

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.



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 5:

Συναισθηματική Ρύθμιση, Συμπεριφορά & Κοινωνική Ένταξη της ΔΕΠΥ

Γενικοί Στόχοι:

Η θετική συμπεριφορά και η ουσιαστική κοινωνική συμμετοχή

επιτυγχάνεται με:

*κατανόηση εξατομικευμένης συναισθηματικής ρύθμισης

- κοινωνική συμπεριφορά / ένταξη
- προσαρμοστική συμπεριφορά
- λήψη αποφάσεων
- διαπροσωπικές σχέσεις

*συνέπειες στη συναισθηματική ευημερία με στοχευμένες παρεμβάσεις — όπως η αυτογνωσία και η κοινωνική μάθηση, η τέχνη, το θέατρο και οι συμπεριληπτικές πρακτικές —

Μαθησιακοί Στόχοι:

1. Να κατανοούν τον ρόλο της συναισθηματικής ρύθμισης και απορρύθμισης στη ΔΕΠΥ
2. Να εντοπίζουν τις συμπεριφορικές και κοινωνικές επιπτώσεις της συναισθηματικής απορρύθμισης
3. Να αναλύουν τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής ρύθμισης, προσαρμοστικής συμπεριφοράς και κοινωνικής ένταξης.
4. Να εφαρμόζουν τεκμηριωμένες τεχνικές παρέμβασης για την υποστήριξη της συναισθηματικής ρύθμισης, της θετικής συμπεριφοράς και της κοινωνικής συμμετοχής.



TOGETHER

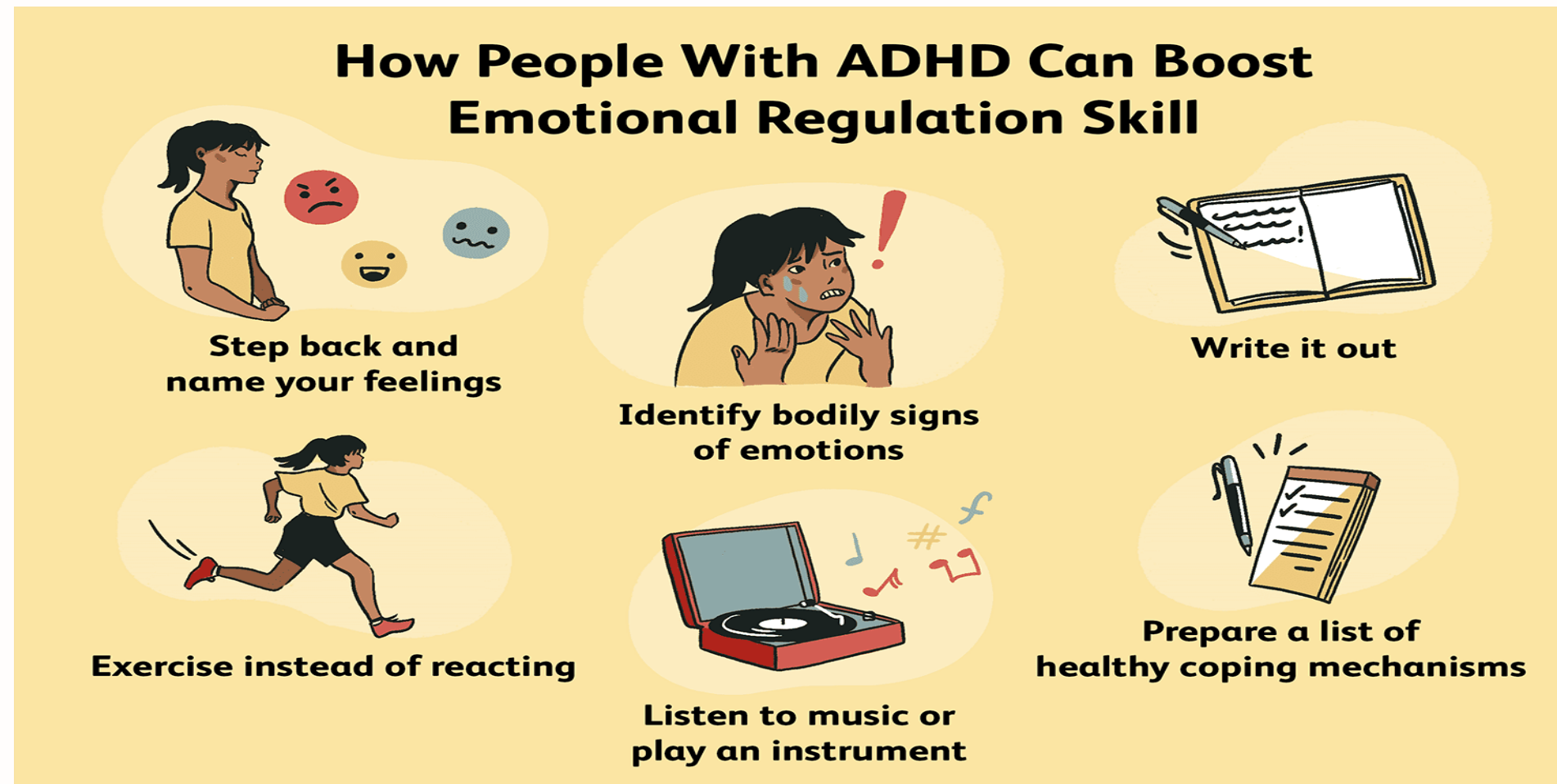


Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Συναισθηματικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές επιπτώσεις της ΔΕΠΥ

1.1. Τι είναι η συναισθηματική απορρύθμιση;

Η συναισθηματική απορρύθμιση είναι συχνή στα άτομα με ΔΕΠΥ λόγω ενός συνδυασμού παραγόντων, όπως ελλείμματα στις εκτελεστικές λειτουργίες, παρορμητικότητα, υπερκινητικότητα, στρες, συννοσηρές διαταραχές και πιθανές παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής.



ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Συναισθηματικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές επιπτώσεις της ΔΕΠΥ

1.2. Συναισθηματική δυσρύθμιση και συμπεριφορικές επιπτώσεις

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

Βίωση έντονων συναισθημάτων, όπως ξεσπάσματα θυμού ή υψηλό άγχος.

Κλάμα ως αντίδραση σε διάφορα συναισθήματα, ακόμη και στη χαρά.

Εναλλαγές στη διάθεση και απρόβλεπτες συναισθηματικές αντιδράσεις.

Χαμηλή ανοχή στη ματαίωση ή σε απογοητευτικές καταστάσεις.



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Συναισθηματικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές επιπτώσεις της ΔΕΠΥ

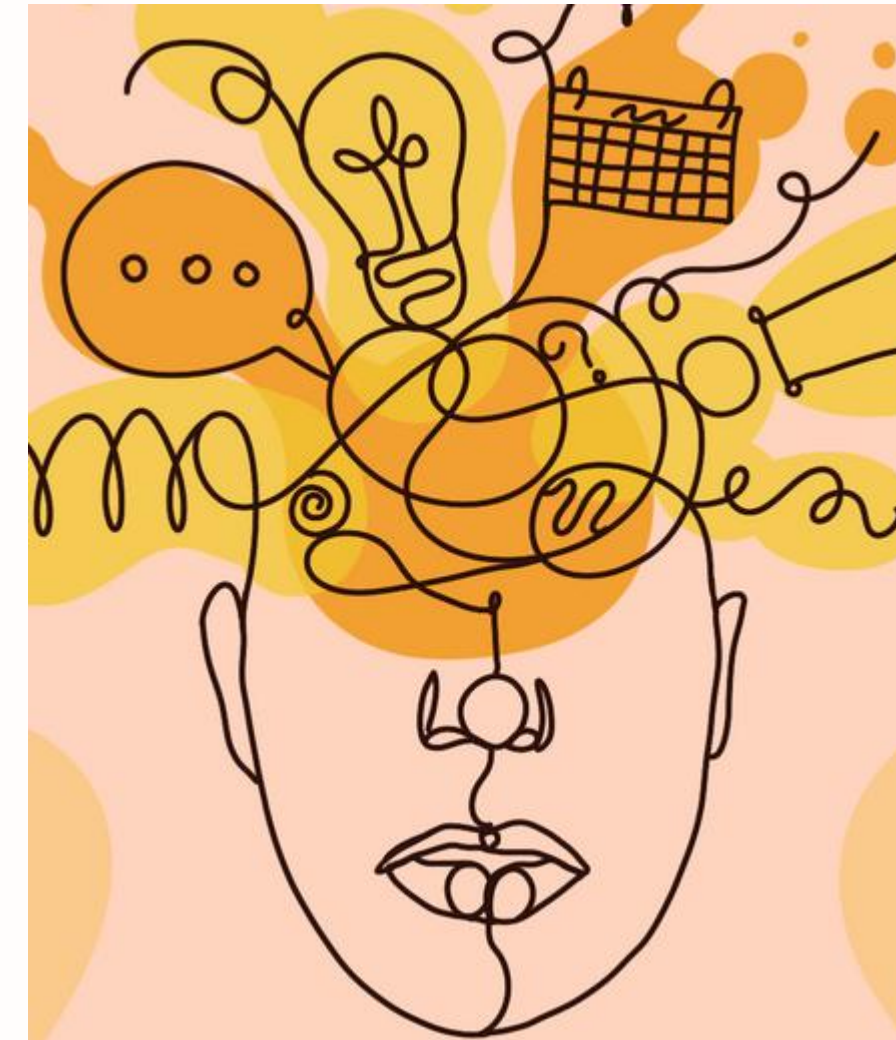
1.3. Συναισθηματική δυσλειτουργία και κοινωνικός αντίκτυπος

Η συναισθηματική απορρύθμιση μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική ζωή των παιδιών με ΔΕΠΥ.

Η χαμηλή ανοχή στη ματαίωση επηρεάζει τις σχέσεις με τους άλλους.

Υπάρχει κίνδυνος απόρριψης και αποκλεισμού από τους συνομηλίκους.

Υποστηρικτικά περιβάλλοντα μπορούν να μειώσουν αυτόν τον κίνδυνο.



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Συναισθηματικά και συμπεριφορικά χαρακτηριστικά

2.1. Έλεγχος και διαχείριση συναισθηματικών αντιδράσεων

Αποτελεί ένα **συχνό σύμπτωμα της ΔΕΠΥ**, που χαρακτηρίζεται από δυσκολία στον έλεγχο και τη διαχείριση των συναισθηματικών αντιδράσεων.

Γιατί συμβαίνει αυτό:

1. Ανάπτυξη του εγκεφάλου: Στα παιδιά με ΔΕΠΥ, βασικές περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για τη συναισθηματική ρύθμιση αναπτύσσονται διαφορετικά ή πιο αργά, ιδιαίτερα:

- η **αμυγδαλή**, και
- ο **μετωπιαίος φλοιός**,

οι οποίες εμπλέκονται στις συναισθηματικές αντιδράσεις και στη ρύθμισή τους.

2. Ευαισθησία στο στρες και συναισθηματική υπερφόρτωση.



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Συναισθηματικά και συμπεριφορικά χαρακτηριστικά

2.2. Χαρακτηριστικά συμπεριφοράς της ΔΕΠΥ

Παρορμητικότητα

- Απαντά πριν ολοκληρωθεί η ερώτηση.
- Δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του/της.
- Διακόπτει ή παρεμβαίνει στις συζητήσεις ή στις δραστηριότητες των άλλων.

Απροσεξία (Inattention)

- Κάνει απρόσεκτα λάθη.
- Δυσκολεύεται να διατηρήσει τη συγκέντρωση ή να παραμείνει σε μια δραστηριότητα.
- Αποσπάται εύκολα.

Υπερκινητικότητα (Hyperactivity)

- Κουνιέται συνεχώς, χτυπά τα δάχτυλα ή στριφογυρίζει.
- Δυσκολεύεται να παραμείνει καθιστό, για παράδειγμα στην τάξη ή κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- Αισθάνεται ανησυχία ή έντονη κινητική ένταση.



ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Συναισθηματικά και συμπεριφορικά χαρακτηριστικά

2.3 Διαχείριση συμπεριφοράς ανάλογα με την ηλικία



1. Αντιμέτωπιση ξεσπασμάτων (tantrums) μέσω συν-ρύθμισης (co-regulation)

Όταν ένα παιδί έχει ξέσπασμα επειδή του είπαν «όχι», ο γονέας παραμένει ήρεμος, χαμηλώνει τον τόνο της φωνής του, έρχεται στο ύψος των ματιών του παιδιού, μιλάει με σταθερή και με αγάπη φωνή

Παράδειγμα:

Αντί να διαφωνήσει ή να υποχωρήσει, λέει:

«Βλέπω ότι είσαι πολύ αναστατωμένος/η. Ας πάρουμε μαζί τρεις αργές αναπνοές.»

Όταν το παιδί ηρεμήσει, συνεχίζουν άλλη δραστηριότητα.

Σε στιγμή ηρεμίας, ο γονέας εξηγεί σύντομα το όριο και προσφέρει ως επιλογή λέγοντας: Την επόμενη φορά, μπορείς να ηρεμήσεις εδώ μαζί μου ή να κάνεις ένα μικρό διάλειμμα κοντά για να βλεπόμαστε.»



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Κοινωνική Ένταξη και Κοινωνική Συμμετοχή παιδιών με ΔΕΠΥ

3.1. Κοινωνική ένταξη και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν

Συχνές κοινωνικές δυσκολίες σε παιδιά με ΔΕΠΥ:

- Δυσκολία στην κατανόηση κοινωνικών σημάτων
- Ασταθείς ή βραχύβιες φιλίες
- Κοινωνική απόρριψη ή αποκλεισμός
- Εσωτερικές δυσκολίες
- Παρεξηγήσεις στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις



3.2. Παράγοντες που υποστηρίζουν την κοινωνική ένταξη

- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αίσθησης αξίας του εαυτού
- Υποστήριξη από συνομηλίκους
- Συμπεριληπτικά περιβάλλοντα
- Σωστή επιλογή Αθλητισμού, θεάτρου, Δράσεων
- Συμπεριληπτική εκπαίδευση
- Ισορροπημένη υποστήριξη από ενήλικες



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Κοινωνική Ένταξη και Κοινωνική Συμμετοχή παιδιών με ΔΕΠΥ

3.3. Πρακτικές στρατηγικές για τους γονείς για τη βελτίωση της κοινωνικής ένταξης

- Προετοιμάστε τα παιδιά για κοινωνικές καταστάσεις
- Προσκαλέστε παιδιά
- Αντιμετωπίστε προκαταλήψεις των συνομηλίκων μέσω συνεργασίας
- Διδάξτε τη συναισθηματική αποκατάσταση, όχι την τελειότητα
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή με βάση τα δυνατά σημεία



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 5.1: Ρύθμιση συμπεριφοράς και κοινωνική ένταξη

Η «Σ» είναι ένα έξυπνο και υπάκουο κοριτσάκι, μόνο με βασικές κοινωνικές δεξιότητες. Ωστόσο, δυσκολεύεται με την οργάνωση, την προσωπική φροντίδα και την επεξεργασία αισθητηριακών ερεθισμάτων, γεγονός που δυσκολεύει τη μακροχρόνια αλληλεπίδρασή της με άλλους. Για αρκετά χρόνια, οι γονείς της αναζήτησαν επαγγελματική βοήθεια, συμπεριλαμβανομένων ψυχολόγων και λογοθεραπευτών, ενώ η ίδια ασχολήθηκε και με πολεμικές τέχνες, αλλά η πρόοδος ήταν αργή. Στο σχολείο είχε πολύ περιορισμένη ακαδημαϊκή συμμετοχή.

Οι δομημένες ρουτίνες στο σχολείο και στο σπίτι, τα σύντομα διαλείμματα μελέτης, οι ομαδικές δραστηριότητες όπως ο χορός, καθώς και η ενίσχυση μέσω συστήματος επιβράβευσης, τη βοήθησαν να αρχίσει να διαχειρίζεται καλύτερα τα συναισθήματά της, μειώνοντας την εξάρτησή της από το κινητό τηλέφωνο και τα γλυκά ως μέσο παρηγοριάς.

Με καθοδηγούμενη υποστήριξη από τους γονείς και τους θεραπευτές της, έμαθε σταδιακά να αλληλεπιδρά με συνομηλίκους, να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και να εκφράζεται με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.



[Δείτε την Ενότητα 5 για την πλήρη μελέτη περίπτωσης]



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 5.1: Ρύθμιση συμπεριφοράς και κοινωνική ένταξη

	Ατομική Άσκηση	Ομαδική Άσκηση
1	Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 5.1;	Ποιοι ήταν οι δύο βασικοί στόχοι που βοήθησαν τη «Σ»;
2	Πώς μπορεί η οικογενειακή συμμετοχή να βελτιώσει τα αποτελέσματα για ένα παιδί με ΔΕΠΥ όπως η «Σ»	Δώστε δύο επιπλέον προτάσεις παρέμβασης για τη «Σ», πέρα από αυτές που αναφέρθηκαν.
3	Ποιος είναι ο τρόπος για να πετύχει ένα παιδί με ΔΕΠΥ στην κοινωνική ένταξη;	Γιατί είναι σημαντικές οι δομημένες ρουτίνες για τη «Σ»;



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 5.2:

Συναισθηματικό και Κοινωνικό Έλλειμμα με Υπερκινητικότητα

Ο «Α» είναι ένα ευγενικό αγόρι με ξανθά μαλλιά, καλή εμφάνιση και υψηλή νοημοσύνη. Παρουσιάζει όμως υπερκινητικότητα, καθώς κινείται συνεχώς χωρίς συγκεκριμένο σκοπό. Αν και ασχολείται με πολεμικές τέχνες τα τελευταία δύο χρόνια, δείχνει αρνητικός στο να παίζει με άλλα παιδιά και οι κοινωνικές του δεξιότητες εμφανίζονταν μόνο στην αρχή της προπόνησης. Στο σπίτι περνούσε χρόνο παίζοντας στο smartphone και ξεκινούσε το διάβασμα στις 8 το βράδυ. Όταν χρειαζόταν διάλειμμα, η μητέρα του συχνά του φώναζε, επειδή δεν κατανοούσε τις δυσκολίες και τις ανάγκες του.

Οι γονείς του ζήτησαν βοήθεια από έναν αναπτυξιακό ψυχολόγο και έναν θεραπευτή. Μετά από κατάλληλη αξιολόγηση και κλινική παρατήρηση, εξετάστηκε το οικογενειακό ιστορικό ΔΕΠΥ, οι συνθήκες ψυχικής υγείας και η εγκεφαλική ενεργοποίηση.

Οι προτεινόμενες τεχνικές παρέμβασης περιλαμβάνουν:

- Δραματοθεραπεία με Αυθόρμητη έκφραση
- “Animal Play” (Παιχνίδι Ζώων) με μη λεκτική επικοινωνία, όπου τα παιδιά εκφράζονται μέσα από κίνηση, ήχους και συμπεριφορές ζώων σε θεραπευτικά, εκπαιδευτικά ή παιγνιώδη πλαίσια.
- Συζήτηση βασισμένη στις προσωπικές εμπειρίες του παιδιού.
- Επιβράβευση μετά την ολοκλήρωση εργασιών.
- Συνεργασία των γονέων με τον θεραπευτή.



TOGETHER

[Δείτε την Ενότητα 5 για την πλήρη μελέτη περίπτωσης]



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 5.2: Συναισθηματικό και Κοινωνικό Έλλειμμα με Υπερκινητικότητα

	Ατομική Άσκηση	Ομαδική Άσκηση
1	Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 5.2;	Αναφέρετε 3 τρόπους για να αντιμετωπιστεί αυτή η πρόκληση χρησιμοποιώντας τα εργαλεία και τις λύσεις αυτής της ενότητας.
2	Ποια ήταν η αντίδραση των γονέων;	Ποιες ήταν οι δύο βασικές δυσκολίες;
3	Πώς μπορεί ένας γονέας να βοηθήσει ένα παιδί 7 ετών όταν υπάρχει συναισθηματική και κοινωνική δυσκολία μαζί με υπερκινητικότητα;	Ποια βασικά συμπεριφορικά χαρακτηριστικά έδειχναν ότι το παιδί βρισκόταν σε κίνδυνο για ΔΕΠΥ;

