

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 2: Τεχνικές Επικοινωνίας & Διδασκαλίας

## Στόχος της ενότητας

Στόχος αυτής της ενότητας είναι η ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων, για θετικές αλληλεπιδράσεις και καλύτερη συνεργασία με παιδιά με ΔΕΠΥ.



TOGETHER

## Μαθησιακοί Στόχοι

Μέχρι το τέλος της ενότητας 2, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Να εξηγήσουν τις βάσεις της θετικής επικοινωνίας με παιδιά με ΔΕΠΥ
- Να δείξουν πώς ο τόνος, η γλώσσα του σώματος και η οπτική επαφή επηρεάζουν την επικοινωνία
- Να αναγνωρίσουν τα συναισθηματικά ερεθίσματα και να αποφύγουν τα συνηθισμένα λάθη στην επικοινωνία
- Να χρησιμοποιήσουν 'active listening' ενεργητική ακρόαση



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# Ενότητα 1: Οι Αρχές της Θετικής Επικοινωνίας με Παιδιά με ΔΕΠΥ

## 1.1-1.2 Τι είναι η θετική επικοινωνία και γιατί λειτουργεί

**Θετική επικοινωνία** σημαίνει να είσαι σαφής, σεβαστός και υποστηρικτικός — εστιάζοντας στη συνεργασία αντί για κριτική.

Για τα παιδιά με ΔΕΠΥ, η συνεπής, απλή και συναισθηματικά ασφαλής επικοινωνία βοηθά στη μείωση των παρεξηγήσεων και της αντίστασης.



TOGETHER

## Βασικές Αρχές:

- Χρησιμοποιήστε σύντομες, σαφείς προτάσεις
- Δώστε έμφαση στο τι πρέπει να κάνετε, όχι στο τι δεν πρέπει να κάνετε (π.χ., «Περπάτα αργά» έναντι «Μην τρέχεις»)
- Αναγνωρίστε όλες τις προσπάθειες, ακόμα και τις μικρές
- Διατηρήστε οπτική επαφή και ανοιχτή γλώσσα του σώματος (body language)
- Μείνετε ήρεμοι και υπομονετικοί
- Δώστε μία οδηγία κάθε φορά για να αποφύγετε την υπερφόρτωση



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## 1.3 Τεχνικές & Εργαλεία

Η ΔΕΠΥ επηρεάζει την προσοχή και τη μνήμη — τα λόγια από μόνα τους ξεχνιούνται γρήγορα. Ο συνδυασμός **λεκτικών και οπτικών εργαλείων** κάνει την επικοινωνία πιο προβλέψιμη.

### Εργαλεία Θετικής Επικοινωνίας για Παιδιά με ΔΕΠΥ:

- Οπτικοί πίνακες & λίστες ελέγχου (checklists)
- Συστήματα πόντων / ανταμοιβής
- Κάρτες υπενθύμισης (prompt cards)
- Δηλώσεις αναστοχασμού (reflection statements)



Εικόνα: FreePik



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# Ενότητα 2: Ο ρόλος του τόνου, της γλώσσας του σώματος και της οπτικής επαφής & Τεχνικές διδασκαλίας και ακρόασης

## 2.1 Η Δύναμη της Μη Λεκτικής Επικοινωνίας

### Τόνος φωνής

- Ήρεμος, ζεστός τόνος = συναισθηματική ασφάλεια
- Αποφύγετε τις φωνές, τον σαρκασμό ή την ξαφνική ένταση

### Γλώσσα του σώματος

- Κοιτάξτε το παιδί, σκύψτε ελαφρά μπροστά
- Κρατήστε τα χέρια ανοιχτά και χαλαρά
- Χαμηλώστε στο ύψος των ματιών του παιδιού όταν μιλάτε

### Οπτική επαφή

- Κάνετε μια σύντομη επαφή με τα μάτια — όχι επίμονο βλέμμα

## 2.2 Σαφείς, Βήμα-Βήμα Οδηγίες

### Πώς:

1. Τραβήξτε την προσοχή (π.χ. «Alex, κοίτα με»)
2. Δώστε μία οδηγία κάθε φορά
3. Κάντε παύση — δώστε χρόνο να την επεξεργαστεί
4. Ελέγξτε την κατανόηση («Ποιο είναι το πρώτο βήμα;»)
5. Χωρίστε τις δραστηριότητες σε μικρότερα μέρη
6. Αναγνωρίστε την επιτυχία («Ευχαριστώ που το έκανες τόσο γρήγορα!»)



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## 2.3 Ενεργητική Ακρόαση (active listening)

### Τι είναι:

Η ενεργητική ακρόαση σημαίνει να δίνεις πλήρη προσοχή — να δείχνεις γνήσιο ενδιαφέρον μέσω λέξεων, τόνου και γλώσσας του σώματος.

### Τεχνικές Ενεργητικής Ακρόασης

- ✓ **Μειώστε τους περισπασμούς:** βάλτε το τηλέφωνο στην άκρη και κλείστε την τηλεόραση.
- ✓ **Χρησιμοποιήστε λεκτικές επιβεβαιώσεις:** π.χ. «Καταλαβαίνω», «Ακούγεται δύσκολο».
- ✓ **Παραφράστε τα λόγια του παιδιού:** π.χ. «Άρα ένιωσες στεναχωρημένος/η όταν...».
- ✓ **Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις:** π.χ. «Τι συνέβη μετά;».
- ✓ **Αποφύγετε να διακόπτετε ή να προσφέρετε γρήγορες λύσεις:** αφήστε το παιδί να ολοκληρώσει τη σκέψη του.



# Ενότητα 3: Συναισθηματικοί παράγοντες και λάθη επικοινωνίας

## 3.1 Αναγνώριση Συναισθηματικών Πηγών

Η επικοινωνία συχνά διαταράσσεται όχι από το τι λέμε, αλλά από το πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τον τρόπο που το λέμε.

### Στόχος:

Να αναγνωρίζονται τα ερεθίσματα (triggers) τόσο στον γονέα όσο και στο παιδί, ώστε να αποκατασταθεί η ήρεμη και σεβαστική επικοινωνία.

**Όταν τα συναισθήματα είναι έντονα:**

- 🔊 Η ακρόαση μειώνεται
- 💬 Οι οδηγίες ακούγονται πιο αυστηρές
- 💔 Η αυτοεκτίμηση μειώνεται

**Η αναγνώριση των ερεθισμάτων (triggers) βοηθά τους γονείς να:**

- Κάνουν παύση πριν αντιδράσουν
- Προσαρμόζουν τον τόνο της φωνής και τη γλώσσα του σώματος



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## 3.2 Γιατί οι συναισθηματικοί παράγοντες έχουν σημασία στην επικοινωνία με ΔΕΠΥ

### Συχνά (triggers) ερεθίσματα και καλύτερες προσεγγίσεις

#### Για γονείς:

- **Όταν αγνοούνται αιτήματα:** Κάντε παύση και μείνετε ήρεμοι: «Ας ξεκινήσουμε μαζί — πάρε πρώτα το πρώτο παιχνίδι.»
- **Όταν αισθάνεστε ασέβεια:** «Ας κάνουμε ένα διάλειμμα και θα μιλήσουμε με σεβασμό όταν ηρεμήσουμε.»



#### Για παιδιά:

**Πάρα πολλές οδηγίες** → Χωρίστε τις δραστηριότητες σε βήματα:

«Πρώτα το βιβλίο σου, μετά η κασετίνα.»

**Φωνές ή αυστηρός τόνος** → Χαμηλώστε τη φωνή σας:

«Δεν είμαι θυμωμένος/η — απλώς χρειάζομαι να με ακούσεις.»



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

### 3.3 Συνηθισμένα λάθη επικοινωνίας και πώς να τα διορθώσετε

#### Λάθος

#### Γιατί αποτυγχάνει

#### Καλύτερη προσέγγιση

Δίνοντας πολλές οδηγίες

Δημιουργεί σύγχυση

Κάνε ένα βήμα, περίμενε, μετά

ταυτόχρονα

το επόμενο

Φωνάζοντας

Προκαλεί αμυντική στάση

Χρησιμοποιήστε έναν ήρεμο

τόνο

Κριτική («Είσαι τεμπέλης»)

Μειώνει την αυτοεκτίμηση

Εστιάστε στη συμπεριφορά, όχι

στο άτομο π.χ. «Δεν έχεις

τελειώσει την εργασία σου, ας

τη δούμε μαζί»



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 2.1: Τεχνικές διδασκαλίας για νευροδιαφορετικά άτομα

Από την ηλικία των 4 ετών, η συμπεριφορά του προκαλούσε δυσκολίες. Αργότερα, ο «Ρ» άρχισε να παίρνει «διαφορετικές» αποφάσεις σχετικά με τον ύπνο του, τα παιχνίδια, το σχολείο και το μέλλον του — έμενε στο σπίτι χωρίς στενούς φίλους και κατανάλωνε κυρίως ανθυγιεινό φαγητό (junk food). Οι παρεμβάσεις που σχεδιάστηκαν από τον θεραπευτή του στόχευαν στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και αποτελεσματικού μαθησιακού περιβάλλοντος, προσαρμοσμένου στο νευρολογικό προφίλ του «Ρ», ιδιαίτερα στο πλαίσιο της ΔΕΠΥ (ADHD). Οι παρεμβάσεις αυτές επικεντρώθηκαν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στη δημιουργία ενός δομημένου καθημερινού προγράμματος, στη διατήρηση σταθερών ρουτινών και στην προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.



[Δείτε την Ενότητα 2 για την πλήρη μελέτη περίπτωσης]



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 2.1: Τεχνικές διδασκαλίας για νευροδιαφορετικά άτομα

	Ατομική Άσκηση	Ομαδική Άσκηση
1	Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 2.1;	Ποιες είναι οι τεχνικές διδασκαλίας;
2	Ποιοι στόχοι τέθηκαν μετά την παρέμβαση για την αντιμετώπιση των αναπτυξιακών και συμπεριφορικών προκλήσεων του «Π»;	Δώστε τους βασικούς τρόπους διδασκαλίας των τεχνικών για άτομα με ΔΕΠΥ.
3	Πώς κατάφερε να ακολουθήσει τους νέους κανόνες στη ζωή του;	Δώστε 2 τεχνικές που χρησιμοποίησε ο «Π» για να βελτιώσει τη ΔΕΠΥ του.



## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 2.2: Τεχνικές επικοινωνίας

### Ιστορία:

Η «Δ» είναι μια ψηλή και όμορφη έφηβη που αντιμετωπίζει το άγχος. Ήταν πρόθυμη να ξεκινήσει κάτι καινούριο, αλλά μετά από περίπου 6 λεπτά άλλαζε δραστηριότητα. Πάντα αποδεχόταν προτάσεις για παιχνίδι και έθετε στόχους — χωρίς όμως να έχει την εμπειρία της επιτυχίας.

Για να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές δεξιότητες της «Δ» οι γονείς της προσκαλούσαν συχνά έναν φίλο στο σπίτι. Εστίαζαν στα ενδιαφέροντά της για να ενισχύσουν τη συμμετοχή της, χρησιμοποιώντας σαφή, άμεση και απλή γλώσσα, χωρίζοντας τις οδηγίες σε μικρά βήματα, παρέχοντας οπτικά βοηθήματα και προσφέροντας επιλογές. Χρησιμοποιούσαν επίσης παιχνίδι ρόλων (role-playing) και έδιναν άμεση, θετική ανατροφοδότηση για την ενίσχυση των δεξιοτήτων και της κατανόησης. Οι γονείς της της αφιέρωναν την πλήρη προσοχή τους, δημιουργώντας ένα περιβάλλον χωρίς περισπασμούς. Η «Δ» άρχισε να χρησιμοποιεί στρατηγικές όπως το να χωρίζει τις δραστηριότητες σε μικρότερα βήματα, να ακολουθεί ένα δομημένο πρόγραμμα και να χρησιμοποιεί χρονοδιακόπτες και οπτικά βοηθήματα με τη βοήθεια των γονιών της. Αυτό βελτίωσε συνολικά την επικοινωνία της με τους γονείς της, βοηθώντας την να εκφράζει τα συναισθήματά της με πιο σαφή τρόπο και να έχει καλύτερη εικόνα των επερχόμενων δραστηριοτήτων της.

Παράλληλα, μπορούσε να ενσωματώνει σωματική δραστηριότητα και συχνά διαλείμματα. Ήταν ιδιαίτερα σημαντική η περίοδος όπου έκαναν στρατηγικά διαλείμματα 2 λεπτών που περιλάμβαναν κίνηση, καθιέρωναν ρουτίνες και παρείχαν ανταμοιβές μετά από κάθε προσπάθεια.



[Δείτε την Ενότητα 2 για την πλήρη μελέτη περίπτωσης]



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 2.2: Τεχνικές επικοινωνίας

	Ατομική Άσκηση	Ομαδική Άσκηση
1	Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 2.2;	Συζητήστε 2 άλλες τεχνικές επικοινωνίας που θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες.
2	Ποιες ήταν οι τεχνικές που χρησιμοποίησε η «Δ» για να ξεπεράσει τα επικοινωνιακά της ελλείμματα;	Πόσος χρόνος χρειάζεται για να φανούν τα οφέλη της παρέμβασης;
3	Ποια είναι η πρώτη συμβουλή που αποδεικνύει ότι οι τεχνικές επικοινωνίας είναι χρήσιμες;	Ποια είναι μια τεχνική επικοινωνίας που βοηθά τα παιδιά με ΔΕΠΥ να παραμένουν αφοσιωμένα κατά τη διάρκεια των συζητήσεων;

