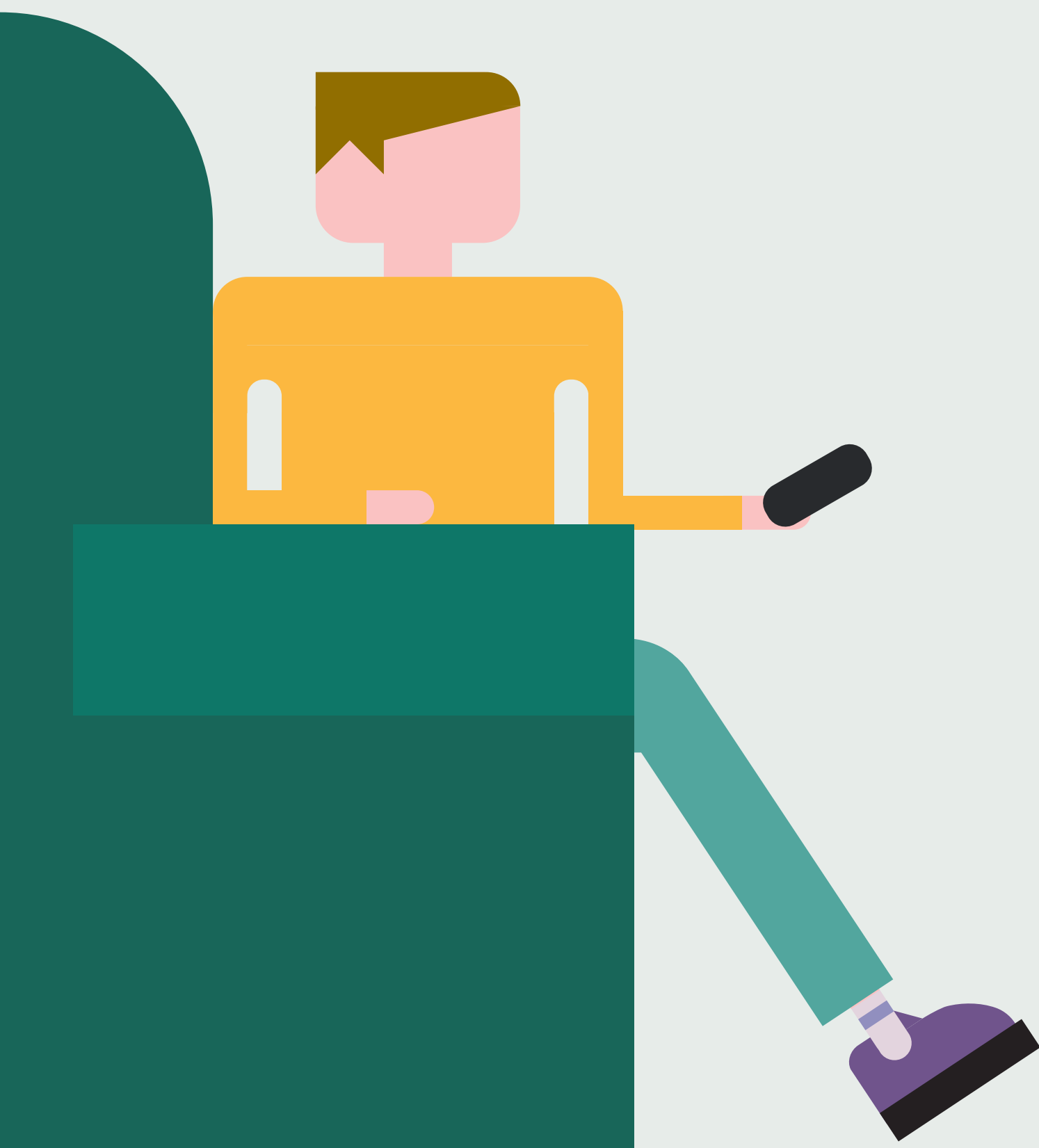
2. Δείξτε επιείκεια στη διαπραγμάτευση ορίων.

[π.χ. αναφορικά με τον χρόνο που περνάνε σε οθόνες]



3.

Βάλτε όρια στην παρακολούθηση ειδήσεων σχετικά με τον κορωνοϊό.

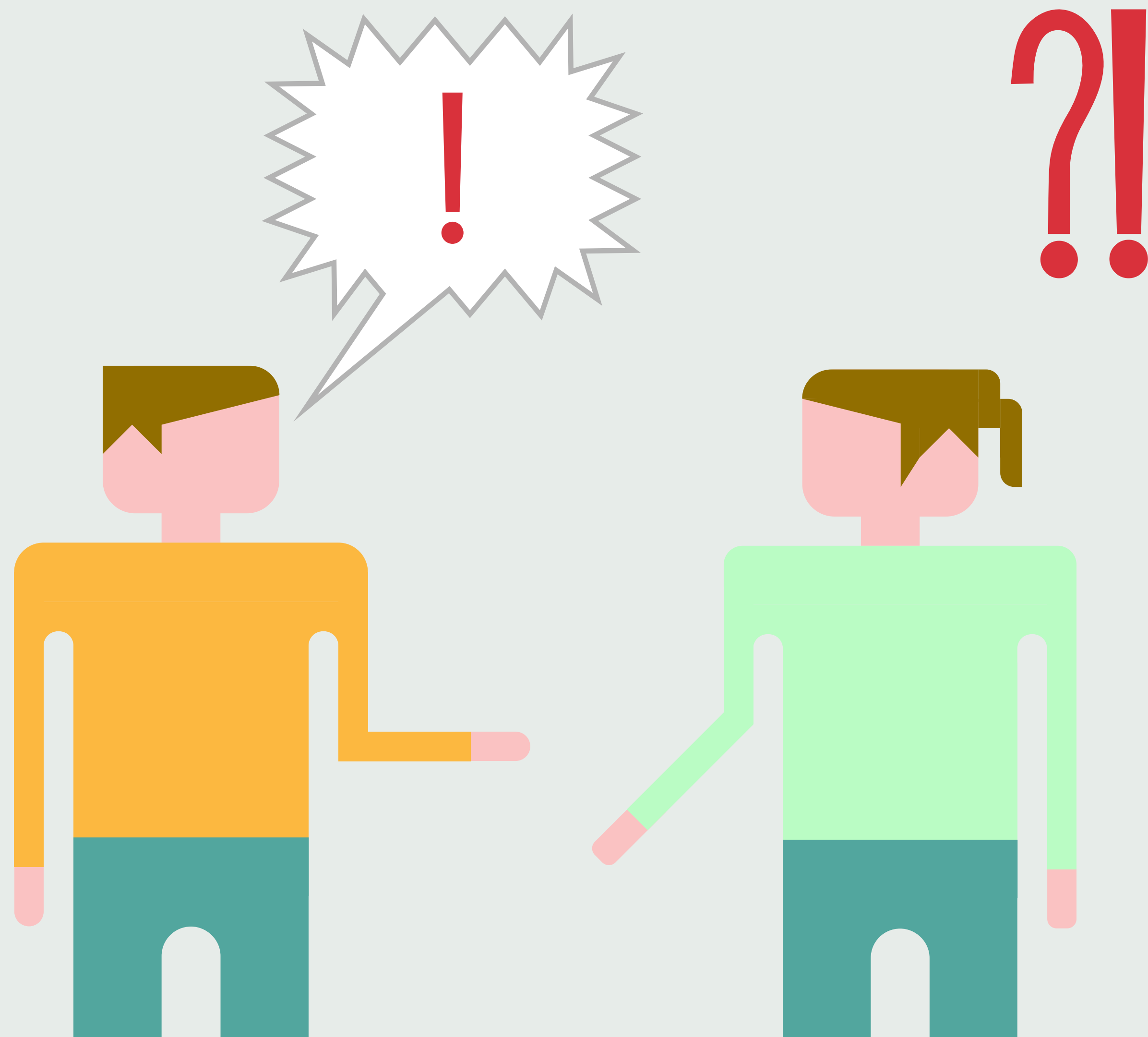


4. Καταστρώστε ένα «πλάνο άγχους» για όσους έχουν υπερβολικό άγχος.



5.

Προσέξτε τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά ως ενδείξεις συναισθηματικής δυσφορίας.



ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΩΝΑΣΗ

Αφροδίτη Παναγιωτάκου

Διευθύντρια Πολιτισμού

Έφη Τσιότσιου

Εκτελεστική Διευθύντρια & Διευθύντρια Παιδείας

Δημήτρης Θεοδωρόπουλος

Culture & Strategy Advisor

Δημήτρης Δρίβας

Διευθυντής Επικοινωνίας και Marketing

Αλέξανδρος Ρουκουτάκης

Content Leader

Νίκος Αθανασόπουλος

Creative Leader

Δανιήλ Βεργιάδης

Campaign Manager

Ελιζαμπέττα Ηλία-Γεωργιάδου

Βάλια Παπαδημητράκη

Copy Editors

ΣΥΛΛΗΨΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

Χριστίνα Παναγιωτάκου

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων

Ιδρύματος Ωνάση

Κορίνα Δευτεραίου

Τμήμα Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων Ιδρύματος

Ωνάση

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ &

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΕΝΤΥΠΟΥ

Κατίγκω Χατζηπατέρα-Γιαννούλη

Κλινική Ψυχολόγος, Καθηγήτρια Ψυχολογίας,

American College of Greece, Deree College

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

Θεόδωρος Κωβαίος

Γεωργία Λεοντάρα

Copyright © 2020 Ίδρυμα Ωνάση. Με την επιφύλαξη παντός νόμιμου δικαιώματος. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος φυλλαδίου, η αποθήκευσή του σε βάση δεδομένων και η αναμετάδοσή του σε οποιαδήποτε μορφή ή οποιοδήποτε μέσο χωρίς την προηγούμενη άδεια του Ιδρύματος Ωνάση. Χρήση του για εκπαιδευτικούς σκοπούς επιτρέπεται σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

**ONASSIS
FOUNDATION**

**UNDER
STAND
AUTISM**