



Sensory
Integration
Education

Αισθητηριακός οδηγός
επιβίωσης για τα Χριστούγεννα



Καθώς τα Χριστούγεννα είναι πρωτων πυλών, σκεφτήκαμε ότι θα ήταν χρήσιμο να μοιραστούμε ένα χριστουγεννιάτικο αισθητηριακό κιτ επιβίωσης, για να βοηθήσουμε όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες αισθητηριακής ολοκλήρωσης ή αισθητηριακής επεξεργασίας, να διαχειριστούν καλύτερα τις αισθητηριακές προκλήσεις της εποχής.

Έχουμε χωρίσει τα Χριστούγεννα σε υποενότητες, προσφέροντάς σας μερικές χρήσιμες συμβουλές που υπάρχουν από άτομα και οργανισμούς, συμπεριλαμβανομένης της blogger Purple Ella - προσέξτε τις συμβουλές της Ella's Experience.

Σημείωση

Είμαστε όλοι άτομα με εξατομικευμένες αισθητηριακές ανάγκες και προτιμήσεις. Όλες οι προτάσεις στον οδηγό πρέπει να προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες αισθητηριακές ανάγκες, ικανότητες και προτιμήσεις του παιδιού σας.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να χρησιμοποιήσετε τον οδηγό...

- ▶ Διαβάστε
- ▶ Τυπώστε το έντυπο
- ▶ Κάντε σημειώσεις
- ▶ Επισημάνετε τις πληροφορίες
- ▶ Διαγράψτε πληροφορίες για να σας ταιριάξει
- ▶ Κάντε λίστα
- ▶ Μοιραστείτε με φίλους και οικογένεια

Περιεχόμενα

Γενικά.....	3
Χριστουγεννιάτικες δραστηριότητες.....	4
Διαλείμματα.....	5
Φαγητό & Μαγειρική.....	6
Διακόσμηση.....	7
Κοινωνικοποίηση και εορτασμός.....	8
Χριστουγεννιάτικες παραδόσεις.....	9
Ανταλλαγή δώρων.....	10
Και τέλος.....	11





Να είστε σίγουροι ότι είναι καλύτερα να νιώθετε άνετα αντί να προσπαθείτε να ταιριάξετε στυλιστικά με το πνεύμα των Χριστουγέννων! (πιστ...δεν πειράζει να μην βάλουμε το χιορτινό πουλόβερ που μας έπλεξε η γιαγιά).

Γενικό

Μερικοί άνθρωποι απολαμβάνουν τα πρώτα σημάδια των Χριστουγέννων - το άρωμα του πεύκου, τα λαμπερά φώτα και τα κλασικά χριστουγεννιάτικα τραγούδια που παίζουν στο ραδιόφωνο. Όμως άλλοι ίσως δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές στο περιβάλλον και το πρόγραμμα.

Οι δημόσιοι χώροι γίνονται πιο πολυσύχναστοι, τα στολίδια εμφανίζονται παντού, και ας μην αναφέρουμε τα κάλαντα και τους Άγιους Βασίληδες. Για κάποιους μπορεί να είναι λίγο δύσκολο να διαχειριστούν όλα αυτά.

Μην ανησυχείτε, υπάρχουν εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διαχειριστείτε τα Χριστούγεννα. Έχουμε καταλήξει σε μια λίστα με αντικείμενα που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη διαχείριση των δημόσιων χώρων κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου...

- Ωτοασπίδες
- Ακουστικά (διάλεξε τη μουσική σου)
- Ένα αχαπημένο ρόφημα και σνακ
- Αντικείμενα για μάσηση (που βοηθούν στην αυτορύθμιση)
- Αχαπημένα παιχνίδια fidget
- Παιχνίδια με βάρος ή μαξιλάρια για τα πόδια
- Γυαλιά ηλίου
-
-



Τα ρούχα μπορεί επίσης να είναι μια πρόκληση. Οι αλλαγές των εποχών μπορεί επίσης να είναι πρόκληση για άτομα με αισθητηριακές ευαισθησίες. Η αλλαγή από ελαφριά σε πιο βαριά και πιο «περιοριστικά» χειμωνιάτικα ρούχα μπορεί να είναι απαιτητική. Παρακάτω υπάρχει λίστα με κάποιες αλλαγές στη γκαρνταρόμπα που μπορεί να βοηθήσουν.

Παραδοσιακά χειμωνιάτικα ρούχα	Αισθητηριακές τροποποιήσεις
Σκούφος	Ένα καπέλο για περιορισμό του οπτικού πεδίου ή ωτοασπίδες
Ένα πουλόβερ	Ένα φούτερ με κουκούλα για να καλύπτει τα αυτιά και τα μάτια.
Ένα παραδοσιακό μάλλινο πουλόβερ	Ένα άνετο fleece, μαλακό στο δέρμα
Πολλαπλά στρώματα ρούχων	Ισοθερμικά
Κουμπιά μέσα σε τρύπα	Κουμπιά που κλείνουν
Γάντια	Μακριά μανίκια με τρύπες για τους αντίχειρες
Κορδόνια	Velcro

Για κάθε άτομο κάποιες από αυτές τις επιλογές μπορεί να είναι καλύτερες από τις άλλες. Τονίστε τις επιλογές που θα θέλατε να δοκιμάσετε. Μπορείτε να εισάγετε τις αλλαγές νωρίτερα για να δώσετε χρόνο στο παιδί σας να προσαρμοστεί.

Χρειάζεται να κάνετε ψώνια; Εμπλέξτε το παιδί σας στην επιλογή των αντικειμένων και σεβαστείτε την άποψη του. Πλύντε τα νέα αντικείμενα πριν φορεθούν για να αφαιρέσετε τη μη οικεία μυρωδιά και να μαλακώσει το ύφασμα.

Λίστα για ψώνια:

Χριστουγεννιάτικες δραστηριότητες

Χριστούγεννα στο σχολείο

Η προετοιμασία για τα Χριστούγεννα περιλαμβάνει συχνά πολλές σχολικές γιορτές. Η καλύτερη συμβουλή που μπορούμε να δώσουμε είναι να μιλήσετε με το σχολείο αρκετό καιρό πριν από τα Χριστούγεννα. Συζητήστε με το δάσκαλο του παιδιού σας τους τρόπους που θα συμμετέχει και που θα εξυπηρετούν τις αισθητηριακές του ανάγκες.

Συζητήστε με το παιδί σας και προετοιμάστε το για τις αλλαγές στη ρουτίνα του και για το τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων.

Μας αρέσει ιδιαίτερα η ιδέα να χρησιμοποιείτε κοινωνικές ιστορίες για να εξηγήσετε όλες τις διαφορές. Μια κοινωνική ιστορία είναι μια σειρά από εικόνες που απεικονίζουν βήμα προς βήμα μια δραστηριότητα ή ένα γεγονός. Θα μπορούσατε να δημιουργήσετε τη δική σας ή να αναζητήσετε να τις κατεβάσετε στο διαδίκτυο.

Σημείωση: Το παιδί σας δεν χρειάζεται να χάσει τις ξεχωριστές χριστουγεννιάτικες στιγμές. Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορούν να απολαύσουν τα παιδιά με δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας.

Φτιάξτε μαζί χριστουγεννιάτικους στολισμούς

Τα παιδιά που αναζητούν αισθητηριακά ερεθίσματα και απολαμβάνουν τα slimes, μπορεί να απολαύσουν αυτή τη συνταγή για slime¹ για το χριστουγεννιάτικο δέντρο από το Little Bins for Little Hands. Ή τι θα λέγατε



Οι αισθητηριακές προτιμήσεις είναι πολύ συγκεκριμένες για τον καθένα. Σκεφτείτε αν το άτομο αναζητά ή αποφεύγει τα αισθητηριακά ερεθίσματα Αυτό σας βοηθάει να αποφασίσετε τι θα δουλέψει και τι όχι.

να φτιάξετε ψεύτικο χιόνι από δύο απλά οικιακά υλικά!²

Για τα παιδιά που δεν τους αρέσουν οι υφές, υπάρχουν πολλές χριστουγεννιάτικες κατασκευές λεπτής κινητικότητας χωρίς να λερώνονται, όπως αυτό το σεμινάριο για τη δημιουργία Χριστουγεννιάτικου πουλόβερ με αυτοκόλλητα³ από το Taming Little Monsters.

Οργανώστε βραδιά ταινίας στο σπίτι

Συμπεριλάβετε αγαπημένες λικουδιές για φαγητό και ποτό, κλείστε τις κουρτίνες και βολευτείτε με κουβέρτες και μαξιλάρια. Πρόσθετο πλεονέκτημα, δεν υπάρχουν διαφημίσεις!

Οι αγαπημένες χριστουγεννιάτικες ταινίες της ομάδας μας είναι...

- ▶ Μόνος στο σπίτι
- ▶ Ένα αγόρι που λέγεται Χριστούγεννα
- ▶ Elf
- ▶ Πώς ο Γκριντς έκλεψε τα Χριστούγεννα
- ▶ The Muppet Christmas Carol

Τι ταινία θα θέλατε να δείτε;

“ Πρέπει να δοθεί πολύ μεγαλύτερη έμφαση στο τι μπορεί να κάνει ένα παιδί αντί στο τι δεν μπορεί να κάνει. ”

Temple Grandin



Όταν προκύπτουν σχέδια της τελευταίας στιγμής, να προσπαθείτε να επικοινωνείτε τις όποιες αλλαγές στο πρόγραμμα γρήγορα και ήρεμα. Έτσι θα μπορέσουν όλοι οι εμπλεκόμενοι να επεξεργαστούν το επερχόμενο γεγονός ή τις αλλαγές.

¹ <https://littlebinsforlittlehands.com/christmas-slime-recipes-kids/>

² <https://www.argiro.gr/2020/12/pos-na-ftiaksoume-pseftiko-chioni-me-soda-mageirikis/>

³ <https://taminglittlemonsters.com/christmas-sweater-fine-motor-activity/>



Αν αισθάνεσαι πιεσμένος
χρησιμοποίησε την τεχνική χαλάρωσης
5-4-3-2-1, όπως περιγράφεται από την
Emily @21andsensory

Διάλειμμα

Η αυτορρύθμιση είναι συνυφασμένη με τον τρόπο με τον οποίο το σώμα κατανοεί, διαχειρίζεται και αντιδρά στις πληροφορίες από τις αισθήσεις μας - τόσο για το τι συμβαίνει στο περιβάλλον μας όσο και για το τι συμβαίνει μέσα στο ίδιο μας το σώμα. Οι απότομες αλλαγές στις καθημερινές/εβδομαδιαίες ρουτίνες μπορεί να είναι πολύ απορρυθμιστικές τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες. Προνοώντας, μπορείτε να σχεδιάσετε πώς θα υποστηρίξετε τον εαυτό σας ή το παιδί σας όταν αισθανθεί πίεση ή γίνει ενεργητικός για να συμμετάσχει σε δραστηριότητες. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι για να φροντίσετε τον εαυτό σας αυτή την εποχή:

1

Να είστε σε κίνηση

Η εορταστική περίοδος μπορεί να περιλαμβάνει πολλές ημέρες καθιστικών δραστηριοτήτων: προγραμματίστε τακτικά κινητικά διαλείμματα.

Δραστηριότητες που περιλαμβάνουν σπρώξιμο ή τράβηγμα ή μεταφορά βαρέων αντικειμένων είναι ιδιαίτερα χρήσιμες.

2

Μείνε ήρεμος και Αυτορρυθμισμένος

Επιστρέψτε στις αγαπημένες σας τεχνικές αυτορρύθμισης για να ηρεμήσετε τον εαυτό σας, όπως μουσική, παιχνίδια / κοσμήματα, τσίχλες ή σκληρές τροφές, πιείτε smoothie με καλαμάκι.

3

Διατηρήστε τη ρουτίνα

Η ρουτίνα είναι το κλειδί. Προσπαθήστε να κρατάτε ίδια την ώρα του φαγητού και του ύπνου. Αισθάνεστε πινασμένοι, διψασμένοι ή κουρασμένοι;

Οργανώστε τη μέρα σας κανονικά, αλλά με χριστουγεννιάτικα σχέδια.

4

Προγραμματίστε χρόνο ξεκούρασης

Εξασφαλίστε χρόνο ξεκούρασης προγραμματίζοντάς τον στο ημερολόγιο.

Οι ημέρες ξεκούρασης είναι εξαιρετικές για να βοηθήσουν στην επαναδραστηριοποίηση και δεν πρέπει να θεωρούνται πολυτέλεια.

Αν κάνετε θεραπεία αισθητηριακής ολοκλήρωσης ή για δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας, ζητήστε από τον θεραπευτή σας εξατομικευμένες συμβουλές που ταιριάζουν στις μοναδικές αισθητηριακές σας ανάγκες.



Λάουρα

Εξειδικευμένη Λογοθεραπεύτρια,
Έμπειρη θεραπεύτρια Α.Ο.
Θεραπεύτρια Σίτισης και Δασκάλη.



Λουίζα

Εξειδικευμένη Εργοθεραπεύτρια,
Έμπειρη θεραπεύτρια Α.Ο.
Θεραπεύτρια Σίτισης και Δασκάλη.

Φαγητό και μαγειρική

Η Λάουρα και η Λουίζα προτείνουν ότι "επειδή είναι Χριστούγεννα δεν σημαίνει ότι τα γεύματα πρέπει να αηλιάξουν". Προτείνουν να βεβαιωθείτε ότι οι προτιμώμενες τροφές είναι διαθέσιμες μαζί με τα γιορτινά φαγητά που μπορεί να θέλουν να δοκιμάσουν!

Ο καλύτερος τρόπος για να εισάγετε νέες τροφές είναι μέσω συνεργασίας...

Ψωνίστε μαζί

Εμπλέξτε το παιδί στην αγορά τροφίμων για να εντοπίσει τυχόν εορταστικά τρόφιμα που μπορεί να θέλει να δοκιμάσει.

Οι καταχρήσεις είναι μέρος των Χριστουγέννων, μπορείτε να επιλέξετε λιγότερο υγιεινά φαγητά.

Μαγειρέψτε και ψήστε μαζί

Εξοικειώστε το παιδί με τις διαφορετικές μυρωδιές, γεύσεις και υφές που σχετίζονται με τα γιορτινά φαγητά. Χωρίς καμία πίεση για να το φάει μετά.

Η Λάουρα και η Λουίζα προτείνουν πριν τις συγκεντρώσεις:

- Πακετάρετε γνώριμα φαγητά
- Πάρτε τον εξοπλισμό που χρησιμοποιείτε για σίτιση
- Θέστε ρεαλιστικές προσδοκίες για τον οικοδεσπότη

Υπάρχει στο διαδίκτυο πληθώρα απλών συνταγών που μπορείτε να φτιάξετε μαζί! Εσείς θα χρειαστεί να διαλέξετε ποιά ταιριάζει στις προτιμήσεις σας!

Η Λάουρα και η Λουίζα είναι στο δημοφιλέστερο πρόγραμμα εκπαίδευσης για όλους τους επαγγελματίες που υποστηρίζουν παιδιά με δυσκολίες σίτισης.



Ποιος είπε ότι πρέπει όλοι να τρώμε τα παραδοσιακά Χριστουγεννιάτικα φαγητά; Η πρόταση είναι να φτιάξουμε νέες παραδόσεις περιλαμβάνοντας τα αγαπημένα φαγητά της οικογένειας.



Προειδοποιήστε και προετοιμάστε το παιδί σας για τα Χριστουγεννιάτικα είδη διακόσμησης που μπορεί να κάνουν θόρυβο, κάνοντας εξάσκηση.



Διακόσμηση

Είναι δίκαιο να πούμε ότι ένα μεγάλο μέρος των Χριστουγέννων είναι η διακόσμηση. Έχοντας διαβάσει μερικές θαυμάσιες συμβουλές από την Εθνική Εταιρεία Αυτιστικών, δείτε πώς θα μπορούσατε να διακοσμήσετε το σπίτι σας:

- ▶ Εισάγετε σταδιακά τα στολίδια στα επιλεγμένα περιβάλλοντα.
- ▶ Εμπλέξτε το άτομο στη διακόσμηση, σεβόμενοι τη γνώμη του σχετικά με το τι θα χρησιμοποιηθεί και πώς θα τοποθετηθεί.
- ▶ Διατηρήστε τα υπνοδωμάτια ή/και την κουζίνα ως ζώνη χωρίς διακόσμηση. Για να διατηρήσετε έναν ήρεμο & γνώριμο χώρο.

“Οι χριστουγεννιάτικες μυρωδιές και τα κεριά μπορεί να είναι εξαιρετικά αισθητηριακά έντονα, οπότε θα μπορούσατε να τα αποφύγετε κατά τη διακόσμηση. Τα φωτάκια που αναβοσβήνουν μπορεί να είναι σγχωτικά.”

Συμβουλές για τα Χριστούγεννα από την Εθνική Εταιρεία Αυτιστικών



Προτείνουμε να περιορίσετε τον χρόνο που ξοδεύετε στη διακόσμηση. Κρατήστε τη χαρά σύντομη αλλά γλυκιά!



Κοινωνικοποίηση και Εορτασμός

Όσο το ημερολόγιό σας γεμίζει, είναι σημαντικό να διαχειριστείτε τις προσδοκίες. Πράγματα που πρέπει να σκεφτείτε όταν κάνετε τα σχέδιά σας...

Ήσυχαστήριο

Να έχετε ένα ήσυχο μέρος κατά νου για να ψυχάσετε σε μια έξοδο.

Να είστε ευέλικτοι

Μια πιθανότητα είναι να φύγετε νωρίς. Να είστε ευέλικτοι και παρακινείτε τους δικούς σας να το κατανοήσουν.

Δώστε πληροφορίες

Προετοιμάστε φίλους και οικογένεια, πληροφορήστε τους για συγκεκριμένες ανάγκες που υπάρχουν, π.χ. προσαρμογή χώρου σύμφωνα με τις ευαισθησίες.

Εξοικειώστε

Θυμίστε τους ή γνωρίστε τους την οικογένεια/ φίλους μέσω φωτογραφίας πριν τους συναντήσουν.

Κάντε catering

Φέρτε φαγητό που ταιριάζει σε εσάς και το παιδί σας.

Προγραμματίστε

Σχεδιάστε δραστηριότητες που είναι κατευναστικές για το νευρικό σύστημα – συμπεριλάβετε περπάτημα ή παιχνίδι στο πάρκο.



Προγραμματίστε! Μην περιορίζετε το σχέδιό σας μόνο για την ημέρα των Χριστουγέννων. Το κόλπο για να κάνετε τα Χριστούγεννα ξεχωριστά είναι να σχεδιάζετε, δημιουργώντας μια λίστα με δραστηριότητες ή ένα χριστουγεννιάτικο ημερολόγιο για όλη την εορταστική περίοδο.

Η Εθνική Εταιρεία Αυτιστικών υπενθυμίζει για τον προγραμματισμό πολλών δραστηριοτήτων κατά την περίοδο των διακοπών, ιδίως πολλών κοινωνικών δραστηριοτήτων συνεχόμενες ημέρες. Αφήστε ημέρες χαλάρωσης μετά από μια γεμάτη ημέρα για ξεκούραση, αν χρειάζεται.

“Όταν ένα λουλούδι δεν ανθίζει, αλλοιάζετε το περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσεται, όχι το λουλούδι.”

-Alexander Den Heijer

Χριστουγεννιάτικες παραδόσεις

Εν ολίγοις, βρείτε τον δικό σας τρόπο να γιορτάσετε ή απλώς να περάσετε αυτή τη γιορτινή περίοδο. Πολλές χριστουγεννιάτικες παραδόσεις, όπως το ημερολόγιο των Χριστουγέννων, μπορεί να έχουν ως στόχο τον ενθουσιασμό και την αντίστροφη μέτρηση για τη μεγάλη μέρα, αλλά για μερικούς ανθρώπους αυτό δημιουργεί ένταση και άγχος. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχουν κανόνες ή υποχρεωτικά στοιχεία σε αυτή την περίοδο, αν και οι αλλαγές είναι δύσκολο να αποφευχθούν, ειδικά σε δημόσιους χώρους (online αγορές).



Κάντε αυτή τη σεζόν αυτό που ταιριάζει καλύτερα σε σας και την οικογένειά σας.





Τοποθετήστε τα δώρα σε σακούλα που θα επιτρέψει στο παιδί να κρυφοκοιτάξει τι έχει μέσα πριν πάρει το δώρο.

Ανταλλαγή δώρων

Το άνοιγμα των δώρων, η αίσθηση του χαρτιού περιτυλίγματος, της ταινίας και των απροσδόκητων υφών, καθώς και η αντιμετώπιση των προσδοκιών για το πώς θα αντιδράσετε μπορεί να είναι πολύ αγχωτικά.

Τύλιγμα δώρων

Το Κέντρο Αυτισμού Gina Davies προσφέρει μερικές εναλλακτικές ιδέες για τα παραδοσιακά τυλιγμένα δώρα και πώς να κάνετε μικρές αλλαγές στη διαδικασία του ξετυλίγματος των δώρων, ώστε να μην είναι τόσο τρομακτική για κάποιον με αισθητηριακές δυσκολίες.

Ορισμένες συμβουλές για την ανταλλαγή δώρων:

- ▶ Ανοίξτε τα δώρα ιδιαιτέρως
- ▶ Ενημερώστε ή δείξτε τους το δώρο πριν το ανοίξουν

- ▶ Ανοίξτε τα δώρα σε διαφορετικό χρόνο κατά τη διάρκεια της ημέρας ή σε δύο ημέρες
- ▶ Αντί για δώρα, προτείνετε στους φίλους σας να βάλουν χρήματα για μια δραστηριότητα.

Μερικές συμβουλές για την αγορά δώρων:

- ▶ Προγραμματίστε χρόνο για ψώνια
- ▶ Αποφύγετε τις ώρες αιχμής για ψώνια
- ▶ Ψωνίστε online

Κατανοήστε ότι οι συμπεριφορές όλων είναι στο ίδιο συνεχές αντιδράσεων. Είναι ευκολότερο να δούμε ότι μοιάζουμε περισσότερο μεταξύ μας απ' ότι διαφέρουμε.

– Winnie Dunn

Για το τέλος...

Κρατήστε ημερολόγιο

Ξέρουμε ότι η ανάγνωση αυτού του οδηγού μπορεί να σας φανεί αγχωτική και μπορεί να είναι μεγάλη ευθύνη. Γιατί δεν κρατάτε ένα ημερολόγιο ή σημειώσεις για το τι λειτούργησε καλά και τι όχι; Οι ανάγκες κάθε στόμου θα είναι διαφορετικές και θα σας δώσει μια χρήσιμη υπενθύμιση για το επόμενο έτος.



Κρατήστε σημειώσεις για να δείτε τι ταιριάζει και τι όχι στο παιδί σας.

Να είστε ευγενικοί και ευέλικτοι

Παρόλο που μπορεί να νιώθουμε απογοήτευση, πρέπει να δείχνουμε κατανόηση όταν τα πράγματα δεν πάνε σύμφωνα με το σχέδιο. Το να ασκούμε πίεση σε ένα άτομο που έχει υπερφορτιστεί αισθητηριακά δεν βοηθάει.

Ζητήστε από τους φίλους και την οικογένειά σας να σέβονται τη ρουτίνα και τις αποφάσεις που βασίζονται στις ανάγκες του παιδιού.

Τονίστε στο παιδί ότι δεν χρειάζεται να κρύβει τα συναισθήματά του. Επαναλάβετε ότι είναι εντάξει να μην αισθάνεται κανείς καλά και να αναζητήσει αντ' αυτού μια δραστηριότητα αυτορρύθμισης.

Χρήσιμες πηγές

Purple Ella

<https://www.purpleella.com>
https://www.youtube.com/watch?v=V_BtKEtexnw
<https://www.youtube.com/watch?v=22lvCbJprjE>
<https://www.youtube.com/watch?v=OOOXRid3tdc>

Sensory Integration Education

- ▶ Managing Christmas sensory challenges Gift guide
- ▶ Popular courses for all professionals supporting children with feeding difficulties

National Autistic Society

- ▶ Christmas tips Christmas cookery Christmas resources
- ▶ Vue Cinema autism friendly screenings

Reachout ASC

- ▶ Autism and Christmas

Christmas Activities

- ▶ Make your visit to Santa a success Christmas tree slime
- ▶ Pretend snow
- ▶ Festive jumper with stickers A happy and inclusive nativity
- ▶ Cinema trips with sensory integration difference Free festive social stories

Time Out

- ▶ 5 4 3 2 1 grounding technique
- ▶ Self regulation techniques for sensory teens

Eating & Cooking

- ▶ Food fun with mince pies and other pastries

Present Giving & Receiving

- ▶ Gina Davies' Christmas challenges



Αν είσαι γονιός, μη ξεχνάς να φροντίζεις τον εαυτό σου.

Καλές γιορτές



Sensory Integration Education

Sensory Integration Education is a member of the International Council for Education in Ayres' Sensory Integration®.

SI Network (UK & Ireland) Ltd is the parent company of Sensory Integration Education and was established in 1994. We are proud to be a not for profit organisation, investing surpluses back into the development and promotion of, and research into, Ayres' Sensory Integration Therapy®.

SIE, First Floor, Unit 9 The Old Mill, 61 Reading Road, Pangbourne, RG8 7HY, UK

www.sensoryintegrationeducation.com



ΙΔΡΥΜΑ "Η ΘΕΟΤΟΚΟΣ" / "THEOTOKOS FOUNDATION"

Σπύρου Θεολόγου 2 / 2 Spyrou Theologou st.
131 22 Ίλιον / 131 22 Ilion Greece

Τηλ./Tel. (+30) 210 23 85 416 / Fax. (+30) 210 23 14 888

www.theotokos.gr

Μετάφραση από το Αγγλικό κείμενο:

Ντζελέπη Μαρία, Εργοθεραπεύτρια
Νεκταρία Σηφάκη, Εργοθεραπεύτρια





Επιμέλεια κειμένου:

Δεληκούρα Λάουρα, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια ΠΜΣ «Ειδική Αγωγή-Special Education», ΤΕΑΠΗ

Σχεδιαστική προσαρμογή στα Ελληνικά:

Κοττέα Δέσποινα, Γραφίστρια, Εκπαιδεύτρια Ειδικής Αγωγής
Η εκτύπωση έγινε στο τυπογραφείο του Ιδρύματος Θεοτόκος.

Ακολουθήστε μας

-  /theotokosfoundation
-  /Theotokos_IPAP
-  /theotokosfoundation
-  theotokos_foundation