

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΣΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΣΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



# TOGETHER

Αριθμός Έργου: 2024-1-CY01-KA210-ADU-000253720



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΓΙΑ:

Το έργο **TOGETHER WE CAN** είναι αφιερωμένο στην υποστήριξη γονέων και κηδεμόνων παιδιών με ΔΕΠΥ, παρέχοντάς τους τις γνώσεις και τα εργαλεία που χρειάζονται για να ενισχύσουν την κοινωνική ένταξη των παιδιών τους.

Το έργο στοχεύει στην ανάπτυξη ενός εξειδικευμένου εκπαιδευτικού πακέτου που αντιμετωπίζει τις ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά με ΔΕΠΥ.

Επιπλέον, το έργο παρέχει ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό υλικό για εκπαιδευτές ενηλίκων που εργάζονται σε θέματα που σχετίζονται με τη ΔΕΠΥ, ενισχύοντάς τους ώστε να μπορούν να υλοποιούν αποτελεσματικά και ουσιαστικά εκπαιδευτικά προγράμματα.

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΓΟΥ:

1

**Μεθοδολογία Εκπαίδευσης** που καθορίζει τη δομή και το περιεχόμενο του εξειδικευμένου εκπαιδευτικού πακέτου, του προγράμματος εκπαίδευσης και του εκπαιδευτικού υλικού.

2

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και Υλικό για Γονείς / Κηδεμόνες Παιδιών με ΔΕΠΥ, Προσαρμοσμένο στις μοναδικές συμπεριφορές της ΔΕΠΥ.

3

Εκπαίδευση για Γονείς/Κηδεμόνες Παιδιών με ΔΕΠΥ στην Ελλάδα



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# Ενότητα 1: Δημιουργία Καθημερινών Ρουτίνων & Διαχείριση Χρόνου

## Στόχος της ενότητας

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει τους γονείς/κηδεμόνες να αναπτύξουν δομημένες, συνεπείς καθημερινές ρουτίνες που μειώνουν το άγχος, υποστηρίζουν την προβλεψιμότητα και βελτιώνουν τη διαχείριση του χρόνου για παιδιά με ΔΕΠΥ.

## Μαθησιακοί Στόχοι

Μέχρι το τέλος της Ενότητας 1, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:

1. Να αναγνωρίζουν τα κοινά εμπόδια στην καθιέρωση ρουτίνων για τα παιδιά με ΔΕΠΥ και να εφαρμόζουν στρατηγικές για την υπέρβασή τους.
1. Να εκτιμούν ρεαλιστικούς χρόνους και να διαχειρίζονται τις μεταβάσεις μεταξύ των δραστηριοτήτων.
1. Να χρησιμοποιούν τεχνικές σχεδιασμού και να υιοθετούν εργαλεία (οπτικά χρονοδιαγράμματα, ημερολόγια, λίστες ελέγχου) για την υποστήριξη των ρουτινών.
1. Να σχεδιάζουν και να προσαρμόζουν εξατομικευμένες ρουτίνες για το πρωί, για τα μαθήματα και τον ύπνο, κατάλληλες για τις ανάγκες του παιδιού τους.

# Ενότητα 1: Η Σημασία των Ρουτίνων για τη Διαχείριση της ΔΕΠΥ & Κοινά Εμπόδια



## 1.1 Γιατί έχουν σημασία οι ρουτίνες και η διαχείριση του χρόνου:

**Προκλήσεις στις εκτελεστικές λειτουργίες:** Η ΔΕΠΥ συχνά επηρεάζει τον προγραμματισμό, την οργάνωση, την αντίληψη του χρόνου, τις μεταβάσεις μεταξύ δραστηριοτήτων και τον έλεγχο των παρορμήσεων.

**Η προβλέψιμη δομή μειώνει το γνωστικό φορτίο:** Τα παιδιά γνωρίζουν «τι ακολουθεί», γεγονός που μειώνει το άγχος και τη συμπεριφορική απορρύθμιση.

**Ενσωμάτωση υγιεινών συνηθειών:** Οι σταθερές ρουτίνες υποστηρίζουν τον ύπνο, τη διατροφή, την προσοχή, τη διάθεση και τον αυτοέλεγχο.

**Πρακτικές συμβουλές:** Η τήρηση σταθερών ωρών για γεύματα, διάβασμα, τηλεόραση και ύπνο λειτουργεί ως βασικό σημείο αναφοράς για τα παιδιά.

## 1.2 Συνήθη εμπόδια στη διατήρηση της ρουτίνας

### Κατανόηση εμποδίων και προκλήσεων



Η έλλειψη ενδιάμεσου χρόνου μεταξύ δραστηριοτήτων (π.χ. πρωινό → βούρτσισμα δοντιών) μπορεί να προκαλέσει καθυστερήσεις, αντίσταση ή έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις.

#### **Υπερφορτωμένο πρόγραμμα:**

Η ένταξη πάρα πολλών δραστηριοτήτων σε περιορισμένο χρόνο οδηγεί σε κόπωση, άγχος και συχνές εκρήξεις.

#### **Τυφλότητα χρόνου / Αγνωσία χρόνου (Time blindness / Time agnosia):**

Δυσκολία στην ακριβή αντίληψη του χρόνου → οι δραστηριότητες διαρκούν περισσότερο από το αναμενόμενο, χάνονται προθεσμίες και οι εργασίες γίνονται βιαστικά.

# Ενότητα 2: Τεχνικές βήμα προς βήμα για την αντιμετώπιση εμποδίων

**2.1 Διαχωρισμός των ρουτινών σε διαχειρίσιμα βήματα και εκτίμηση χρόνου.**  
(Chunking routines): Διαχωρισμός μιας μεγαλύτερης ρουτίνας σε μικρά βήματα.

**Παράδειγμα:**

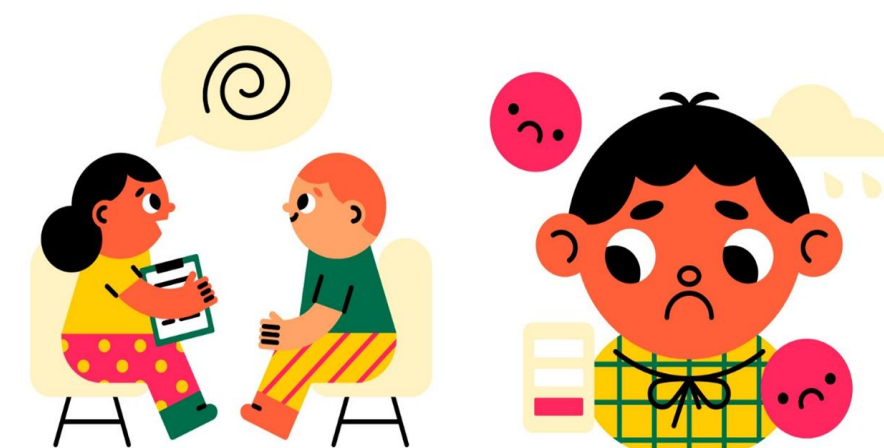
Μαζεύω τα παιχνίδια → Φοράω τις πιτζάμες → Βουρτσίζω τα δόντια → Πλένω το πρόσωπό μου

**Οφέλη από τη χρήση μικρο-στόχων:**

Μειώνουν το αίσθημα υπερφόρτωσης

Αυξάνουν τη σαφήνεια

Υποστηρίζουν την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## 2.3 Υπερνίκηση της αντίστασης και διατήρηση της ευελιξίας

### Πρακτικές Στρατηγικές για Ομαλές Ρουτίνες

1. **Συν-δημιουργία ρουτινών:** Δώστε στο παιδί επιλογές (π.χ. «Θες πρώτα να φορέσεις πιτζάμες ή να βουρτσίσεις τα δόντια σου;»)
2. **Χρήση οπτικών βοηθημάτων & υπενθυμίσεων:** Πίνακες, λίστες ελέγχου ή εικονίδια
3. **Κίνητρα:** Μικρές ανταμοιβές, όπως αυτοκόλλητα ή πόντοι, για την ομαλή ολοκλήρωση κάθε βήματος
4. **Ομαλή επαναφορά:** Εάν αγνοηθεί ένα βήμα, επαναφέρετε ήρεμα : «Ας συνεχίσουμε από το βήμα 1»
5. **Προσαρμόστε όταν χρειάζεται:** Επανεξετάζετε τακτικά τα βήματα, τον χρόνο ή τη σειρά τους, αντί να εγκαταλείπετε τη ρουτίνα.

# Ενότητα 3: Εργαλεία — Οπτικά Χρονοδιαγράμματα, Ημερολόγια & Λίστες Ελέγχου για τη Δημιουργία Προσαρμοσμένων Ρουτίνων

## 3.1 Αποτελεσματικά εργαλεία και ψηφιακές υποστηρίξεις

Εργαλείο	Σκοπός	Παραδείγματα
Οπτικά χρονοδιαγράμματα / πίνακες ρουτίνας	Οπτική Εμφάνιση καθημερινών εργασιών.	DIY πλαστικοποιημένο χαρτόνι + εικονίδια Velcro
Εφαρμογές	Χρονοδιαγράμματα, υπενθυμίσεις, χρονόμετρα αντίστροφης μέτρησης	Thruday app: <a href="https://www.thruday.com">thruday.com</a> (Visual planner)
Λίστες ελέγχου	Οπτική απεικόνιση εργασιών	Κρεμαστοί χάρτες τσέπης, πλαστικοποιημένες λίστες ελέγχου
Συστήματα υπενθύμισης	Ειδοποιήσεις για μεταβάσεις εργασιών	Ξυπνητήρια τηλεφώνου, υπενθυμίσεις
Γραφήματα ανταμοιβών / συστήματα token	Ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς	Ένας πόντος ανά βήμα, ανταμοιβή για την ολοκλήρωση της ρουτίνας.

### 3.2 Πώς να δημιουργήσετε ένα οπτικό χρονοδιάγραμμα / διάγραμμα ρουτίνας

Ένα παράδειγμα οπτικού χρονοδιαγράμματος είναι αυτή η οπτική εκτύπωση «Καθημερινές Ενέργειες» (Σχήμα 1). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οπτική υπενθύμιση στο δωμάτιο του παιδιού για την ολοκλήρωση των καθημερινών του ενεργειών, μαζί με μια λίστα ελέγχου για να ελέγχεται εάν οι εργασίες έχουν ολοκληρωθεί.



(Σχήμα 1.)

### 3.3 Δημιουργία εξατομικευμένων ρουτινών: πρωί, σχολική εργασία, ώρα ύπνου

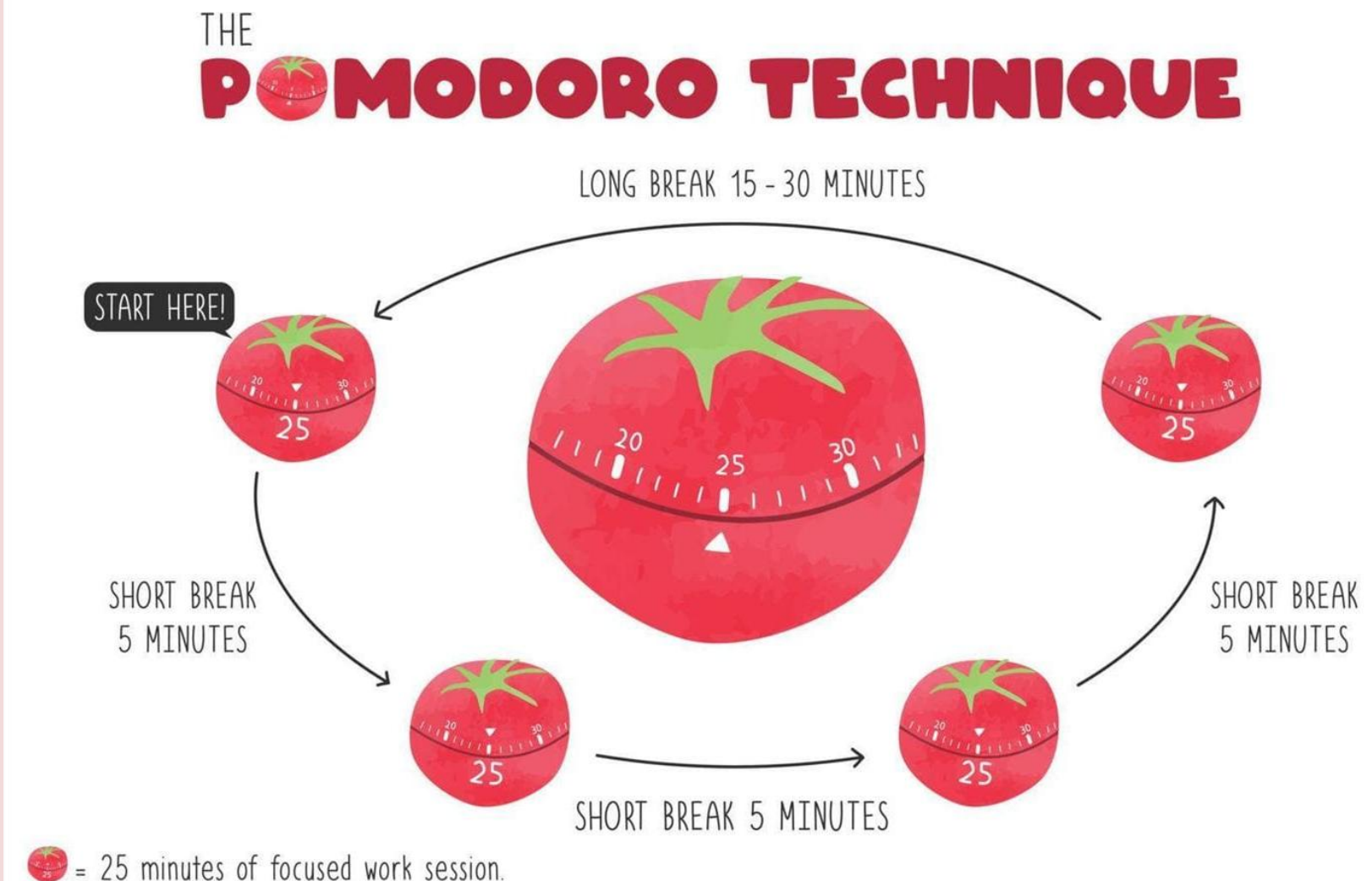
#### Στρατηγικές υποστήριξης:

Χρησιμοποιήστε την τεχνική **Pomodoro** ή χρονικά δομημένα διαστήματα εργασίας

(π.χ. 25 λεπτά δουλειά, 5 λεπτά διάλειμμα, 25 λεπτά δουλειά, 5 λεπτά διάλειμμα, 25 λεπτά δουλειά, 5 λεπτά διάλειμμα, 25 λεπτά δουλειά, 15–30 λεπτά διάλειμμα)

Τοποθετήστε πρώτα τις **δραστηριότητες προτεραιότητας** για να αποφευχθεί η κόπωση

- Χρησιμοποιήστε **οπτική λίστα ελέγχου (checklist)** ώστε το παιδί να βλέπει τι απομένει να ολοκληρώσει
- Ενσωματώστε **έλεγχο προόδου** (ο γονέας ελέγχει την πρόοδο στη μέση του χρονικού διαστήματος)



Τεχνική Pomodoro (Εικόνα: FreePik)



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 1.1: Δημιουργία καθημερινών ρουτινών για παιδιά με ΔΕΠΥ

## Ιστορία:

Οι δάσκαλοι του «ΒΡ» δεν μπορούσαν να αποδεχτούν τη νευροαναπτυξιακή του δυσκολία. Παρόλο που η μητέρα του τον υποστήριζε, οι γονείς του ήταν διαζευγμένοι και ο πατέρας του απουσίαζε.

Κατά τη διάρκεια του λυκείου, κάποιες φορές κοιμόταν περισσότερο τα πρωινά και μετά ένιωθε άσχημα γι' αυτό. Κάπνιζε και άκουγε τζαζ μουσική.

Οι καθημερινές του ρουτίνες οργανώθηκαν γύρω από τη μουσική και υποστηρίζονταν μέσω αυτής, η οποία αναδείχθηκε ως το βασικό του κίνητρο και προτεραιότητα — κάτι που προηγουμένως είχε καταπιεστεί λόγω των κοινωνικών προτύπων της κοινότητας.

Στη διαδικασία ενσωματώθηκαν ανταμοιβές, ενώ οι συνεδρίες θεραπείας πραγματοποιούνταν τακτικά και βασίζονταν σε αμοιβαίες συμφωνίες μεταξύ του θεραπευτή και του παιδιού.



TOGETHER

[Δείτε την Ενότητα 1 για την πλήρη μελέτη περίπτωσης]



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 1.1: Δημιουργία καθημερινών ρουτινών για παιδιά με ΔΕΠΥ

	Ατομική Άσκηση	Ομαδική Άσκηση
1	Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 1.1;	Ποια εργαλεία ή λύσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ξεπεραστούν οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο ΒΡ;
2	Ποια ήταν τα βασικά χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του «ΒΡ» στο σπίτι και στο σχολείο;	Πόσος χρόνος χρειάζεται για να φανούν τα οφέλη της ρουτίνας για τη ΔΕΠΥ;
3	Πώς κατάφερε να ακολουθήσει τους νέους κανόνες στη ζωή του;	Δώστε 3 από τα θετικά αποτελέσματα της καθημερινής ρουτίνας για τη ΔΕΠΥ.



## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 1.2: Διαχείριση Χρόνου για ΔΕΠΥ

### Ιστορία:

Η Bubu διαγνώστηκε με ΔΕΠΥ (ADHD) μόλις πριν από δύο χρόνια. Πριν από τη διάγνωση, αντιμετώπιζε σημαντικές δυσκολίες, όπως απώλεια θέσεων εργασίας, φιλικών σχέσεων και κοινωνικών επαφών. Στην περίπτωση της Bubu, η βασική της δυσκολία είναι η διαχείριση του χρόνου, η οποία συνδέεται με τον **απρόσεκτο τύπο ΔΕΠΥ (inattentive ADHD)** και όχι με τον υπερκινητικό ή παρορμητικό τύπο που συνήθως συνδέεται με ανήσυχα παιδιά.

Το να μάθει να διαχειρίζεται τον χρόνο της πιο αποτελεσματικά δεν ήταν εύκολο. Ωστόσο, αρκετές στρατηγικές τη βοήθησαν ήδη να σημειώσει ουσιαστική πρόοδο:

- Αναζήτησε επαγγελματική υποστήριξη πριν προχωρήσει σε περαιτέρω αλλαγές στη ζωή της.
- Κατανόησε ότι η βελτίωση απαιτεί χρόνο και δεσμεύτηκε να προσπαθήσει σταθερά για τουλάχιστον τρεις μήνες.
- Αντάμειβε τον εαυτό της για κάθε μικρό επίτευγμα.
- Χρησιμοποίησε καθημερινό πρόγραμμα (planner) με ηχητικές υπενθυμίσεις και επαναλάμβανε προφορικά το καθημερινό της πλάνο.
- Επιβράβευε τον εαυτό της κάθε φορά που αναλάμβανε την ευθύνη για τον χρόνο και τις υποχρεώσεις της.



## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 1.2: Δημιουργία καθημερινών ρουτινών για παιδιά με ΔΕΠΥ

	Ατομική Άσκηση	Ομαδική Άσκηση
1	Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 1.2;	Συζητήστε τις πιο απογοητευτικές συνέπειες που συνέβησαν στη ζωή του «Μπουμπού».
2	Ποια ήταν τα βασικά χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του «Μπουμπού»;	Πόσος χρόνος χρειάζεται για να φανούν τα οφέλη της διαχείρισης χρόνου για τη ΔΕΠΥ;
3	Πώς κατάφερε να ακολουθήσει τους νέους κανόνες στη ζωή;	Δώστε 3 από τα αποτελέσματα της καθημερινής ρουτίνας για τη ΔΕΠΥ.