

ΠΡΑΚΤΙΚΗ
ΑΣΚΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ Α.Π.Θ.
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ,
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΜΑΡΤΙΟΣ-ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026

- Διπλό έργο σε πισίνα: οπτικοκινητικός συντονισμός και αναγνώριση και έκφραση βασικών συναισθημάτων σε υποθετικά σενάρια
- ΚΔΗΦ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ DOWN
- ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
- ΕΠΟΠΤΡΙΑ: ΔΡ. ΤΣΑΝΤΑΛΗ Ε.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN



Σύνδρομο Down ή Τρισωμία 21:

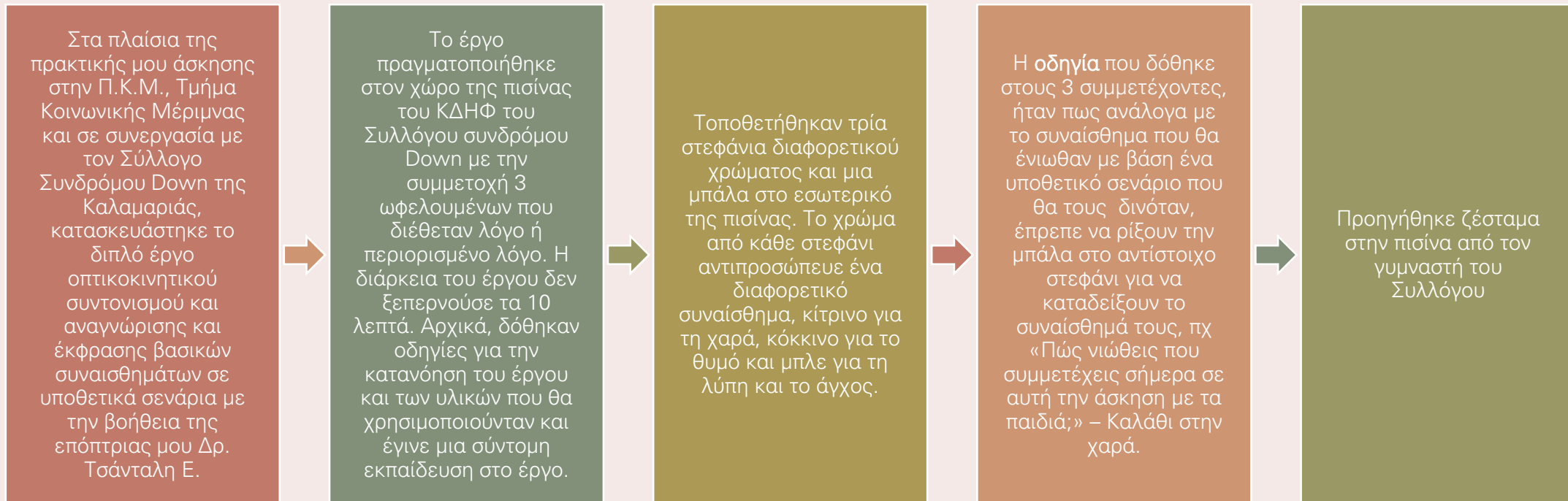
- Γενετική διαταραχή που σχετίζεται με τα χρωμοσώματα
- Τρισωμία 21: 95% των περιπτώσεων (3 αντίγραφα κυττάρων στο 21ο ζεύγος αντί για 2, όπως είναι στα υπόλοιπα)
- Μετατόπιση: 4% των περιπτώσεων (πλήρης ή μερική ποσότητα χρωμοσώματος 21 που συνδέεται άλλο χρωμόσωμα)
- Μωσαϊκισμός: σπανιότερος τύπος-1% των περιπτώσεων (ορισμένα κύτταρα στο χρωμόσωμα 21 περιέχουν 3 αντίγραφα και άλλα περιέχουν 2)
- Άτομα που γεννιούνται με επιπλέον χρωμόσωμα στο ζεύγος 21, το οποίο αλλάζει τον τρόπο ανάπτυξης του εγκεφάλου και του σώματος
- Δημιουργεί σωματικές και ψυχικές προκλήσεις
- Δυσκολία διαχείρισης και επικοινωνίας συναισθημάτων

ΣΥΝΗΘΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Παχυσαρκία
- Χαμηλό ανάστημα
- Σωματική και νοητική υστέρηση
- Διαφορετικό σχήμα προσώπου και κυρίως των ματιών



ΔΟΜΗ, ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ



ΖΕΣΤΑΜΑ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ

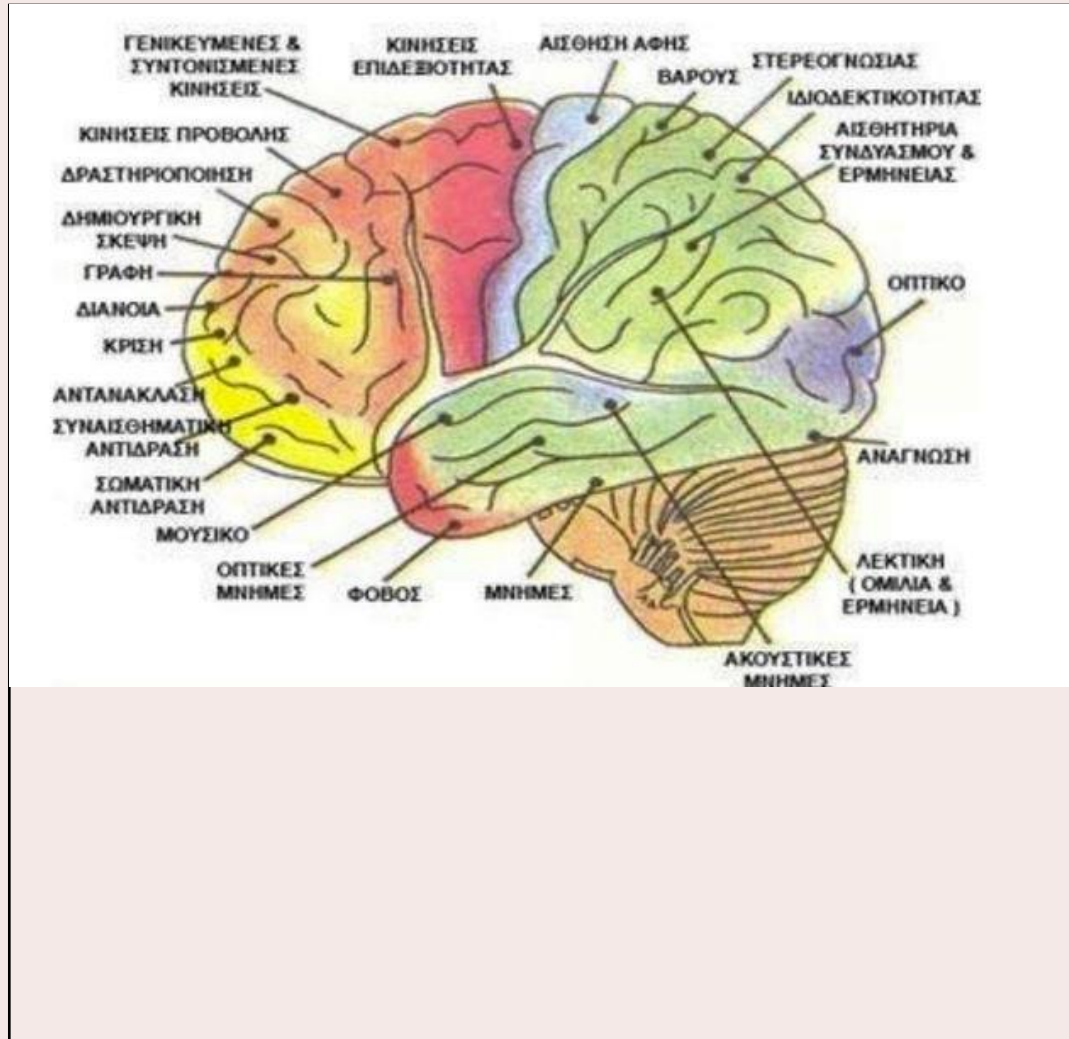


ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

- Ενίσχυση
 - ✓ της προσοχής και της μνήμης,
 - ✓ της ικανότητας αναγνώρισης και έκφρασης βασικών συναισθημάτων (χαράς, θυμού, άγχους, λύπης)
 - ✓ οπτικοκινητικού συντονισμού
 - ✓ της ομαδικότητας-συλλογικότητας-συμμετοχικότητας



ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ



- Προσοχή
- Κατανόηση οδηγιών
- Μνήμη των οδηγιών και εφαρμογή τους
 - Σημασιολογική: τι σημαίνει το κάθε συναίσθημα
 - Επεισοδίων: «πότε ένιωσα εγώ αυτό το συναίσθημα;»
- Εκτελεστικές λειτουργίες
- Οπτικοκινητικός συντονισμός

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ: ΘΕΩΡΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΝΟΗΣΗΣ



Ικανότητα αναγνώρισης
και διαχείρισης
συναισθημάτων του
εαυτού και των άλλων

Περιλαμβάνει την
κατανόηση σκέψεων,
συναισθημάτων και
συμπεριφορών

Συνδέεται στενά με την
ικανότητα επιλογής
συναισθήματος στην
άσκηση

ΘΕΩΡΙΑ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ



- Ενεργοποίηση:
 - Προσοχής
 - Αναστολής
 - Λήψης απόφασης
- ❖ Συνδέονται άμεσα με την σκέψη του ατόμου που αποβλέπει στην επιλογή σωστής απόφασης (κατάλληλου συναισθήματος στην άσκηση) και την απόρριψη των λάθος επιλογών («λάθος» συναισθημάτων)
- ❖ Είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα άτομα με αναπηρία

ΘΕΩΡΙΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ
SOCIAL INFORMATION
PROCESSING

- Ο τρόπος που ένα άτομο κατανοεί μια κοινωνική κατάσταση και αποφασίζει πώς να αντιδράσει
- Ο εγκέφαλος του ατόμου είναι σαν υπολογιστής (κωδικοποίηση, μετασχηματισμός, αποθήκευση πληροφορίας):
 - Συλλέγει τις πληροφορίες
 - Τις ερμηνεύει
 - Τις κατανοεί σημασιολογικά
 - Επιλέγει την αντίδραση/ συμπεριφορά

Σημαντική θεωρία για τα άτομα με σύνδρομο down, καθώς αναδεικνύει τα δυνατά και αδύναμά τους σημεία, προκειμένου να τους δοθεί η δέουσα βοήθεια και στήριξη τόσο κατά την άσκηση, όσο και στην καθημερινότητά τους γενικότερα



VIDEO

- ΜΕΡΟΣ Α-ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- <https://youtu.be/qFhbhZVOTeY>

- ΜΕΡΟΣ Β-ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

- <https://youtu.be/J9cmys71DzM>

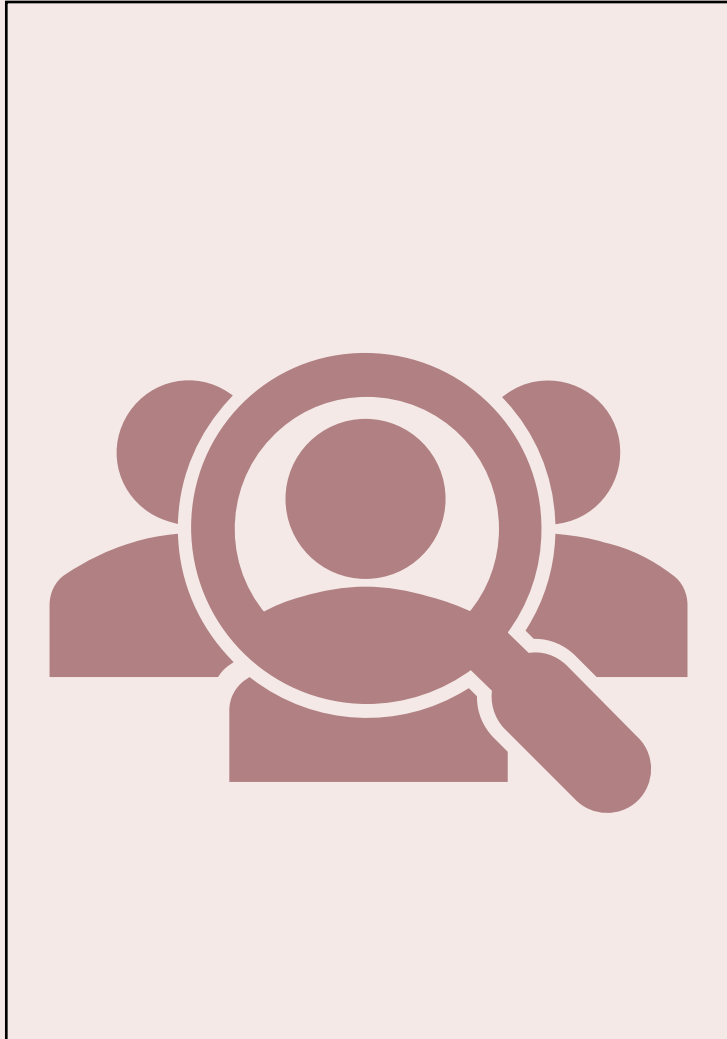
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



- Οι ωφελούμενοι έδειξαν σε μεγάλο βαθμό να κατανοούν το έργο
- Επέδειξαν μεγάλη προθυμία και χαρά για τη συνεργασία αυτή (ένδειξη για ανάγκη και επιθυμία κοινωνικοποίησης και συμπερίληψης)
- Ενίσχυσαν την προσοχή, την μνήμη, την συλλογιστική ικανότητά τους
- Εξέφρασαν συναισθήματα για πολλές και διαφορετικές καταστάσεις
- Ανέπτυξαν την συνεργασία

-1 από τους 3 ωφελούμενους χρειάστηκε περισσότερη και συχνότερη επεξήγηση και υπενθύμιση του «χρώματος» του κάθε συναισθήματος, καθώς και επανάληψη της ερώτησης. Σε μερικές ερωτήσεις επαναλάμβανε απαντήσεις προηγούμενων ερωτήσεων. Οι άλλοι δύο συμμετέχοντες στο έργο τον βοηθούσαν με το να του θυμίσουν πιο συναίσθημα αντιστοιχεί σε ποιο χρώμα προκειμένου να καταφέρει να ολοκληρώσει την άσκηση

- Όλοι ήταν ευχαριστημένοι που συμμετείχαν και ολοκλήρωσαν το έργο και από τις επιδόσεις τους
- Ακολούθησαν από τον γυμναστή ασκήσεις χαλάρωσης και αποφόρτισης



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΊΑ

- Kavale, K. A., & Mostert, M. P. (2004). Social skills interventions for individuals with learning disabilities. *Learning Disability Quarterly, 27*(1), 31–43.
- Lansford JE, Malone PS, Dodge KA, Crozier JC, Pettit GS, Bates JE. *A 12-year prospective study of patterns of social information processing problems and externalizing behaviors.* J Abnorm Child Psychol. 2006 Oct;34(5):715-24. doi: 10.1007/s10802-006-9057-4. PMID: 1705
- Fiske, S.T., & Taylor, S.E. (2010). *Social Cognition: From Brains to Culture.* New York: McGraw-Hill3997; PMID: PMC2753429.



Σύλλογος Down ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ





ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ
DOWN ΕΛΛΑΔΟΣ
ΒΡΑΒΕΙΟ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

- ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ DOWN, ΤΟΥΣ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΤΟΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗ ΠΟΥ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥΣ ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΑΜΕ ΝΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ
- ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΘΕΡΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ Π.Κ.Μ., ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΩ ΚΑΙ ΝΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΩ ΕΡΓΑ ΚΑΙ ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΔΟΜΕΣ ΠΟΥ ΕΠΟΠΤΕΥΕΙ ΕΜΠΛΟΥΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΜΟΥ ΕΜΠΕΙΡΙΑ
- ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΥΜΦΟΙΤΗΤΡΙΑ ΜΟΥ ΕΞΙΟΓΛΟΥ ΡΑΦΑΗΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ