

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 (ΕΑΧΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΧΕΑ 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

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Σχολική εργασία στο σπίτι, Στρατηγικές Μάθησης & Συγκέντρωσης

Μαθησιακοί Στόχοι

Στόχος της ενότητας

Παρέχει εργαλεία για την υποστήριξη της μάθησης χωρίς απογοήτευση και για τη διατήρηση της συγκέντρωσης.

- Συμβουλές για τη δημιουργία ενός αισθητηριακά φιλικού και χωρίς περισπασμούς μαθησιακού περιβάλλοντος.
- Οδηγίες για το πώς να χωρίζονται σύνθετες δραστηριότητες σε μικρότερα, διαχειρίσιμα μέρη.
- Στρατηγικές παρακίνησης και συστήματα ανταμοιβής για τους μαθητές.
- Οδηγοί για τον προγραμματισμό των εργασιών για το σπίτι και την ενίσχυση της συγκέντρωσης.



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 : Δημιουργία των προϋποθέσεων για στοχευμένη μάθηση

Εστίαση: Περιβάλλον και αντιμετώπιση συγκεκριμένων αισθητηριακών αναγκών παιδιών με ΔΕΠΥ

Περιεχόμενο:

- Πώς η ΔΕΠΥ επηρεάζει την προσοχή και την αισθητηριακή επεξεργασία στο σπίτι
- Πώς να εντοπίσετε και να μειώσετε τους συνηθισμένους περισπασμούς στο σπίτι (οπτικούς, ήχους, ψηφιακούς)
- Συμβουλές για τη δημιουργία ενός ήρεμου, φιλικού χώρου εργασίας (φωτισμός, θόρυβος, καθίσματα, υλικά)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 : Δημιουργία των προϋποθέσεων για στοχευμένη μάθηση



Μαθησιακοί στόχοι για γονείς:

Κατανοήστε πώς το περιβάλλον επηρεάζει την προσοχή και το άγχος σε παιδιά με ΔΕΠΥ

Μάθετε πώς να δημιουργήσετε έναν χώρο μάθησης φιλικό προς τις αισθήσεις, χωρίς περισπασμούς στο σπίτι

Ανακαλύψτε στρατηγικές ρύθμισης που βοηθούν στη διαχείριση των επιπέδων

διέγερσης και διευκολύνουν τη μετάβαση στην εργασία



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 : Δημιουργία των προϋποθέσεων για στοχευμένη μάθηση

Υπομονάδες:

1.1. Πώς η ΔΕΠΥ επηρεάζει την προσοχή και την αισθητηριακή επεξεργασία στο σπίτι

Άτυπη (διαφορετική) αισθητηριακή επεξεργασία

1.2. Σχεδιάζοντας έναν χώρο εργασίας φιλικό προς την εστίαση

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ αποσπώνται εύκολα (οπτική ακαταστασία, ήχοι, ψηφιακοί περισπασμοί)

1.3 Ηρεμία και Κανονισμοί πριν από τη Μάθηση

Απλές στρατηγικές ρύθμισης βοηθούν στη διαχείριση των επιπέδων διέγερσης, στη μείωση του άγχους και στη διευκόλυνση της μετάβασης στη μελέτη.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 : Δομή και υποστήριξη των εργασιών για το σπίτι - Βήμα προς βήμα

Εστίαση: Σχεδιασμός εργασιών, κατανομή εργασιών και δημιουργία ρουτίνας για τις εργασίες για το σπίτι

Περιεχόμενο:

- Χωρισμός των εργασιών σε μικρότερα, εφικτά μέρη
- Χρήση λιστών ελέγχου, οπτικών οργανωτών και χρονικών

μπλοκ

- Θέσπιση ρεαλιστικών προσδοκιών και αποφυγή υπερβολικής πίεσης

- Ενθάρρυνση της ανεξαρτησίας χωρίς να αφήνεται να δημιουργηθεί απογοήτευση

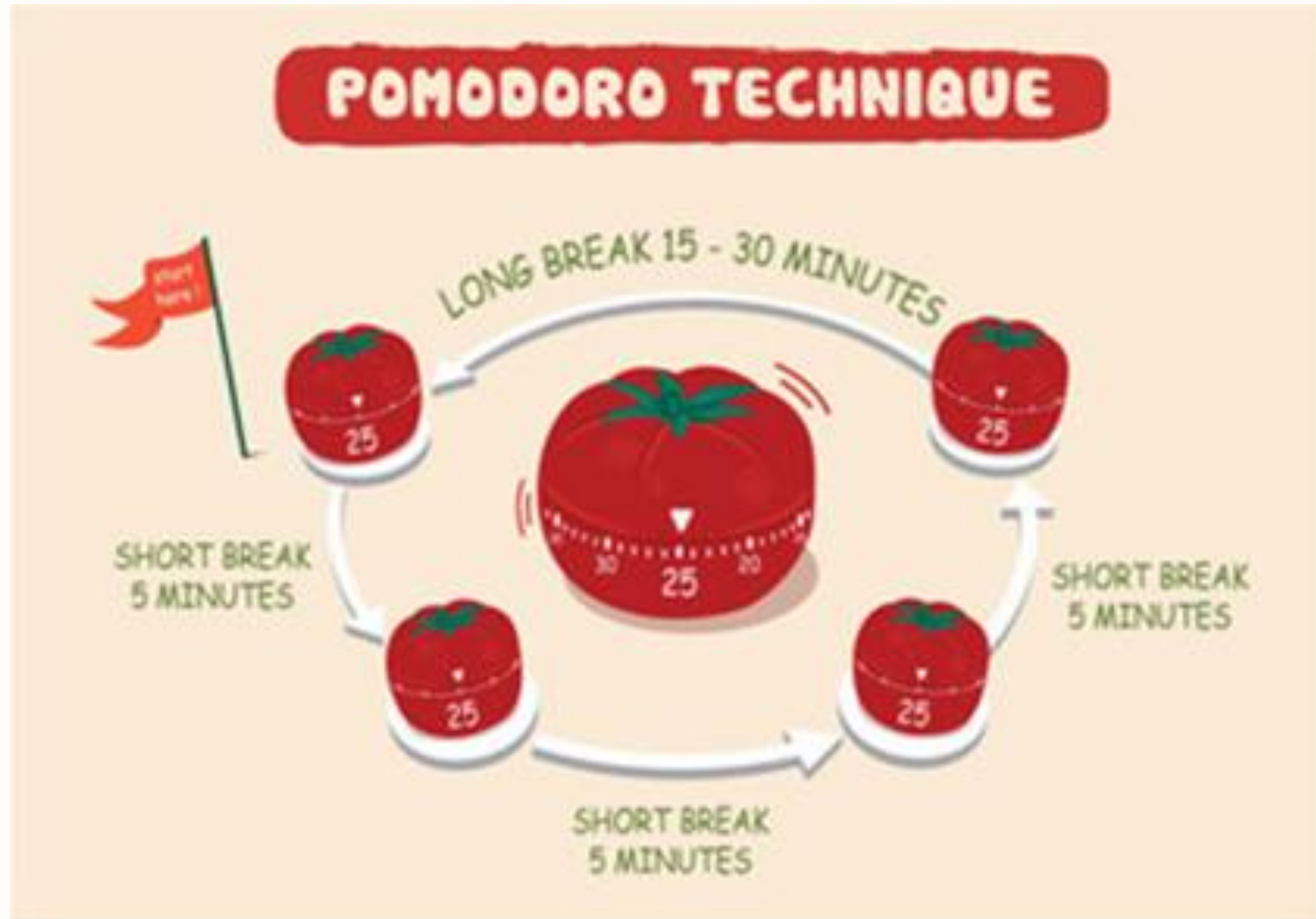


TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 : Δομή και υποστήριξη των εργασιών για το σπίτι - Βήμα προς βήμα



Μαθησιακοί στόχοι για τους γονείς:

- Να κατανοήσουν γιατί τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά αισθάνονται υπερφορτωμένα από τις εργασίες για το σπίτι και δυσκολεύονται να ξεκινήσουν.
- Να μάθουν πώς να χωρίζουν τις δραστηριότητες σε μικρότερα, διαχειρίσιμα μέρη ώστε να μειώνεται το άγχος.
- Να ανακαλύψουν πρακτικά εργαλεία (όπως λίστες ελέγχου, οπτικούς οργανωτές και χρονικά μπλοκ) που υποστηρίζουν την ολοκλήρωση των εργασιών.
- Να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στο να καθοδηγούν το παιδί τους κατά τη μελέτη, χωρίς να αναλαμβάνουν οι ίδιοι τη δουλειά.



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 : Δομή και υποστήριξη των εργασιών για το σπίτι - Βήμα προς βήμα

Υπομονάδες:

2.1. Γιατί τα μαθήματα για το σπίτι φαίνονται υπερβολικά

Ελλείμματα στη μνήμη εργασίας που οδηγούν σε δυσκολίες στις εκτελεστικές λειτουργίες.

2.2. Διαχωρισμός των εργασιών σε μικρές εργασίες, αλληλουχία εργασιών και οπτικοί οργανωτές

Βοηθά στη μείωση του γνωστικού φορτίου και κάνει την εργασία να φαίνεται πιο διαχειρίσιμη

(οπτικά προγράμματα, λίστες ελέγχου, γραφικοί οργανωτές, χαρτογράφηση υπο-δραστηριοτήτων).

2.3. Δημιουργία σταθερών Ρουτινών Εργασίας και Ανεξαρτησίας

Οι ρουτίνες μειώνουν την αντίσταση

(οπτική ρουτίνα για τις εργασίες στο σπίτι, σταθερά χρονικά διαστήματα).



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Διατήρηση της Συγκέντρωσης και του Κινήτρου κατά τη διάρκεια της Εργασίας

Εστίαση: Συμμετοχή, προγραμματισμός και διατήρηση της συγκέντρωσης

Περιεχόμενο:

- Απλές στρατηγικές παρακίνησης και συστήματα ανταμοιβής που λειτουργούν
- Δημιουργία σταθερών ρουτινών για τις εργασίες στο σπίτι που μειώνουν την αντίσταση
- Εργαλεία για τη βελτίωση της συγκέντρωσης (διαλείμματα κίνησης, τροφές που ενισχύουν τον εγκέφαλο, χρονοδιακόπτες)
- Παραδείγματα προγραμμάτων για τις εργασίες στο σπίτι και ιδέες για ενίσχυση της συγκέντρωσης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Διατήρηση της Συγκέντρωσης και του Κινήτρου κατά τη διάρκεια της Εργασίας



Μαθησιακοί στόχοι για τους γονείς:

- Να κατανοήσουν γιατί και πώς η προσοχή λειτουργεί διαφορετικά στα παιδιά με ΔΕΠΥ.
- Να μάθουν πώς να υποστηρίξουν τη διατηρούμενη συγκέντρωση με απλά εργαλεία και δομημένα διαλείμματα.
- Να ανακαλύψουν τρόπους ενίσχυσης των κινήτρων του παιδιού — χωρίς συνεχείς υπενθυμίσεις ή υπερβολικές ανταμοιβές.
- Να βοηθήσουν το παιδί τους να αναπτύξει ανεξαρτησία και αυτογνωσία στη διαχείριση της συγκέντρωσής του.



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Διατήρηση της Συγκέντρωσης και του Κινήτρου κατά τη διάρκεια της Εργασίας

Υπομονάδες:

3.1. Πώς η ΔΕΠΥ επηρεάζει τη συγκέντρωση

Η ΔΕΠΥ δεν είναι έλλειψη προσοχής, αλλά δυσκολία στη ρύθμιση της προσοχής.

3.2. Στρατηγικές συγκέντρωσης τη στιγμή που χρειάζονται

Οπτικές και αισθητηριακές υποστηρίξεις μειώνουν το γνωστικό φορτίο και βοηθούν στην εξωτερίκευση του χρόνου, της προόδου και των μεταβάσεων (χρονοδιακόπτες, body doubling, διαλείμματα κίνησης, εργαλεία fidget).

3.3. Ενίσχυση των κινήτρων — χωρίς συγκρούσεις

Παιχνιδοποίηση της προόδου και αναγνώριση της επιτυχίας με κατάλληλες ανταμοιβές.



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 3.1.

Η Πρόκληση / Πρόβλημα

Η «Μ» είναι ένα κορίτσι 12 ετών που υποστηρίζεται από τη μητέρα, τον πατέρα, τους παππούδες και τους δασκάλους κατ' οίκον. Πριν από την παρέμβαση, μπορούσε να ακολουθεί τις οδηγίες των γονιών της για λιγότερο από δέκα λεπτά, παρουσίαζε περιορισμένη κοινωνική αλληλεπίδραση, χαμηλή σχολική επίδοση και χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Η Λύση

Υποστήριξη από τους γονείς: διάσπαση των δραστηριοτήτων σε μικρότερα βήματα, δημιουργία ενός δομημένου και χωρίς περισπασμούς περιβάλλοντος, χρήση χρονοδιακοπών και οπτικών βοηθημάτων· ενσωμάτωση σωματικής δραστηριότητας και συχνών διαλειμμάτων· καθώς και ενεργητικές μέθοδοι μάθησης, όπως η προφορική εξήγηση του υλικού ή η χρήση καρτών μνήμης (flashcards). Η συνεργασία των γονέων με τον θεραπευτή είναι επίσης σημαντική.

Περισσότερες λεπτομέρειες παρέχονται στο πλήρες περιεχόμενο της ενότητας.



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 3.1.

Άσκηση / Ερώτηση

	Ατομική Άσκηση	Ομαδική Άσκηση
1	Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 3.1;	Πώς κατάφερε η «Μ» να βελτιωθεί;
2	Ποια δραστηριότητα ήταν η πιο κατάλληλη για την «Μ» και γιατί;	Ποια ήταν δύο θετικά αποτελέσματα;
3	Ποια τέσσερα βήματα περιλάμβανε η τετραμερής μέθοδος;	Ποιος ήταν ο ρόλος των γονέων και των φροντιστών στην παρέμβαση της «Μ»;



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 3.2.

Η Πρόκληση / Πρόβλημα

Ο «ΜΜ» είναι ένα αγόρι 16 ετών. Άκουγε τις συμβουλές των γονιών του αλλά δεν τις ακολουθούσε ποτέ, είχε χαμηλούς βαθμούς στο σχολείο και έπαιζε παιχνίδια στον υπολογιστή μέχρι αργά το πρωί.

Η Λύση

Ο «ΜΜ» χρειάζεται υποστήριξη ώστε να αναγνωρίσει ότι οι σταθερές συνήθειες μελέτης κατά την εφηβεία βοηθούν στην ανάπτυξη σημαντικών δεξιοτήτων — όπως η οργάνωση, η απόκτηση γνώσεων, η αυτοπειθαρχία και η κοινωνική αποδοχή. Η άμεση λεκτική επιβράβευση ή ένα αγαπημένο σνακ μπορούν να ενισχύσουν κάθε προσπάθεια. Επιπλέον, η ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον μία ώρα καθημερινά μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης. Η συνεργασία των γονέων με τον θεραπευτή παραμένει επίσης απαραίτητη.

Περισσότερες λεπτομέρειες παρέχονται στο πλήρες περιεχόμενο της ενότητας.



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 3.2.

Άσκηση / Ερώτηση



	Ατομική Άσκηση	Ομαδική Άσκηση
1	Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 3.2;	Γράψτε ένα σχόλιο από τη μητέρα του που τον έκανε να δυσκολεύεται να αποφασίσει να προσπαθήσει.
2	Ποιος είναι ο κύριος στόχος αυτής της μελέτης περίπτωσης;	Ποια είναι η βασική αναστοχαστική διαδικασία για την έναρξη της παρέμβασης;
3	Γράψτε 2 κίνητρα που βοηθούν τον έφηβο να ξεκινήσει ξανά το διάβασμα.	Με ποιον τρόπο η γονική συνεργασία μπορεί να βοηθήσει τον έφηβο με ΔΕΠΥ με την σχολική εργασία στο σπίτι;

