

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – Προσαρμογή εκπαιδευτικού υλικού

Μάθετε πώς να προσαρμόζετε εκπαιδευτικό υλικό χρησιμοποιώντας αρχές χωρίς αποκλεισμούς.

Τα παρακάτω παραδείγματα δείχνουν πώς τα εκπαιδευτικά υλικά μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να γίνουν πιο προσβάσιμα και χωρίς αποκλεισμούς. Καθώς εξετάζετε κάθε παράδειγμα, δώστε προσοχή στα εξής:

- Τα εμπόδια που εντοπίστηκαν στο αρχικό υλικό.
- Τις αλλαγές που έγιναν κατά τη διαδικασία προσαρμογής.
- Τις στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για τη βελτίωση της προσβασιμότητας και της συμμετοχής.

Σκεφτείτε πώς θα μπορούσαν να εφαρμοστούν παρόμοιες προσαρμογές στα υλικά που χρησιμοποιείτε στο δικό σας εκπαιδευτικό πλαίσιο.

Παράδειγμα 1

Φυλλάδιο για τη διαχείριση του στρες

Αρχική έκδοση: «Το άγχος είναι μια φυσιολογική και ψυχολογική αντίδραση που εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις του περιβάλλοντος υπερβαίνουν τις προσαρμοστικές ικανότητες ενός ατόμου. Το χρόνιο άγχος μπορεί να συμβάλει στο άγχος, στη συναισθηματική εξάντληση, στις δυσκολίες συγκέντρωσης και στις διαταραχές του ύπνου.»

Παράδειγμα 1

Προσαρμοσμένη εκδοχή: «Το άγχος εμφανίζεται όταν η ζωή φαίνεται δύσκολη ή συντριπτική. Το άγχος μπορεί να σε κάνει να νιώθεις κουρασμένος, ανήσυχος ή να μην μπορείς να κοιμηθείς. Μικρές ενέργειες, όπως η ξεκούραση, η αργή αναπνοή ή η συζήτηση με κάποιον, μπορούν να βοηθήσουν.»

Στρατηγικές προσαρμογής που χρησιμοποιήθηκαν:

- Απλοποιημένη γλώσσα.
- Πιο σύντομες προτάσεις.
- Πιο συγκεκριμένο λεξιλόγιο.
- Ευκολότερη συναισθηματική σύνδεση.

Παράδειγμα 2

Δραστηριότητα ρύθμισης των συναισθημάτων

Αρχική έκδοση: «Οι μαθητές καλούνται να αναλύσουν τους μηχανισμούς ρύθμισης των συναισθημάτων μέσω γραπτών ασκήσεων αναστοχασμού που εστιάζουν στις γνωστικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις σε καταστάσεις άγχους.»

Παράδειγμα 2

Προσαρμοσμένη εκδοχή:

Δραστηριότητα ρόλων:

- Ο μαθητής Α περιγράφει μια αγχωτική κατάσταση.
- Ο μαθητής Β εξασκείται στην ενσυναίσθητη ακρόαση.
- Μαζί, συζητούν στρατηγικές ηρεμίας.

Στρατηγικές προσαρμογής που χρησιμοποιήθηκαν:

- Αντικαταστάθηκε η μακρά γραπτή εργασία με προφορική αλληλεπίδραση.
- Ενθαρρύνθηκε η μάθηση μεταξύ συμμαθητών.
- Μειώθηκε η πίεση για την εκμάθηση της γραφής και της ανάγνωσης.
- Αυξήθηκε η συμμετοχή και η εμπλοκή.

Παράδειγμα 3

Αφίσα ευαισθητοποίησης για το άγχος

Αρχική έκδοση: «Οι διαταραχές άγχους χαρακτηρίζονται από υπερβολικό φόβο, επίμονη ανησυχία, φυσιολογική υπερδιέγερση και γνωστικές διαταραχές που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τη συγκέντρωση, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την καθημερινή λειτουργία.»

Παράδειγμα 3

Προσαρμοσμένη έκδοση:

Οπτικό διάγραμμα που περιλαμβάνει:

- ✓ Σύντομες προτάσεις
- ✓ Εικονίδια που απεικονίζουν συναισθήματα και άγχος
- ✓ Ενότητες με χρωματική κωδικοποίηση

Απλές στρατηγικές αντιμετώπισης:

- αναπνεύστε αργά
- πείτε νερό
- κάντε έναν σύντομο περίπατο
- μιλήστε με κάποιον

Στρατηγικές προσαρμογής που χρησιμοποιήθηκαν:

- Οπτική υποστήριξη.
- Μείωση της γνωστικής υπερφόρτωσης.
- Ευκολότερη πλοήγηση στις πληροφορίες.
- Μεγαλύτερη προσβασιμότητα για τους πολύγλωσσους μαθητές.

Παράδειγμα 4

Προσαρμογή λεξιλογίου

Αρχική έκδοση: «Η ψυχολογική ανθεκτικότητα συμβάλλει θετικά στη ρύθμιση των συναισθημάτων και στις στρατηγικές προσαρμοστικής αντιμετώπισης.»

Παράδειγμα 4

Προσαρμοσμένη εκδοχή: «Όταν οι άνθρωποι λαμβάνουν υποστήριξη και μαθαίνουν στρατηγικές ηρεμίας, μπορούν να διαχειριστούν το άγχος πιο εύκολα.»

Στρατηγικές προσαρμογής που χρησιμοποιήθηκαν:

- Αφαιρέθηκε το ακαδημαϊκό λεξιλόγιο.
- Χρησιμοποιήθηκε γλώσσα με την οποία μπορούν να ταυτιστούν οι μαθητές.
- Βελτιώθηκε η κατανόηση για μαθητές με χαμηλό επίπεδο αλφαριθμητισμού.

4 βήματα για την προσαρμογή του περιεχομένου

Βήμα 1 – Απλοποίηση: Χρησιμοποιήστε σαφή και απλή γλώσσα.

Βήμα 2 – Οπτικοποίηση: Προσθέστε εικονίδια, διαγράμματα ή εικόνες.

Βήμα 3 – Διαφοροποίηση μορφών: Μετατρέψτε το περιεχόμενο σε ηχητική εξήγηση/ενημερωτικό γράφημα/παιχνίδι ρόλων/οδηγό βήμα προς βήμα.

Βήμα 4 – Πολιτισμική προσαρμογή: Βεβαιωθείτε ότι τα παραδείγματα είναι πολιτισμικά συναφή.

Πρακτική άσκηση

Εφαρμόστε αυτές τις στρατηγικές: επιλέξτε ένα εκπαιδευτικό υλικό από το δικό σας εκπαιδευτικό πλαίσιο και προσαρμόστε το χρησιμοποιώντας τη διαδικασία των τεσσάρων βημάτων.

Εργασία:

- Αναλύστε το αρχικό υλικό.
- Προσδιορίστε πιθανά εμπόδια.
- Εφαρμόστε προσαρμογές χωρίς αποκλεισμούς.
- Ελέγξτε την τελική έκδοση.

Εξετάστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες αλλαγές κάνατε;
- Γιατί κάνατε αυτές τις αλλαγές;
- Πώς αυτές οι αλλαγές βελτιώνουν την προσβασιμότητα και την ένταξη;