



## ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ

### Ενότητα 3 Εργασία για το σπίτι, Στρατηγικές Μάθησης & Συγκέντρωσης

#### Σ2. Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και Εκπαιδευτικό Υλικό

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



TOGETHER

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Ενότητα 3: Εργασία για το σπίτι, Στρατηγικές Μάθησης & Συγκέντρωσης

### Εισαγωγή

#### Γενική Επισκόπηση & Μαθησιακοί Στόχοι της Ενότητας

Για τους γονείς ή τους κηδεμόνες, η ανατροφή ενός παιδιού με ΔΕΠΥ συχνά σημαίνει ότι αντιμετωπίζουν καθημερινές προκλήσεις που σχετίζονται με την εστίαση, την ολοκλήρωση των εργασιών για το σπίτι και τη διαχείριση των περισπασμών στο σπίτι. Ακόμα και απλές εργασίες μπορούν να γίνουν πηγές άγχους, τόσο για τα παιδιά όσο και για τις οικογένειές τους. Έχουν καταβληθεί προσπάθειες ώστε τα σχολεία να ευαισθητοποιηθούν περισσότερο σχετικά με τη ΔΕΠΥ. Ωστόσο, πολλοί γονείς εξακολουθούν να δυσκολεύονται να βρουν πρακτικά, αξιόπιστα εργαλεία για να υποστηρίξουν τη μάθηση του παιδιού τους εκτός τάξης. Αυτή η ενότητα αναπτύχθηκε για να ανταποκριθεί σε αυτή την ανάγκη, παρέχοντας σαφές, υποστηρικτικό εκπαιδευτικό υλικό που θα εξόπλιζε τους γονείς/κηδεμόνες με μεθόδους που θα βοηθούσαν τα παιδιά με ΔΕΠΥ να συγκεντρωθούν καλύτερα, να παραμείνουν οργανωμένα και να διαχειριστούν τους περισπασμούς — καθιστώντας το σπίτι ένα πιο αποτελεσματικό και ενθαρρυντικό μέρος για μάθηση.

Στόχος της ενότητας είναι να παρέχει εργαλεία για την υποστήριξη της μάθησης χωρίς απογοήτευση και τη διατήρηση της συγκέντρωσης.



Οι εικόνες στην ενότητα προέρχονται από διάφορους ιστότοπους του Διαδικτύου που παρέχουν εικόνες χωρίς δικαιώματα και χρησιμοποιούνται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς.



### **Μαθησιακοί Στόχοι**

- Συμβουλές για τη δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος φιλικού προς τις αισθήσεις και χωρίς περισπασμούς.
- Συμβουλές για το πώς να χωρίσετε πολύπλοκες εργασίες σε μικρότερα, διαχειριστικά κομμάτια.
- Στρατηγικές κινήτρων και συστήματα ανταμοιβής για μαθητές.
- Οδηγοί για τον προγραμματισμό των εργασιών για το σπίτι και την ενίσχυση της συγκέντρωσης.

### **Μετά την ολοκλήρωση ενότητας 3, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:**

- Δημιουργήσουν ένα περιβάλλον μάθησης φιλικό προς τις αισθήσεις και χωρίς περισπασμούς.
- Δημιουργήσουν προγράμματα για τα μαθήματα στο σπίτι και να χρησιμοποιούν τεχνικές ενίσχυσης της συγκέντρωσης.
- Χωρίσουν τις εργασίες σε μικρότερα μέρη για αποτελεσματική συγκέντρωση και διαχείριση των εργασιών.
- Χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά τα διαλείμματα, τα χρονόμετρα και τις ανταμοιβές την κατάλληλη στιγμή.

## **ΕΝΟΤΗΤΑ 1**

### **Δημιουργία των προϋποθέσεων για στοχευμένη μάθηση**

Μια ανασκόπηση των διαθέσιμων πηγών δείχνει ότι η πτυχή των αισθητηριακών αναγκών των παιδιών με ΔΕΠΥ είναι υπανάπτυκτη και λιγότερο μελετημένη στις περισσότερες χώρες της Ανατολικής Ευρώπης και των Βαλκανίων. Διαπιστώνεται ότι οι μελέτες βασίζονται κυρίως σε περιπτώσεις και δεδομένα από τις ΗΠΑ, το Ηνωμένο Βασίλειο και τη Δυτική Ευρώπη γενικότερα (π.χ. Jurek et al. 2025, ΔΕΠΥ σε όλο τον κόσμο, κ.λπ. - ανατρέξτε στον πίνακα Περαιτέρω Ανάγνωσης στο τέλος της ενότητας). Αυτό καθιστά το υλικό ακόμη πιο σχετικό με το πλαίσιο των χωρών-εταίρων και έχει τη δυνατότητα να παρέχει στους γονείς/φροντιστές πολύτιμες γνώσεις σχετικά με το θέμα.



**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)

**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

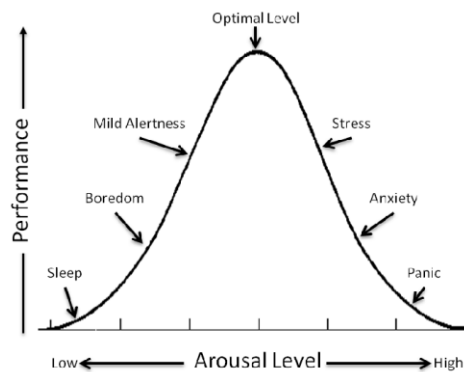
## 1.1. Πώς η ΔΕΠΥ επηρεάζει την προσοχή και την αισθητηριακή επεξεργασία στο σπίτι

**Βασικά σημεία και πληροφορίες:**

- Συχνά, οι διαθέσιμες κλινικές οδηγίες για την ADHD δεν αναφέρουν συγκεκριμένα την ανάγκη αξιολόγησης της αισθητηριακής επεξεργασίας στην ADHD. Ωστόσο, μελέτες υποδεικνύουν ότι αυτό θα πρέπει να διερευνάται συστηματικά κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αξιολόγησης. Το συμπέρασμα αυτό βασίζεται σε ευρήματα που δείχνουν ότι τα παιδιά με ADHD συχνά παρουσιάζουν άτυπη αισθητηριακή επεξεργασία. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να αντιδρούν υπερβολικά (υπερευαισθησία) ή ανεπαρκώς

(υποευαισθησία) σε αισθητηριακά ερεθίσματα (θόρυβος, φως, αφή, οπτική ακαταστασία).

- Αυτές οι αισθητηριακές διαφορές μπορούν να αλληλεπιδράσουν με την προσοχή: για παράδειγμα, ένα παιδί μπορεί να αποσπάται τόσο πολύ από έναν ελαφρύ ήχο ή φως, ώστε η προσοχή του να απομακρύνεται από τα μαθήματά του.
- Από την άλλη πλευρά, η «θεωρία της χαμηλής διέγερσης» υποδηλώνει ότι τα άτομα και συγκεκριμένα τα παιδιά με ADHD μπορεί να αναζητούν επιπλέον διέγερση επειδή ο εγκέφαλός τους είναι υποδιεγερμένος, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ανησυχία σε περιβάλλοντα με χαμηλή διέγερση ή σε απόσπαση της προσοχής σε περιβάλλοντα με υψηλή διέγερση. «Υπάρχει ένα βέλτιστο επίπεδο διέγερσης για καλή απόδοση. Η πολύ μικρή ή η πολύ μεγάλη εγκεφαλική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοση σε μια εργασία.» (Nesplora 2023) Για να διευκρινιστεί αυτό το σημείο, το παρακάτω γράφημα δανείστηκε από την προαναφερθείσα πηγή:



Οι γονείς και οι φροντιστές πρέπει να έχουν κατά νου το ακόλουθο παράδοξο: ενώ Για τους περισσότερους ανθρώπους, οι περισπασμοί λειτουργούν ως ενοχλήσεις που διακόπτουν τη συγκέντρωση, ενώ για τα παιδιά με ΔΕΠΥ αυτά τα ερεθίσματα είναι σε θέση να προκαλέσουν προσοχή.

### Πρακτικές οδηγίες για τους γονείς:

- Παρατηρήστε: σημειώστε σε τι στο περιβάλλον του σπιτιού αντιδρά το παιδί σας (π.χ. αν ζητά να κλείσετε τη μουσική ή καλύπτει τα αυτιά του όταν το ψυγείο βουίζει — αυτά είναι στοιχεία).



- Προσαρμόστε τις προσδοκίες σας: τις ημέρες με πολλές αισθητηριακές περισπασμούς (π.χ. θορυβώδεις ημέρες, έντονο φως), προγραμματίστε ελαφρύτερες εργασίες ή συντομότερες συναντήσεις.
- Συζητήστε με το παιδί σας: ρωτήστε το «Τι σε ενοχλεί στο δωμάτιο; Είναι πολύ έντονο το φως;» ή «Σε αποσπάει ο θόρυβος;».
- Αναζητήστε την ισορροπία και προσδιορίστε τι λειτουργεί για το παιδί σας: οι περισπασμοί αποσπών την προσοχή του παιδιού σας ή το βοηθούν να συγκεντρωθεί;

## 1.2. Σχεδιάζοντας έναν χώρο εργασίας φιλικό προς την εστίαση

### Βασικά σημεία και πληροφορίες:

- Σε πειραματικές εργασίες, τα παιδιά με ΔΕΠΥ αποσπώνται πολύ πιο εύκολα σε σύγκριση με τα παιδιά χωρίς ΔΕΠΥ. Μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι ακόμη και μικρά οπτικά στοιχεία μπορούν να επηρεάσουν την προσοχή.

### Είδη περισπασμών που πρέπει να προσέξετε:

- Οπτικοί: ακαταστασία, κινούμενα αντικείμενα, ανοιχτά ράφια με πολλά αντικείμενα
- Ήχοι: θόρυβος, βουητό συσκευών, συνομιλίες, ήχοι κυκλοφορίας
- Ψηφιακοί: ειδοποιήσεις τηλεφώνου, ανοιχτές καρτέλες, εισερχόμενα μηνύματα

### Πρακτικές οδηγίες για γονείς:

#### Για να εντοπίσετε το πρόβλημα

- **Επικοινωνία με το παιδί:** Ρωτήστε το παιδί: «Τι σε ενοχλεί σε αυτό το δωμάτιο;»
- **Αρχείο καταγραφής απόσπασης της προσοχής:** Κρατήστε ένα μικρό σημειωματάριο. Όταν η προσοχή του παιδιού σας αποσπάται, σημειώστε γρήγορα τι ήταν αυτό που το αποσπά. Ελέγξτε το αργότερα για να αναγνωρίσετε τα μοτίβα.

**Για να εξαλείψετε τους περισπασμούς και να δημιουργήσετε μια ήρεμη και φιλική ατμόσφαιρα**



- **Φωτισμός:** Χρησιμοποιήστε απαλά φώτα. Αποφύγετε τα έντονα λαμπάκια φθορισμού ή την έντονη λάμψη. Το φυσικό φως είναι καλό όταν είναι διαχειρίσιμο (με περσίδες ή κουρτίνες για ρύθμιση).
- **Θόρυβος:** Χρησιμοποιήστε συσκευές λευκού θορύβου ή ήχους περιβάλλοντος υποβάθρου εάν η σιωπή είναι δυσάρεστη. Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε ακουστικά με ακύρωση θορύβου για ενοχλητικούς θορύβους. Ελαχιστοποιήστε τους θορύβους του περιβάλλοντος (τηλεόραση, συσκευές).
- **Κάθισμα & στάση σώματος:** Χρησιμοποιήστε μια καρέκλα που υποστηρίζει την καλή στάση του σώματος και κάνει το κάθισμα άνετο· υποπόδιο ή μαξιλάρι εάν χρειάζεται· επιτρέψτε κίνηση
- **Υλικά & οργάνωση:** Κρατήστε στο γραφείο μόνο αντικείμενα σχετικά με την εργασία. Χρησιμοποιήστε διαφανείς δίσκους, θήκες με ετικέτες. Περιορίστε την οπτική ακαταστασία γύρω από τον χώρο εργασίας.
- **Αισθητηριακά εργαλεία:** Προσφέρετε παιχνίδια για να παίζουν με τα χέρια ή αντικείμενα για να αγγίζουν (μπάλες για το άγχος, κορδόνια με υφή) ως προαιρετικά βοηθήματα — αλλά παρακολουθήστε αν γίνονται περισπασμοί.

### 1.3 Ηρεμία και Κανονισμοί πριν από τη Μάθηση

#### Βασικά σημεία και πληροφορίες:

- Ακόμα και με ένα εξαιρετικό περιβάλλον, το σώμα και το μυαλό του παιδιού μπορεί να μην βρίσκονται σε κατάσταση «έτοιμης για μάθηση».
- Οι μεταβάσεις μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολες στη ΔΕΠΥ — η μετάβαση από το παιχνίδι, την ανάπαυση ή τον χρόνο μπροστά στην οθόνη απαιτεί ρύθμιση.
- Απλές στρατηγικές ρύθμισης βοηθούν στη διαχείριση των επιπέδων διέγερσης, στη μείωση του στρες και στην ομαλή μετάβαση στην εργασία.

#### Πρακτικές οδηγίες για τους γονείς:



- Χρησιμοποιήστε μια σύντομη ρουτίνα ρύθμισης (2-5 λεπτά) πριν ξεκινήσετε την εργασία: π.χ. ελαφρύ stretching, βαθιά αναπνοή
- Δώστε ένα ηρεμιστικό σήμα (απαλό κουδούνισμα, σύντομη μη λεκτική χειρονομία) για να σηματοδοτήσετε την έναρξη της εργασίας
- Εάν το παιδί είναι αναστατωμένο ή ανήσυχο, κάντε μια παύση και ελέγξτε γρήγορα τα συναισθήματά του: «Είναι τα χέρια μου ήρεμα; Η αναπνοή μου είναι σταθερή;»
- Προσαρμόστε τα ρούχα/το περιβάλλον για άνεση (χαλαρώστε τα μανίκια, εξασφαλίστε άνεση).
- Αποφύγετε να ξεκινήσετε τα μαθήματα αμέσως μετά από δραστηριότητες υψηλής διέγερσης — εισάγετε μια στιγμή ηρεμίας ως διάλειμμα.



#### Περαιτέρω ανάγνωση:

Όνομα πόρου	Τύπος	Σύνδεσμος
-------------	-------	-----------



<b>Baweja, R.</b> (2025). How to Create an ADHD-Friendly Home That Supports Focus & Calm // <i>Shape Minds. ADHD Clinic.</i>	Website	<a href="https://sharpeminds.ca/building-a-supportive-adhd-friendly-home">https://sharpeminds.ca/building-a-supportive-adhd-friendly-home</a>
(2023). Concentration, Distractions, Arousal, ADHD and High Abilities // <i>Nesplora.</i>	Website	<a href="https://nesplora.com/en/blog/concentration-distractions-arousal-adhd-high-abilities/">https://nesplora.com/en/blog/concentration-distractions-arousal-adhd-high-abilities/</a>
<b>Jurek, L. et al.</b> (2025, Oct.). Sensory Processing in Individuals With AD/HD Compared With Control Populations: A Systematic Review and Meta-Analysis // <i>Journal of the American Academy of Child &amp; Adolescent Psychiatry.</i> 64 (10): 1132-1147.	Paper	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40250555/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40250555/</a>
<b>Meda</b> (2025). The ADHD-Friendly Home: How to Design a Space That Works With Your Brain // <i>Meda Foundation.</i>	Website	<a href="https://meda.foundation/the-adhd-friendly-home-how-to-design-a-space-that-works-with-your-brain/">https://meda.foundation/the-adhd-friendly-home-how-to-design-a-space-that-works-with-your-brain/</a>
ADHD around the World (in Bg) // <i>ADHD – Atypical Brain.</i>	Website	<a href="https://www.netipichen.org/sdvh-po-sveta/">https://www.netipichen.org/sdvh-po-sveta/</a>

## 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

#### **Μαθησιακοί στόχοι για τους γονείς:**

- Κατανόηση του λόγου για τον οποίο τα παιδιά με ADHD συχνά αισθάνονται υπερβολική πίεση από τα μαθήματα για το σπίτι και δυσκολεύονται να ξεκινήσουν
- Εκμάθηση του τρόπου κατανομής των εργασιών σε μικρότερα, διαχειρίσιμα μέρη για τη μείωση του άγχους
- Ανακάλυψη πρακτικών εργαλείων (όπως λίστες ελέγχου, οπτικοί οργανωτές και χρονικά διαστήματα) για την υποστήριξη της ολοκλήρωσης των εργασιών
- Απόκτηση αυτοπεποίθησης στην καθοδήγηση του παιδιού τους στα μαθήματα για το σπίτι χωρίς να αναλαμβάνουν τον έλεγχο ή να δημιουργούν συγκρούσεις



### **2.1. Γιατί τα μαθήματα για το σπίτι φαίνονται υπερβολικά**

#### **Βασικά σημεία και πληροφορίες:**

- Πολλά παιδιά με ΔΕΠΥ δυσκολεύονται όχι επειδή «δεν θέλουν να το κάνουν», αλλά λόγω του τρόπου που λειτουργεί ο εγκέφαλός τους, όχι επειδή η εργασία για το σπίτι είναι πολύ δύσκολη, αλλά επειδή η έναρξη είναι το πιο δύσκολο κομμάτι, που σημαίνει ότι η «ενέργεια ενεργοποίησης» για να ξεκινήσεις είναι υψηλή.



- Μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με ΔΕΠΥ έχουν ελλείμματα στη μνήμη εργασίας. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει την απομνημόνευση μικρών πληροφοριών που είναι απαραίτητες για μια εργασία, όπως μια εργασία για το σπίτι.
- Αυτό οδηγεί σε ελλείμματα στις εκτελεστικές λειτουργίες — ειδικά στον προγραμματισμό και την εκτίμηση χρόνου: οι μεγάλες αναθέσεις φαίνονται αφηρημένες και δύσκολες.
- Εμπειρικά στοιχεία (π.χ. Langberg et al. 2013, Merrill et al. 2016, Bikic et al. 2017, κ.λπ.) δείχνουν ότι οι οργανωτικές δεξιότητες, ο προγραμματισμός και η διαχείριση υλικών αυξάνουν σημαντικά την ακαδημαϊκή επιτυχία των παιδιών με ΔΕΠΥ.
- Μελέτες (όπως Merrill et al. 2016, κ.λπ.) επιβεβαίωσαν ότι η συμπεριφορική εκπαίδευση των γονέων με έμφαση στις ρουτίνες και τη δομή των εργασιών για το σπίτι βελτίωσε την ολοκλήρωση των εργασιών και μείωσε το άγχος των γονέων.

#### **Πρακτικές Στρατηγικές για Γονείς:**

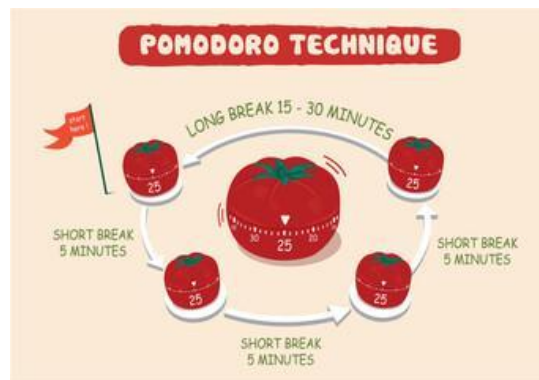
- Συζήτηση πριν από την εργασία: Καθίστε με το παιδί σας πριν ξεκινήσετε. Ζητήστε του να σας πει τι του έρχεται στο μυαλό σχετικά με την εργασία («Πρέπει να διαβάσω, να γράψω, να ελέγξω») και βοηθήστε το να την οργανώσει.
- Ορίστε μια σύντομη εργασία χωρίς πίεση: Για παράδειγμα, «διάβασε την πρώτη παράγραφο», «γράψε πέντε ιδέες» ή «γράψε την ημερομηνία και τον τίτλο». Αυτό μειώνει την αντίσταση.
- Διαβεβαιώστε το παιδί με λόγια και με τη φυσική σας παρουσία ότι είστε πάντα εκεί για να το βοηθήσετε και να το καθοδηγήσετε.

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

#### **Βασικά σημεία και πληροφορίες:**



- Η βασική στρατηγική είναι η διαίρεση των μεγάλων εργασιών σε μικρότερες, καλά καθορισμένες υπο-εργασίες. Αυτό βοηθά στη μείωση του γνωστικού φορτίου και κάνει την εργασία να φαίνεται ευκολότερη.
- Όταν οι εργασίες χωρίζονται, η εσωτερική κινητοποίηση αυξάνεται, επειδή η ολοκλήρωση ενός τμήματος δίνει μια αίσθηση επιτυχίας.
- Τα οπτικά προγράμματα, οι λίστες ελέγχου και οι γραφικοί οργανωτές εξωτερικεύουν το σχέδιο και μειώνουν την εξάρτηση από τη μνήμη εργασίας. (Ένα παράδειγμα διαφόρων εκτυπώσιμων ημερήσιων λιστών ελέγχου για παιδιά και περισσότερες ιδέες μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://www.pinterest.com/pin/daily-checklist-for-kids-and-teens-printable-kids-responsibility-chart--411657222209524891/>).
- Η τοποθέτηση των εργασιών κατά σειρά εξάρτησης βοηθά τα παιδιά να δουν τι πρέπει να γίνει πρώτα, αποφεύγοντας τη σύγχυση σχετικά με το ποιο βήμα πρέπει να ακολουθήσουν στη συνέχεια.
- Η τεχνική Pomodoro (ή άλλες μέθοδοι διαλειμμάτων) ταιριάζει καλά με τον διαχωρισμό των εργασιών — η προσέγγιση «δουλέψτε για ένα διάστημα, ξεκουραστείτε, μετά συνεχίστε με το επόμενο διάστημα» βοηθά στη διατήρηση της συγκέντρωσης.



### Πρακτικές Στρατηγικές για Γονείς:

- Χρησιμοποιήστε έναν εβδομαδιαίο πρόγραμμα για τα μαθήματα (ημέρες, εργασίες, πλαίσια ελέγχου)
- Παρέχετε καθημερινές λίστες εργασιών με πλαίσια ελέγχου ή εικονίδια



- Ελέγξτε το πρόγραμμα με το παιδί εκ των προτέρων. Ζητήστε του να εκφράσει προφορικά το σχέδιο
- **Οργάνωση υποεργασιών:** Για μια τυπική εργασία (π.χ. μια γραπτή έκθεση), χωρίστε την σε υποβήματα: ιδέες → περίγραμμα → γράψτε την εισαγωγή → γράψτε μια παράγραφο → ελέγξτε → ολοκληρώστε.
- **Χρησιμοποιήστε αυτοκόλλητα σημειώματα ή καρτέλες:** Γράψτε κάθε υπο-εργασία σε ξεχωριστό σημείωμα. Αφήστε το παιδί σας να τα αναδιατάξει ή να τα μετακινήσει καθώς τα ολοκληρώνει.
- **Οπτική λίστα ελέγχου / λίστα υποχρεώσεων:** Δώστε στο παιδί μια λίστα ελέγχου που μπορεί να σημειώσει. Χρησιμοποιήστε εικονίδια ή χρωματικούς κωδικούς για να διακρίνετε τους τύπους (ανάγνωση, γραφή, επανάληψη).
- **Χρονικά μπλοκ:** Ορίστε ένα μικρό χρονικό διάστημα (π.χ. 10-15 λεπτά) για κάθε υπο-εργασία και, στη συνέχεια, ένα σύντομο διάλειμμα πριν από το επόμενο χρονικό διάστημα.
- **Επισήμανση «επόμενης ενέργειας»:** Σε κάθε χρονικό διάστημα, γράψτε το «επόμενο βήμα» (π.χ. «ανοίξτε το τετράδιό σας», «γράψτε την κεντρική πρόταση») για να μειώσετε την ασάφεια.
- **Μετατρέψτε τη διαδικασία σε παιχνίδι:** Μετατρέψτε την αίσθηση της εργασίας ως καθήκον σε μια συναρπαστική και παρακινητική δραστηριότητα, δίνοντας πόντους για κάθε ολοκληρωμένο χρονικό διάστημα ή εργασία που οδηγεί σε «ανέβασμα επιπέδου» – όπως σε ένα παιχνίδι για κινητά/υπολογιστές. Αυτή η ισχυρή προσέγγιση θεωρείται μία από τις πιο δημιουργικές και ανταποδοτικές στρατηγικές μελέτης για την ΔΕΠΥ.

### 2.3. Δημιουργία σταθερών Ρουτινών Εργασίας και Ανεξαρτησίας

#### Βασικά σημεία και πληροφορίες:

- **Οι ρουτίνες μειώνουν την αντίσταση**— αν ένα παιδί ξέρει τι θα συμβεί στη συνέχεια, υπάρχουν λιγότερες διαφωνίες ή αποφυγές.



- Οι εγκέφαλοι με ΔΕΠΥ επωφελούνται από την εξωτερική δομή — μια συνεπής ρουτίνα γίνεται ένα σύνθημα για δράση.
- Η ανεξαρτησία δεν επιτυγχάνεται μονομιάς. Αναπτύσσεται με επαναλαμβανόμενη εξάσκηση και απλά εργαλεία.
- Οι γονείς θα πρέπει να στοχεύουν στην καθοδήγηση και όχι στην ανάληψη ευθυνών.

### Πρακτικές Στρατηγικές για Γονείς:

- **Δημιουργήστε μια οπτική ρουτίνα για τις εργασίες στο σπίτι:** Χρησιμοποιήστε εικονίδια ή λέξεις: σνακ → εργασία για το σπίτι → επανάληψη → διάλειμμα → τέλος.
- **Χρησιμοποιήστε συνεπή χρονικά διαστήματα:** Ακόμα κι αν η εργασία αλλάξει, το να γίνεται την ίδια ώρα κάθε μέρα βοηθά τον εγκέφαλο να μεταβεί σε «λειτουργία εργασίας».
- **Αναπτύξτε μια συνήθεια «check-in / check-out»:** Ξεκινήστε με μια ερώτηση 2 λεπτών με τίτλο «Ποιο είναι το σχέδιο;» και τελειώστε με το «Πώς πήγε;» για να καλλιεργήσετε την αξιολόγηση και την ανεξαρτησία.
- **Σταδιακή απαλλαγή από την ευθύνη:** Για παράδειγμα, αφήστε το παιδί να επιλέξει τη σειρά των εργασιών, να ελέγχει τη λίστα του ή να ρυθμίζει μόνο του το χρονόμετρο (αν χρησιμοποιεί).



Περαιτέρω ανάγνωση:

Όνομα πόρου	Τύπος	Σύνδεσμος
-------------	-------	-----------



<b>Bikic, A. et al.</b> (2017). Meta-analysis of organizational skills interventions for children and adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder // <i>Clinical Psychology Review</i> . Vol. 52, pp. 108 – 123.	Paper	<a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735815301847?via%3Dihub">https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735815301847?via%3Dihub</a>
A Child with ADHD Can Be Frustrated by Homework // <i>Moms in Motion</i> .	Website	<a href="https://momsinmotion.net/why-your-child-with-adhd-is-frustrated-by-homework-how-to-handle-it/">https://momsinmotion.net/why-your-child-with-adhd-is-frustrated-by-homework-how-to-handle-it/</a>
<b>Drake, K.</b> (2021). Pomodoro Technique May Aid Folks with ADHD // <i>Psychcentral</i> .	Website	<a href="https://psychcentral.com/adhd/how-to-adapt-the-pomodoro-technique-adhd">https://psychcentral.com/adhd/how-to-adapt-the-pomodoro-technique-adhd</a>
<b>Langberg, J.M. et al.</b> (2013). What Specific Facets of Executive Function are Associated with Academic Functioning in Youth with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder?. <i>Journal of Abnormal Child Psychology</i> . Vol. 41, 1145–1159.	Paper	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23640285/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23640285/</a>
<b>Merrill, B.M. et al.</b> (2016). Improving homework performance among children with ADHD: A randomized clinical trial. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i> . 2016. 85 (2):111-122.	Paper	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27618639/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27618639/</a>

### ΕΝΟΤΗΤΑ 3



## Διατήρηση της Συγκέντρωσης και του Κινήτρου κατά τη διάρκεια της Εργασίας

**Εστίαση:** Συμμετοχή, προγραμματισμός και διατήρηση της συγκέντρωσης

**Περιεχόμενο:**

- Απλές στρατηγικές κινήτρων και συστήματα ανταμοιβής που λειτουργούν
- Δημιουργία σταθερών ρουτινών με τις εργασίες για το σπίτι που μειώνουν την αντίσταση
- Εργαλεία για τη βελτίωση της συγκέντρωσης (διαλείμματα κίνησης, σνακ φιλικά προς τον εγκέφαλο, χρονόμετρα)
- Παραδείγματα προγραμματιστών μελέτης και ιδέες για ενίσχυση της συγκέντρωσης

**Μαθησιακοί στόχοι για γονείς:**

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

### 3.1. Πώς η ΔΕΠΥ επηρεάζει τη συγκέντρωση

**Βασικά σημεία και πληροφορίες:**

- Η ΔΕΠΥ δεν είναι έλλειψη προσοχής, αλλά δυσκολία στη ρύθμιση της προσοχής — τα παιδιά μπορεί να εστιάζουν υπερβολικά σε ένα πράγμα, αλλά να δυσκολεύονται να στραφούν σε αυτό που απαιτείται.



- Η διαρκής προσοχή (ειδικά σε εργασίες με χαμηλή διέγερση, όπως η εργασία για το σπίτι) είναι ιδιαίτερα δύσκολη λόγω καθυστερήσεων στην εκτελεστική λειτουργία.
- Τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά βιώνουν πιο γρήγορα πνευματική κόπωση, με αποτέλεσμα οι πολύωρες εργασίες να φαίνονται εξαντλητικές.
- Η διακύμανση της εστίασης είναι φυσιολογική — η προσοχή μπορεί να είναι καλή τη μια μέρα, διάσπαρτη την επόμενη. Δεν είναι αποτυχία, ούτε εκούσια. Είναι απλώς μέρος της πάθησης.

#### Πρακτικές Στρατηγικές:

- **Καθησυχαστικός:** πείτε στο παιδί ότι η απώλεια συγκέντρωσης είναι φυσιολογική και αναμενόμενη, αλλά μπορεί να αποφευχθεί με προσπάθεια
- **Παρακολούθηση:** παρατηρήστε πότε τείνει να συμβαίνει μετατόπιση (μετά από Χ λεπτά, σε ορισμένα άτομα)
- Χρησιμοποιήστε αυτές τις παρατηρήσεις κατά τον προγραμματισμό διαστημάτων εργασίας ή σημείων διακοπής

### 3.2. Στρατηγικές συγκέντρωσης τη στιγμή που χρειάζονται

#### Βασικά σημεία και πληροφορίες:

- **Οπτική και αισθητηριακή υποστήριξη:** μειώνουν το γνωστικό φορτίο και βοηθούν στην εξωτερίκευση του χρόνου, της προόδου και των μεταβάσεων.
- Τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά ωφελούνται από πολυτροπικά ερεθίσματα — ο συνδυασμός οπτικών, λεκτικών και απτικών στοιχείων βοηθά να παραμένουν πιο ενεργά και συγκεντρωμένα.
- Τα διαλείμματα κίνησης και αισθητηριακής εκτόνωσης μπορούν να βελτιώσουν τη συγκέντρωση όταν χρησιμοποιούνται στρατηγικά.

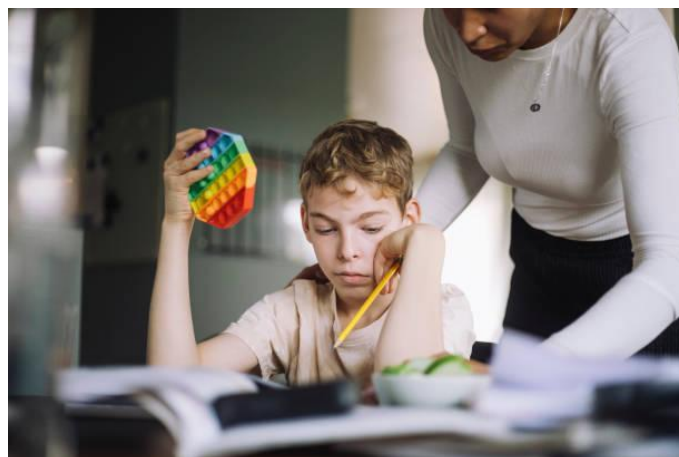
#### Πρακτικά Εργαλεία & Προσεγγίσεις:

- **Χρονόμετρα:** Χρησιμοποιήστε χρονόμετρα άμμου, εφαρμογές αντίστροφης μέτρησης ή οπτικά χρονόμετρα για να ρυθμίσετε τα διαστήματα.



- **Body doubling:** Καθίστε κοντά στο παιδί (ή μέσω βιντεοκλήσης) την ώρα που εργάζεται — χωρίς να βοηθάτε, απλώς να είστε παρόντες. Αυτό ενισχύει την αίσθηση υπευθυνότητας και δέσμευσης.
- **Διαλείμματα κίνησης:** Ενθαρρύνετε τη γρήγορη σωματική δραστηριότητα μεταξύ των εργασιών (π.χ. διατάσεις, άλματα, χορός, κάμψεις στον τοίχο, ρίψη μαλακής μπάλας σε στόχο).
- **Εργαλεία Fidget:** Προσφέρετε μικρά, ήσυχα αντικείμενα αφής (π.χ. πλαστελίνη, pop-it παιχνίδια κ.λπ.) για υποστήριξη της προσοχής — εφόσον βοηθούν και δεν αποσπούν.
- **Οπτικά βοηθήματα:** Μπάρες προόδου, βήματα εργασιών με χρωματική κωδικοποίηση, δείκτες «Είστε εδώ» σε λίστες ελέγχου.
- **Ήχος περιβάλλοντος:** (βλ. επίσης στην Ενότητα 1) Δοκιμάστε λευκό θόρυβο χαμηλής έντασης, μουσική με όργανα ή ήχους της φύσης εάν η σιωπή σας ενοχλεί.

**Σημείωση:** Δεν λειτουργούν όλα τα εργαλεία για όλα τα παιδιά — οι στρατηγικές συγκέντρωσης χρειάζεται να είναι εξατομικευμένες και ευέλικτες. Αυτό που λειτουργεί μια μέρα μπορεί να μη λειτουργεί την επόμενη, και αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό. Ο στόχος είναι να βρεθούν μικροί τρόποι που θα υποστηρίξουν αρκετή συγκέντρωση ώστε το παιδί να ξεκινήσει — και στη συνέχεια να συνεχίσει με μικρά, διαδοχικά βήματα.



### 3.3. Ενίσχυση των κινήτρων — χωρίς συγκρούσεις

**Βασικά σημεία και πληροφορίες:**



- Οι γνωστικές δυσκολίες στα παιδιά με ΔΕΠΥ δεν αποτελούν μόνιμες νευροψυχολογικές βλάβες και μπορούν να επηρεαστούν θετικά μέσω κατάλληλων κινήτρων.
- Τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά καθοδηγούνται από το ενδιαφέρον, την αμεσότητα και την καινοτομία — όχι από καθυστερημένες ανταμοιβές ή γενικόλογους επαίνους.
- Το κίνητρο δεν είναι πάντα εσωτερικό. Οι εξωτερικές υποστηρίξεις (π.χ. πίνακες προόδου, μικρές ανταμοιβές, έπαινος) βοηθούν τον εγκέφαλο να μάθει να επιμένει σε δραστηριότητες.
- Η υπερβολική χρήση ανταμοιβών μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα — όμως οι στρατηγικές, βραχυπρόθεσμες ανταμοιβές δημιουργούν θετική δυναμική.
- Η αυτοπαρακολούθηση βοηθά σταδιακά στην ανάπτυξη εσωτερικού κινήτρου («Έμεινα συγκεντρωμένος για 10 λεπτά — μπορώ να το ξανακάνω»).

#### Πρακτικές Στρατηγικές Κινήτρων:

- **Χρησιμοποιήστε μικρές ανταμοιβές:** Μετά την ολοκλήρωση ενός μέρους της εργασίας, αφήστε το παιδί να επιλέξει ένα αυτοκόλλητο, ένα κουπόνι ή ένα διάλειμμα 5 λεπτών.
- **Συνδέστε την εργασία με τα ενδιαφέροντά του:** Χρησιμοποιήστε αγαπημένους χαρακτήρες, χρώματα ή θέματα μέσα στη δραστηριότητα (π.χ. «γράψε μια ιστορία για το αγαπημένο σου παιχνίδι»).
- **Μετατρέψτε την πρόοδο σε παιχνίδι (gamification):** Αφήστε το παιδί να «ανεβαίνει επίπεδο» καθώς ολοκληρώνει τμήματα της εργασίας (π.χ. χρωματισμός μπάρας προόδου, κέρδισμα εμβλημάτων).
- **Ερωτήσεις αυτοελέγχου:** Μετά από κάθε μέρος της εργασίας ρωτήστε: «Έμεινα συγκεντρωμένος; Τι με βοήθησε; Τι με απέσπασε;»
- **Γιορτάστε την προσπάθεια:** Αντί να εστιάζετε μόνο στο αποτέλεσμα, πείτε: «Είδα πόσο προσπάθησες να μείνεις συγκεντρωμένος — μπράβο που συνέχισες».



Όνομα πόρου	Τύπος	Σύνδεσμος
<b>Sachs, G. (2025).</b> Top Study Strategies for ADHD in 2025 That Boost Success // <i>Sachcenter</i> .	Website	<a href="https://sachscenter.com/study-strategies-for-adhd/">https://sachscenter.com/study-strategies-for-adhd/</a>
<b>Skalski, S. et al. (2021).</b> Impact of Motivation on Selected Aspects of Attention in Children with ADHD // <i>Child Psychiatry &amp; Human Development</i> . 52, 586–595.	Paper	<a href="https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-020-01042-0">https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-020-01042-0</a>

## Συμπέρασμα

Η υποστήριξη ενός παιδιού με ΔΕΠΥ στη μαθησιακή του πορεία — ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά τα μαθήματα για το σπίτι και τη συγκέντρωση — δεν αφορά την τελειότητα. Αφορά τη δημιουργία της κατάλληλης δομής: του περιβάλλοντος, των ρουτινών, των εργαλείων και της συναισθηματικής υποστήριξης που βοηθούν το παιδί σας να πετύχει με τον δικό του τρόπο.

Σε αυτή την ενότητα εξερευνήσαμε τρεις βασικούς πυλώνες:

### 1. Δημιουργία των κατάλληλων συνθηκών για συγκεντρωμένη μάθηση

Μάθατε πώς να διαμορφώνετε το φυσικό περιβάλλον στο σπίτι ώστε να μειώνονται οι περισπασμοί και να καλύπτονται οι αισθητηριακές ανάγκες του παιδιού σας. Ένας ήρεμος και οργανωμένος χώρος δημιουργεί τη βάση για μάθηση — και στέλνει το μήνυμα ότι αυτό είναι ένα μέρος όπου το παιδί μπορεί να πετύχει.



## 2. Δόμηση και υποστήριξη των σχολικών εργασιών – βήμα βήμα

Εξηγήσαμε συνοπτικά πώς η ΔΕΠΥ επηρεάζει την έναρξη εργασιών και την οργάνωση, και προτείναμε στρατηγικές για το «σπάσιμο» των εργασιών σε μικρότερα βήματα. Με δομή, προβλεψιμότητα και λίγη ευελιξία, ακόμη και οι πιο απαιτητικές εργασίες μπορούν να γίνουν διαχειρίσιμες.

## 3. Διατήρηση της συγκέντρωσης και των κινήτρων κατά τη διάρκεια της εργασίας

Σε αυτό το μέρος παρουσιάστηκαν πρακτικά εργαλεία βασισμένα στην έρευνα για να βοηθήσουν το παιδί σας να παραμένει ενεργό και συγκεντρωμένο — από σύντομα διαστήματα μελέτης και διαλείμματα κίνησης μέχρι το *body doubling* και συστήματα ενίσχυσης κινήτρων. Ο εγκέφαλος των παιδιών με ΔΕΠΥ μπορεί να λειτουργήσει εξαιρετικά όταν υπάρχουν οι κατάλληλες υποστηρίξεις — και με τη δική σας καθοδήγηση αυτά τα εργαλεία μπορούν να γίνουν υγιείς συνήθειες.

### Τελικό μήνυμα προς τους γονείς

Δεν χρειάζεται να εφαρμόσετε τα πάντα ταυτόχρονα. Επιλέξτε μία μικρή αλλαγή για να δοκιμάσετε — είτε πρόκειται για τη δημιουργία μιας οπτικής ρουτίνας για τα μαθήματα, την εισαγωγή ενός χρονομέτρου συγκέντρωσης 10 λεπτών ή απλώς το να κάθεστε δίπλα στο παιδί σας όσο εργάζεται. Μικρές, σταθερές προσαρμογές δημιουργούν μακροπρόθεσμη επιτυχία.

Θυμηθείτε: η παρουσία, η υπομονή και η επιμονή σας έχουν μεγαλύτερη σημασία από την τελειότητα. Δεν βοηθάτε απλώς το παιδί σας με τα μαθήματα — το βοηθάτε να αναπτύξει αυτοπεποίθηση, ανεξαρτησία και στρατηγικές που θα το συνοδεύουν σε όλη του τη ζωή.

### Κουίζ αυτοαξιολόγησης:

#### Ερώτηση 1: Πολλαπλής επιλογής



Ποια ενέργεια αντικατοπτρίζει καλύτερα τον καθοδηγητικό ρόλο του γονέα στην υποστήριξη ενός παιδιού με ΔΕΠΥ κατά τη διάρκεια των σχολικών εργασιών;  
(Επιλέξτε όλες τις σωστές απαντήσεις)

- A.** Να ολοκληρώνει ο γονέας τα δύσκολα μέρη της εργασίας για να μειωθεί η απογοήτευση του παιδιού
- B.** Να κάθεται με το παιδί στην αρχή για να συζητήσουν το πλάνο και να καθοδηγήσει τη διάσπαση της εργασίας σε βήματα
- Γ.** Αφού εξηγήσει κάθε βήμα, να ενημερώνει το παιδί ότι είναι διαθέσιμος για βοήθεια αλλά να του δίνει χώρο για ανεξάρτητη εργασία
- Δ.** Να περιμένει από το παιδί να διαχειρίζεται τις ρουτίνες μόνο του από την αρχή

**Σωστές απαντήσεις:** B & Γ

## Ερώτηση 2: Σωστό ή Λάθος

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά νιώθουν ότι τα μαθήματα για το σπίτι είναι υπερβολικά κυρίως επειδή δεν έχουν κίνητρο και όχι λόγω δυσκολιών στην έναρξη εργασιών και στη λειτουργική μνήμη.

Σωστό

**Λάθος ✓**

(Μπορεί να θέλουν να κάνουν την εργασία, αλλά δυσκολεύονται λόγω της υψηλής «ενέργειας ενεργοποίησης», των περιορισμών στη λειτουργική μνήμη και των προκλήσεων στις εκτελεστικές λειτουργίες.)

## ΕΝΟΤΗΤΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ:

### Μελέτες Περιπτώσεων 3.1.

Αριθμός ενότητας:

Ενότητα 3



<b>Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης:</b>	<b>Στρατηγικές συγκέντρωσης και μάθησης για παιδιά με ΔΕΠΥ</b>
<b>Στόχος της άσκησης</b>	Οι γονείς / εκπαιδευτικοί / κηδεμόνες θα αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές και εργαλεία για τη βελτίωση της συγκέντρωσης και της μάθησης με ΔΕΠΥ. Αυτές οι στρατηγικές είναι πιο αποτελεσματικές όταν συνδυάζουν περιβαλλοντικές τροποποιήσεις, οργανωτική υποστήριξη, καθοδήγηση συμπεριφοράς και συναισθηματική ενίσχυση.
<b>Χαρακτήρες: (Τα άτομα που εμπλέκονται στη μελέτη περίπτωσης)</b>	«Μ»: 12χρονο κορίτσι, η μητέρα της, ο πατέρας της, οι παππούδες και οι γιαγιάδες της, οι δάσκαλοι στο σπίτι
<b>Η Πρόκληση/Πρόβλημα:</b>	Η «Μ» είναι ένα κορίτσι 12 ετών που υποστηρίζεται από τη μητέρα, τον πατέρα, τους παππούδες και τους εκπαιδευτικούς της στο σπίτι. Πριν από την παρέμβαση, μπορούσε να ακολουθεί τις οδηγίες των γονιών της για λιγότερο από δέκα λεπτά, παρουσίαζε περιορισμένη κοινωνική συμμετοχή, χαμηλή σχολική επίδοση και χαμηλή αυτοπεποίθηση.
<b>Η ιστορία:</b>	<p>Η «Μ» είναι μια ψηλή και όμορφη έφηβη που φαίνεται συχνά αγχωμένη. Δείχνει αρχικό ενθουσιασμό όταν ξεκινά μια νέα δραστηριότητα ή εργασία· ωστόσο, η εμπλοκή της διαρκεί συνήθως μόνο περίπου τρία λεπτά πριν στρέψει την προσοχή της σε κάτι άλλο. Παρόλο που δέχεται πρόθυμα προτάσεις για παιχνίδια και θέτει προσωπικούς στόχους, έχει περιορισμένες εμπειρίες επιτυχίας, γεγονός που μειώνει το κίνητρό της. Όπως παρατήρησε η γιαγιά της:</p> <p>«Δεν θέλει να προσπαθήσει, παρόλο που μπορεί να τα καταφέρει.»</p> <p>Στην ηλικία των 6 ετών, ο αναπτυξιακός θεραπευτής συνέστησε στους γονείς της «Μ» να την επανεγγράψουν στο νηπιαγωγείο. Ο πατέρας της δεν αποδέχθηκε την πρόταση. Ωστόσο, μετά από τρεις εβδομάδες, η διευθύντρια του δημοτικού σχολείου ζήτησε την επανεγγραφή της, καθώς δεν μπορούσε να συγκεντρωθεί στα μαθήματα. Οι γονείς αρχικά απέδιδαν τις δυσκολίες στους εκπαιδευτικούς και όχι σε δυσκολίες συγκέντρωσης.</p> <p>Ακόμη και στην ηλικία των δέκα ετών, η «Μ» προτιμούσε να παίζει με κούκλες ή με τον οικογενειακό σκύλο και δυσκολευόταν να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες όπως αθλητικές ομάδες, μαθήματα ζωγραφικής ή αγγλικών. Τα μαθήματα χορού, ωστόσο, αποδείχθηκαν ιδιαίτερα κατάλληλα για τις ανάγκες της.</p> <p>Για να βελτιώσει τη συγκέντρωση και τη μάθηση, η «Μ» μπορεί να χρησιμοποιεί στρατηγικές όπως η διάσπαση των εργασιών σε μικρότερα μέρη, η δημιουργία ενός δομημένου και χωρίς περισπασμούς περιβάλλοντος, καθώς και η χρήση χρονομέτρων και οπτικών βοηθημάτων. Μπορεί επίσης να ενσωματώνει σωματική δραστηριότητα και συχνά διαλείμματα. Ο συνδυασμός αυτών των περιβαλλοντικών και οργανωτικών τεχνικών με ενεργητικές μεθόδους μάθησης, όπως η επανάληψη του υλικού δυνατά ή η χρήση καρτών μνήμης (flashcards), μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τη συγκέντρωση και τη συγκράτηση πληροφοριών.</p>



Οι γονείς καθοδηγήθηκαν να καθιερώσουν σταθερές ρουτίνες, να μειώσουν τους περιβαλλοντικούς περισπασμούς και να ενσωματώσουν την κίνηση, να παρέχουν σαφείς οδηγίες, να χρησιμοποιούν διαλείμματα 2 λεπτών και οπτικά βοηθήματα. Προσφέρονταν ανταμοιβές μετά από κάθε προσπάθεια, δίνοντας έμφαση στην επιμονή και στην προσπάθεια.

Η «Μ» ενθαρρύνθηκε επίσης να ακολουθεί ένα καθημερινό πρόγραμμα που περιλάμβανε:

- Δομημένες ώρες μάθησης για λιγότερο οικεία σχολικά μαθήματα
- Κατανάλωση τροφών χωρίς ζάχαρη και συντηρητικά
- Προγραμματισμένη κοινωνική αλληλεπίδραση, συμπεριλαμβανομένης της πρόσκλησης ενός ή δύο φίλων στο σπίτι κάθε Σάββατο με την επίβλεψη των γονέων

Ωστόσο, η συνεργασία των γονέων με τον θεραπευτή πρέπει να υπάρχει.

Σύμφωνα με τις ατομικές θεραπευτικές ανάγκες, το τετραμερές μοντέλο παρέμβασης για τη ΔΕΠΥ καθορίζεται με σημαντικά οφέλη στην αυτοπεποίθηση, στη ρύθμιση της προσοχής και στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

- **Δομή του περιβάλλοντος (Environmental Structuring)** – Το μαθησιακό και το οικογενειακό περιβάλλον προσαρμόστηκε ώστε να μειώνονται οι περισπασμοί και να αυξάνεται η προβλεψιμότητα.
- **Οργανωτικές και γνωστικές στρατηγικές (Organizational and Cognitive Strategies)** – Χρησιμοποιήθηκαν εργαλεία όπως οπτικά προγράμματα, λίστες εργασιών, χρονόμετρα και οδηγίες βήμα προς βήμα. Οι εργασίες χωρίστηκαν σε μικρότερα μέρη ώστε να αποφεύγεται η υπερφόρτωση και να ενθαρρύνεται η ολοκλήρωσή τους.
- **Συμπεριφορική και συναισθηματική ενίσχυση (Behavioural and Emotional Reinforcement)** – Η θετική ενίσχυση χρησιμοποιήθηκε για να επιβραβεύει την προσπάθεια, την έναρξη δραστηριοτήτων και την επιμονή.
- **Κοινωνική και οικογενειακή συνεργασία (Social and Family Collaboration)** – Η συνεχής συνεργασία μεταξύ γονέων, θεραπευτών, εκπαιδευτικών και παππούδων ήταν απαραίτητη.

## Ασκήσεις

### Ατομική άσκηση 1:

Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 3.1;	Έλλειψη δομής και ρουτίνας, ασυνεπής γονική αποδοχή και συνεργασία, περιορισμένη εμπειρία επιτυχίας και ελάχιστη κοινωνική αλληλεπίδραση.

### Ατομική άσκηση 2:



Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Ποια δραστηριότητα ήταν η πιο κατάλληλη για το «Μ» και γιατί;	Τα μαθήματα χορού ήταν τα πιο κατάλληλα επειδή ταίριαζαν με την ανάγκη της για κίνηση, δομή και υποστήριξη της προσοχής και της εμπλοκής.

**Ατομική άσκηση 3:**

Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Ποια τέσσερα βήματα περιλάμβανε η τετραμερής μέθοδος;	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Δόμηση περιβάλλοντος</li> <li>● Οργανωτικές και γνωστικές στρατηγικές</li> <li>● Συμπεριφορική και συναισθηματική ενίσχυση</li> <li>● Κοινωνική και οικογενειακή συνεργασία</li> </ul>

**Απαντήσεις από τους εκπαιδευόμενους σε ομάδα (2+ άτομα)**

**Ομαδική άσκηση 1:**

Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Πώς κατάφερε η «Μ» να βελτιωθεί;	Η «Μ» βελτιώθηκε μέσω ενός δομημένου καθημερινού προγράμματος, μειωμένων περισπασμών, ανάλυσης των εργασιών σε μικρότερα βήματα, θετικής ενίσχυσης, διαλειμμάτων κίνησης και συντονισμένης υποστήριξης από γονείς, εκπαιδευτικούς και θεραπευτές.

**Ομαδική άσκηση 2:**

Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Ποια ήταν δύο θετικά αποτελέσματα;	Βελτιωμένη προσοχή και αυξημένη αυτοπεποίθηση.

**Ομαδική άσκηση 3:**

Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Ποιος ήταν ο ρόλος των γονέων και των φροντιστών στην παρέμβαση της «Μ»;	Οι γονείς και οι φροντιστές παρείχαν δομή, ελαχιστοποιούσαν τους περισπασμούς, ενίσχυαν τις ρουτίνες, ενθάρρυναν την προσπάθεια μέσω ανταμοιβών και συνεργάζονταν με συνέπεια με τον θεραπευτή.

**Μελέτες Περιπτώσεων 3.2.**

<b>Αριθμός ενότητας:</b>	Ενότητα 3
<b>Τίτλος Μελέτης Περίπτωσης:</b>	Στρατηγικές Μελέτης και Μάθησης για παιδιά με ΔΕΠΥ



<b>Στόχος της άσκησης:</b>	Οι γονείς / εκπαιδευτικοί / κηδεμόνες θα αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για το παιδί τους με ΔΕΠΥ, ώστε να μπορεί να μαθαίνει στο σπίτι ακολουθώντας ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα.
<b>Χαρακτήρες: (Τα άτομα που εμπλέκονται στη μελέτη περίπτωσης)</b>	«ΜΜ»: αγόρι 16 ετών, η μητέρα του, ο πατέρας του, η μεγαλύτερη αδελφή του, οι εκπαιδευτικοί στο σπίτι
<b>Η Πρόκληση/Πρόβλημα:</b>	Ο «ΜΜ» άκουγε τις συμβουλές των γονιών του αλλά δεν τις ακολουθούσε ποτέ, έπαιρνε χαμηλούς βαθμούς στο σχολείο και έπαιζε παιχνίδια στον υπολογιστή μέχρι αργά το πρωί.
<b>Η ιστορία:</b>	<p>Ο «ΜΜ» είναι ένας ακαδημαϊκά ικανός έφηβος με ισχυρό γνωστικό δυναμικό και σαφή επιθυμία για επιτυχία. Σύμφωνα με τη μητέρα του, ήταν πάντα «ιδιοφυής» και μπορούσε να αποδίδει καλά στο σχολείο χωρίς πολλή μελέτη κατά την παιδική του ηλικία. Με τον χρόνο, άρχισε να αναπτύσσει συνήθειες που επηρέαζαν αρνητικά την ακαδημαϊκή του πορεία — όπως το να ξεκινά τα μαθήματά του αργά το βράδυ, να ξεχνά βιβλία στο σχολείο και να κατηγορεί τον υπολογιστή για τις μη ολοκληρωμένες εργασίες. Σε εκείνη την ηλικία, αυτές οι συμπεριφορές συχνά θεωρούνταν απλώς τυπικά παιδικά λάθη.</p> <p>Κοινωνικά, ο ΜΜ λειτουργεί καλά. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, όταν οι ρουτίνες είναι πιο ευέλικτες, έχει πολλούς φίλους και απολαμβάνει συχνές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Παράλληλα, η μητέρα και η αδελφή του τηρούσαν τους καθιερωμένους κανόνες του σπιτιού, τους οποίους ο ΜΜ χαρακτήριζε «ανόητες συνήθειες», επιμένοντας ότι βαριόταν εύκολα τη μελέτη ή τις ευθύνες των ενηλίκων.</p> <p>Σήμερα, ο ΜΜ χρειάζεται υποστήριξη ώστε να αναγνωρίσει ότι οι σταθερές συνήθειες μελέτης κατά την εφηβεία συμβάλλουν στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων — όπως η οργάνωση, η απόκτηση γνώσεων, η αυτοπειθαρχία και η κοινωνική προσαρμογή. Η άμεση λεκτική επιβράβευση ή ένα μικρό 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.</p> <p>Μετά την πρώτη εβδομάδα σταδιακών προσαρμογών, ο ΜΜ θα πρέπει να μεταβεί σε μια προβλέψιμη καθημερινή ρουτίνα με σταθερές ώρες ύπνου και αφύπνισης, καθορισμένες περιόδους μελέτης για λιγότερο οικείο υλικό, πιο υγιεινή διατροφή (μείωση ζάχαρης και συντηρητικών), εβδομαδιαίο κοινωνικό χρόνο με μια μικρή ομάδα φίλων και συνεχή συζήτηση μεταξύ γονέα και παιδιού ώστε να διατηρείται η σαφήνεια και η συνεργασία.</p> <p>Η συνεργασία των γονέων με τον θεραπευτή παραμένει απαραίτητη. Εάν ο ΜΜ εκφράσει αντίσταση στην προσπάθεια βελτίωσης των οργανωτικών του δεξιοτήτων, οι γονείς θα πρέπει να αποφεύγουν τη σύγκρουση. Αντί γι' αυτό, μπορούν να τον κατευθύνουν προς άλλες παραγωγικές δραστηριότητες — όπως η αναδιοργάνωση του δωματίου του ώστε να ενισχυθεί το κίνητρο.</p>



	<p>Η προσέγγιση αυτή ευθυγραμμίζεται με το τετραμερές μοντέλο παρέμβασης για τη ΔΕΠΥ, το οποίο μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την αυτοπεποίθηση, τη ρύθμιση της προσοχής και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων όταν προσαρμόζεται στις συγκεκριμένες θεραπευτικές ανάγκες του ΜΜ.</p> <p><b>Συμπεριφορική υποστήριξη</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρέχετε άμεση λεκτική επιβράβευση ή μικρές ανταμοιβές μετά από κάθε προσπάθεια.</li> <li>• Χωρίστε τις εργασίες σε μικρά, διαχειρίσιμα μέρη.</li> <li>• Χρησιμοποιήστε σύντομες, δομημένες ρουτίνες για την έναρξη της μελέτης κάθε ημέρα.</li> </ul> <p><b>Οργανωτικές δεξιότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρησιμοποιήστε ημερολόγια, λίστες ελέγχου ή φακέλους με χρωματική κωδικοποίηση για την παρακολούθηση των εργασιών.</li> <li>• Διατηρείτε τον χώρο μελέτης τακτοποιημένο και οργανωμένο ώστε να μειώνεται ο χρόνος που χάνεται στην αναζήτηση υλικών.</li> </ul> <p><b>Προσαρμογές στο περιβάλλον</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρέχετε έναν καθαρό και ήσυχο χώρο μελέτης χωρίς οθόνες ή θόρυβο.</li> <li>• Υποστηρίξτε υγιεινές συνήθειες — τακτική άσκηση και μείωση ζάχαρης — για βελτίωση της συγκέντρωσης.</li> <li>• Επιτρέψτε εβδομαδιαίο χρόνο κοινωνικοποίησης ώστε να διατηρείται η ισορροπία μεταξύ δομής και ευχαρίστησης.</li> </ul> <p><b>Σχέσεις και οικογενειακή υποστήριξη</b></p> <p>Ενισχύστε τη συνεργασία μεταξύ του ΜΜ, των γονέων του και του θεραπευτή.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρησιμοποιήστε ήρεμη, μη συγκρουσιακή ανακατεύθυνση όταν αντιστέκεται στη μελέτη.</li> <li>• Διατηρήστε συνεχή επικοινωνία με τον θεραπευτή ώστε να προσαρμόζονται οι στρατηγικές όταν χρειάζεται.</li> </ul>
--	---

## Ασκήσεις

### Ατομική άσκηση 1:

Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 3.2;	Ο «ΜΜ» άκουγε τις συμβουλές των γονιών του αλλά ποτέ δεν τις ακολουθούσε, έπαιρνε χαμηλούς βαθμούς στο σχολείο και έπαιζε με τον υπολογιστή μέχρι νωρίς το πρωί.

### Ατομική άσκηση 2:

Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Ποιος είναι ο κύριος στόχος αυτής της μελέτης περίπτωσης;	Οι γονείς / εκπαιδευτικοί / κηδεμόνες θα αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές για το παιδί τους με ΔΕΠΥ, ώστε να μπορέσει να μάθει στο σπίτι ακολουθώντας ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα.



**Ατομική άσκηση 3:**

Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Γράψτε 2 κίνητρα που βοηθούν τον έφηβο να ξεκινήσει ξανά το διάβασμα.	Μια λεκτική επιβράβευση ή ένα αγαπημένο σνακ μπορεί να προσφέρεται μετά από κάθε προσπάθεια.

**Απαντήσεις από τους εκπαιδευόμενους σε ομάδα (2+ άτομα)**

**Ομαδική άσκηση 1:**

Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Γράψτε ένα σχόλιο από τη μητέρα του που τον έκανε να δυσκολεύεται να αποφασίσει να προσπαθήσει.	«Ήταν εξαιρετικός όταν ήταν μικρότερος, οπότε δεν υπήρχε ανάγκη να μελετά.»

**Ομαδική άσκηση 2:**

Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Ποια είναι η βασική αναστοχαστική διαδικασία για την έναρξη της παρέμβασης;	Ο «ΜΜ» θα πρέπει να αναγνωρίσει ότι η μελέτη στο σπίτι κατά την εφηβεία βοηθά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η απόκτηση γνώσεων και η καλύτερη οργάνωση.

**Ομαδική άσκηση 3:**

Άσκηση/Ερώτηση	Απάντηση
Με ποιον τρόπο η γονική συνεργασία μπορεί να βοηθήσει τον έφηβο με ΔΕΠΥ με τις σχολικές του εργασίες;	Η συνεργασία των γονέων με τον θεραπευτή παραμένει απαραίτητη. Εάν ο ΜΜ εκφράσει αντίσταση στην ανάπτυξη των οργανωτικών του δεξιοτήτων, οι γονείς θα πρέπει να αποφύγουν την αντιπαράθεση. Αντίθετα, μπορούν να τον κατευθύνουν προς εναλλακτικές παραγωγικές δραστηριότητες.