ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ

Βοήθησέ με να το κάνω μόνος μου

Η ενίσχυση της ανεξαρτησίας περιλαμβάνει τη δημιουργία ευκαιριών για τους ανθρώπους για να κάνουν όσο το δυνατόν περισσότερα για τον εαυτό τους, με υποστήριξη μόνο εφόσον αυτή χρειάζεται.

ΒΑΣΙΚΆ ΣΤΟΙΧΕΊΑ

1. Ποτέ μην βοηθάτε κάποιον με μια εργασία που μπορεί να ολοκληρώσει μόνος του
2. Χρησιμοποιήστε τεχνικές για την υποστήριξη της μνήμης και της ανεξαρτησίας
3. Αποφύγετε την υπερβάλλουσα αναπηρία μη «κάνοντας» κάτι για τον άνθρωπο, αλλά υποστηρίζοντάς τος να «κάνει» κάτι μόνος του

Η ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙΑΝΉ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΆΝΟΙΑ, ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΊΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΡΊΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Μοντεσσόρι για την άνοια, την αναπηρία και τη γήρανση: Υποστήριξη της ευημερίας μέσω τεσσάρων βασικών αρχών : Αυτοεκτίμηση, Ανεξαρτησία, Επιλογή, Ουσιαστική Συμμετοχή.
Η Μοντεσσοριανή προσέγγιση για Άνοια, την Αναπηρία και την Τρίτη Ηλικία: Υποστήριξη της ευζωίας μέσω τεσσάρων βασικών αρχών : Αυτοεκτίμηση, Ανεξαρτησία, Επιλογή, Δραστηριότητα με Στόχο.
Οι τέσσερις αρχές της Μοντεσσόρι για την άνοια, την αναπηρία και την Τρίτη ηλικία στηρίζουν την αυτοεκτίμηση και την ανεξαρτησία των ανθρώπων καθώς και την ικανότητά τους να κάνουν επιλογές και να συνεισφέρουν ουσιαστικά στην κοινότητά τους. Αλλάζουν έτσι τη ζωή των ηλικιωμένων ανθρώπων, ειδικά όσων ζουν με άνοια ή άλλες αναπηρίες, καθώς και των οικογενειών, των φροντιστών και των κοινοτήτων τους.

Association Montessori Internationale © 2026

ΟΔΗΓΊΕΣ

1 Προετοιμασμένο Περιβάλλον

Προσαρμόστε το περιβάλλον για να μειώσετε τα εμπόδια και να βελτιώσετε την προσβασιμότητα, καθιστώντας τις καθημερινές εργασίες πιο ευχάριστες. Χρησιμοποιήστε σαφή σήμανση και ετικέτες, δώστε προτεραιότητα στην αισθητική, μειώστε την ακαταστασία και διατηρήστε την οπτική ομοιομορφία σε όλο το χώρο.

2 Ανάλυση της Δραστηριότητας

Χωρίστε τις δραστηριότητες σε μικρότερα, διαδοχικά βήματα, και χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα ή απλές οδηγίες για να υποστηρίξετε την ολοκλήρωση της δραστηριότητας ανεξάρτητα.

3 Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής

Προσφέρετε κατάλληλα προσαρμοσμένες δραστηριότητες καθημερινής ζωής που απαιτούν δεξιότητες λεπτής κινητικότητας, καθώς και προσοχή, για την υποστήριξη της ανεξαρτησίας με δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Οι δραστηριότητες με ρίψη, μάσημα και στύψιμο αποκαθιστούν, διατηρούν και ενισχύουν την κίνηση και τον συντονισμό, υποστηρίζοντας την ανεξαρτησία του ηλικιωμένου ατόμου στην προσωπική του φροντίδα, την ανάληψη ουσιαστικών ρόλων.

4 Οπτικοποιημένα Προγράμματα

Χρησιμοποιήστε προγράμματα με εικόνες για να δείξετε τις καθημερινές δραστηριότητες, ενισχύοντας έτσι την κατανόηση, ελαχιστοποιώντας τις αντιδραστικές συμπεριφορές και καλλιεργώντας ένα αίσθημα ανεξαρτησίας και ελέγχου σε τη διάρκεια της ημέρας.

5 Προσβάσιμες Ρουτίνες

Καθιερώστε προβλέψιμες ρουτίνες για καθημερινές δραστηριότητες όπως τα γεύματα, η άσκηση και η ξεκούραση, ενισχύοντας την ανεξαρτησία μέσω της σταθερότητας.

6 Ελαχιστοποίηση της Βοήθειας

Προσφέρετε μόνο το επίπεδο υποστήριξης που χρειάζεται, επιτρέποντας στους ανθρώπους να ολοκληρώσουν στο μέγιστο δυνατό βαθμό την εργασία τους ανεξάρτητα.

7 Ενεργοποίηση της μνήμης μέσω της επανάληψης

Χρησιμοποιήστε επαναλαμβανόμενες, οικείες δραστηριότητες για να ενισχύσετε τη μνήμη και την ανεξαρτησία, όπως το δίπλωμα πετσετών, το ζευγάρωμα καλτσών ή η ταξινόμηση αντικειμένων.

8 Υπενθυμίσεις στο περιβάλλον

Χρησιμοποιήστε σήμανση και οπτικές υπενθυμίσεις σύμφωνα με τη μοντεσσοριανή προσέγγιση, ώστε να καθοδηγήσετε τον ανεξάρτητο προσανατολισμό στο περιβάλλον, για παράδειγμα πόρτες και μονοπάτια με επιγραφές ή με χρωματική κωδικοποίηση.

ASSOCIATION MONTESSORI INTERNATIONALE AMI

mdda.montessori-ami.org

Association Montessori Internationale © 2026