

Μερικά πιθανά σημάδια που να υποδηλώνουν ελλείμματα στον τομέα των Επιτελικών Λειτουργιών

- ☐ Αδυνατεί να κάνει σωστή διαχείριση του χρόνου
- ☐ Δυσκολία στην αυτόνομη έναρξη κάποιας δραστηριότητας
- ☐ Ελλιπής οργάνωση
- ☐ Δυσκολία στην χρήση και στην εφαρμογή πληροφορίας προερχόμενη από τον τομέα της μνήμης
- ☐ Ξεχνάει εύκολα κανόνες
- ☐ Αδυνατεί να σχεδιάσει και να ολοκληρώσει δραστηριότητες
- ☐ Για να μπορέσει να ανταποκριθεί στην καθημερινότητα, πρέπει να του επιβάλλονται σταθερές ρουτίνες
- ☐ Απεχθάνεται τις αλλαγές στην καθημερινότητά του
- ☐ Παρουσιάζει παρορμητική συμπεριφορά
- ☐ Παρουσιάζει φτωχό συναισθηματικό έλεγχο
- ☐ Δυσκολεύεται να εμπλακεί σε αδόμητες δραστηριότητες

Οι Επιτελικές Λειτουργίες είναι μαθημένες δεξιότητες. Με εξάσκηση και υποστήριξη, όλα τα παιδιά μπορούν να βελτιώσουν τις επιτελικές τους λειτουργίες. Η εξάσκηση μας κάνει καλύτερους!

Ένα σας ανησυχεί οτιδήποτε σχετικά με την ανάπτυξη του παιδιού σας, συζητήστε το με τον δικό σας επαγγελματία υγείας.

Παρακαλώ επισκεφτείτε το www.Pathways.org !

Όλα τα ορόσημά μας, βασίζονται στα ευρήματα της Αμερικάνικης Παιδιατρικής Ακαδημίας.

Όλες οι δραστηριότητες που προτείνει η Pathways.org, οι οποίες ξεπερνούν τις 300 σε αριθμό, έχουν δημιουργηθεί από πιστοποιημένους παιδιατρικούς θεραπευτές.



Η Pathways.org ενθαρρύνει γονείς και επαγγελματίες υγείας, μέσα από ΔΩΡΕΑΝ εργαλεία και πηγές, να μεγιστοποιήσουν την κινητική, αισθητηριακή και επικοινωνιακή ανάπτυξη του παιδιού.



friends@pathways.org
www.pathways.org



Ελεύθερη χρήση.

ΝΑ ΜΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ
ΑΛΛΑΓΗ ΕΝ ΑΓΝΟΙΑ ΤΗΣ
PATHWAYS.ORG.

Για οποιαδήποτε αναφορά οποιουδήποτε μέρους αυτού του υλικού χρειάζεται αδειοδότηση από την Pathways.org. Το υλικό παρέχεται δωρεάν; Καμία χρέωση και κανένα ποσό δεν σχετίζεται με το υλικό της Pathways.org χωρίς γραπτή αναφορά.

Πνευματικά δικαιώματα © 2020

Η Pathways.org είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός [501 (c) (3)]

Επιτελικές Λειτουργίες



ΔΩΡΕΑΝ εργαλεία για την μεγιστοποίηση της παιδικής ανάπτυξης

Η Pathways.org είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός [501 (c) (3)]

Τι είναι οι Επιτελικές Λειτουργίες?

Οι Επιτελικές Λειτουργίες μας βοηθούν να οργανώσουμε τις πληροφορίες που λαμβάνουμε, να κάνουμε σωστή διαχείριση χρόνου, να συμπεριφερθούμε κατάλληλα και να ολοκληρώσουμε σωστά τα βήματα ενός στόχου με σκοπό την επίτευξή του.



Οι Βασικοί Τομείς των Επιτελικών Λειτουργιών

Εργασιακή Μνήμη

- Λαμβάνει νέες πληροφορίες και τις χρησιμοποιεί κατάλληλα με σκοπό να ολοκληρωθεί μια δραστηριότητα π.χ. ακολουθεί απλές οδηγίες που έχουν δοθεί από έναν ενήλικα χωρίς υπενθυμίσεις
- Θυμάται και οργανώνει βασικές πληροφορίες με σκοπό την επίτευξη μιας δραστηριότητας π.χ. παίζει ένα επιτραπέζιο παιχνίδι χρησιμοποιώντας τους κανόνες

Αυτοέλεγχος

- Σκέφτεται πριν ενεργήσει και διατηρεί υπό έλεγχο τα συναισθήματά του π.χ. Μέσα στην τάξη σηκώνει το χέρι του αντί να φωνάζει την απάντηση.
- Διαχειρίζεται σωστά τον χρόνο ξεκινώντας και τελειώνοντας τις δραστηριότητες όταν χρειάζεται π.χ. Αρχίζει την πρωινή ρουτίνα, να ντυθεί για το σχολείο, χωρίς να διασπαστεί.

Γνωστική Ευελιξία

- Προσαρμόζεται σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις, ειδικά όταν τα πράγματα δεν έχουν πάει όπως έχουν προγραμματιστεί π.χ. Μεταβαίνει ομαλά από την ώρα του παιχνιδιού στην ώρα του βραδινού γεύματος.
- Παρατηρεί μια συνθήκη ή μια κατάσταση από διαφορετικές οπτικές π.χ. Κάνει επίλυση προβλήματος για να διορθώσει ένα λάθος σε μία σχολική εργασία.

Σημείωση: Αυτοί είναι οι τρεις κυριότεροι και πιο διαδεδομένοι τομείς των επιτελικών λειτουργιών.

Δραστηριότητες με Σκοπό την Ανάπτυξη των Επιτελικών Λειτουργιών

Οι επιτελικές λειτουργίες του παιδιού σας αναπτύσσονται μέσα από το παιχνίδι, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τις καθημερινές δραστηριότητες. Ακολουθούν μερικές συμβουλές και δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε με σκοπό να βοηθήσετε το παιδί σας να αναπτύξει και να βελτιώσει τις επιτελικές του λειτουργίες.

6-12 Μηνών

- Παίξτε το “Κου-Κου-Τζα” με σκοπό να θυμηθεί που είναι κρυμμένο ένα αντικείμενο, ακόμα και όταν αυτό δεν είναι σε κάποιο ορατό σημείο.
- Να μιλάτε συχνά με το μωρό σας με σκοπό να αναπτύξει τις δεξιότητες συγκέντρωσης και εστίασης.
- Δώστε του να εξερευνήσει κατάλληλα, για την ηλικία, παιχνίδια και οικιακά αντικείμενα π.χ. κουτάλια, κουβαδάκια, ποτήρια.
- Παίξτε παιχνίδια μίμησης π.χ. παλαμάκια, με σκοπό να αναπτύξει τις δεξιότητες μνήμης και διδάξετε του πώς να σας αντιγράφει.

13-24 Μηνών

- Παίξτε παιχνίδια κατονομασίας π.χ. δείξτε ένα αντικείμενο και ονομάστε το με σκοπό να βελτιώσει την συγκέντρωσή του και να ανακαλύψει πως σχετίζονται οι λέξεις με τα αντικείμενα.
- Δώστε του απλές οδηγίες με σκοπό την βελτίωση των δεξιοτήτων ακρόασης, την απομνημόνευση των οδηγιών καθώς και την βελτίωση της έναρξής του σε νέες δραστηριότητες.
- Δοκιμάστε να ζωγραφίσετε με τα δάχτυλα (finger painting), με διαφορετικά χρώματα, με σκοπό να αναπτύξει την δημιουργική σκέψη.
- Μεταφέρετε φακές από έναν κουβά σε έναν άλλο χρησιμοποιώντας ένα πλαστικό κυπελλάκι, με σκοπό να βοηθήσει το παιδί να μάθει να συγκεντρώνεται σε μία συγκεκριμένη δραστηριότητα.

2 – 3 Ετών

- Τραγουδήστε τραγούδια και παίξτε παιχνίδια τα οποία περιλαμβάνουν οδηγίες π.χ. το παιχνίδι “Mother May I?”, με σκοπό την αναγνώριση και απομνημόνευση λέξεων για να ολοκληρώσει μια κινητική δράση.
- Παίξτε παιχνίδια σε διαφορετικές τοποθεσίες με σκοπό να μάθει να προσαρμόζεται σε νέα περιβάλλοντα και εμπειρίες.
- Τακτοποιήστε μαζί τα παιχνίδια του μετά από κάθε δραστηριότητα ή παιχνίδι με σκοπό να αναπτύξει τις οργανωτικές του δεξιότητες.
- Παίξτε το “Ακολουθήστε τον Αρχηγό” (Follow the Leader) με σκοπό να αναπτύξει τις δεξιότητες ακρόασης, να ακολουθάει οδηγίες και να μάθει να περιμένει την σειρά του.

4 – 5 Ετών

- Πραγματοποιήστε συμβολικό παιχνίδι με σκοπό την ανάπτυξη της ικανότητας της λήψης αποφάσεων.
- Πραγματοποιήστε χειροτεχνίες ή κατασκευαστικές δραστηριότητες με σκοπό να αναπτύξει την ικανότητα της δημιουργικής σκέψης.
- Πραγματοποιήστε αφήγηση ιστοριών με σκοπό να προσπαθήσει να θυμηθεί και να απομνημονεύσει την σειρά και τις λεπτομέρειες των γεγονότων.
- Κάνετε ερωτήσεις κατά την διάρκεια μίας δραστηριότητας ή ενός πάζλ με σκοπό να αναπτύξει την ικανότητα της σκέψης κατά την δραστηριότητα.
- Δημιουργήστε μαζί, σχήματα ή φιγούρες με τουβλάκια ή πηλό με σκοπό να αναπτύξει τις δεξιότητες σχεδιασμού και να αρχίσει να ολοκληρώνει δραστηριότητες με πολλαπλά βήματα.

5+ Ετών

- Πραγματοποιήστε παιχνίδια που αναπτύσσουν τις δεξιότητες της μνήμης, της ταύτισης και της ομαδοποίησης. π.χ. Go Fish
- Εμπλακείτε σε δραστηριότητες που περιέχουν συγκεκριμένους κανόνες και οδηγίες π.χ. επιτραπέζια παιχνίδια.
- Παίξτε παιχνίδια όπως, ο Σάϊμον λέει (Simon Says), για να εξασκήσετε την μνημόνευση κανόνων, την ευέλικτη σκέψη και την προσαρμοστικότητα σε διάφορα σενάρια.
- Παίξτε δομημένες σωματικές δραστηριότητες, όπως το ποδόσφαιρο, για να αναπτύξετε τις δεξιότητες συγκέντρωσης και προσοχής εστιασμένες σε ένα παιχνίδι ή σκοπό.
- Δημιουργήστε ευκαιρίες με σκοπό την εξάσκηση της δεξιότητας της λήψης αποφάσεων π.χ. Να αποφασίσει το παιδί ποια δραστηριότητα θα πραγματοποιήσει και πως θα την ολοκληρώσει.
- Παίξτε παιχνίδια εικασίας, όπως το I Spy, για να εξασκήσετε την ικανότητα μνημόνευσης σε προηγούμενες εικασίες αλλά και πώς να γίνει κατανοητός ο τελικός σκοπός του παιχνιδιού.



Παρακαλώ επισκεφτείτε το www.Pathways.org για να βρείτε περισσότερες ΔΩΡΕΑΝ πηγές σχετικά με την παιδική ανάπτυξη.
H Pathways.org είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός [501 (c) (3)]