



## WP2.T3 – ΠΛΑΙΣΙΟ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Project Number: **2024-1-EL01-KA220-SCH-000249814**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Project number:	2024-1-EL01-KA220-SCH-000249814
Programme	Erasmus+
Action	KA220-SCH - Cooperation partnerships in school education
Project acronym	KIDSWELL
Project title	KIDSWELL: SUPPORTING EDUCATORS TO ENSURE AN INCLUSIVE LEARNING ENVIRONMENT FOR ADHD CHILDREN BASED ON THE INTRODUCTION OF EMERGING TECHNOLOGIES FOR SKILLS ACQUISITION AND CIVIC-ENGAGEMENT
Project starting date	01/11/2024
Project duration	26 months
Project end date	31/12/2026
Project website	<a href="https://kidswell.eu">https://kidswell.eu</a>





## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΚΕΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

WP:

WP2 – ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Task:

T.3: Πλαίσιο Προσωπικών και Κοινωνικών Ικανοτήτων για μαθητές με ΔΕΠΥ

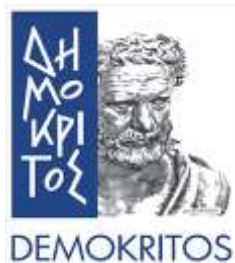


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



## ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ





## ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Σύμφωνα με το ευρωπαϊκό πλαίσιο «**LifeComp**» για τις βασικές ικανότητες στην προσωπική, κοινωνική και μαθησιακή ανάπτυξη, υπάρχουν εννέα ικανότητες (P1-3, S1-3, L1-3) που διαρθρώνονται σε 3 αλληλένδετους τομείς ικανοτήτων:

- Ενότητα 1: Προσωπική,
- Ενότητα 2: Κοινωνική και
- Ενότητα 3: Μαθησιακή ανάπτυξη

Κάθε ενότητα συνδυάζει τρεις ικανότητες και κάθε ικανότητα υποδιαιρείται σε τρία επίπεδα: **αρχάριο, ενδιάμεσο και προχωρημένο.**

### Ενότητα 1: Προσωπικός τομέας

P1 αυτορρύθμιση - συνειδητοποίηση και διαχείριση συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφοράς

P2 ευελιξία - ικανότητα διαχείρισης μεταβάσεων και αβεβαιότητας, και αντιμετώπισης προκλήσεων

P3 ευεξία - επιδίωξη ικανοποίησης, φροντίδα της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας, και υιοθέτηση ενός βιώσιμου τρόπου ζωής

### Ενότητα 2: Κοινωνικός τομέας

S1 ενσυναίσθηση - κατανόηση των συναισθημάτων, των εμπειριών και των αξιών ενός άλλου ατόμου και παροχή κατάλληλων απαντήσεων

S2 επικοινωνία - χρήση σχετικών στρατηγικών επικοινωνίας, κωδίκων και εργαλείων, ανάλογα με το πλαίσιο και το περιεχόμενο

S3 συνεργασία - συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες και εργασίες, αναγνωρίζοντας και σεβόμενοι τους άλλους

### Ενότητα 3: Μαθαίνοντας να μαθαίνεις

L1 νοοτροπία ανάπτυξης - πίστη στο δικό σου και στο δυναμικό των άλλων να μαθαίνουν και να προοδεύουν συνεχώς.

L2 κριτική σκέψη - αξιολόγηση πληροφοριών και επιχειρημάτων για την υποστήριξη λογικών συμπερασμάτων και την ανάπτυξη καινοτόμων λύσεων.

L3 διαχείριση της μάθησης - ο σχεδιασμός, η οργάνωση, η παρακολούθηση και η αναθεώρηση της δικής σου μάθησης.



Το Δέντρο Δεξιότητων *LifeComp* περιγράφει εννέα δεξιότητες, οργανωμένες σε τρεις τομείς: τον «προσωπικό» τομέα (P1, P2, P3), τον «κοινωνικό» τομέα (S1, S2, S3) και τον τομέα «μάθηση για μάθηση» (L1, L2, L3) © EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)





## Διαχωρισμός των ενότητων

	Οργανισμός	Ενότητα
P3	ADHD ASSOCIATION	M1: Προσωπική
P4	RDPSEC	
P1	DEM	M2: Κοινωνική
P5	EMPHASYS CENTRE	
P2	UKSW	M3: Μαθαίνοντας να μαθαίνω
P6	AEJE	





## Εισαγωγή

Αυτό το πλαίσιο ικανοτήτων είναι οργανωμένο σε τρεις βασικές ενότητες που αντικατοπτρίζουν τους πιο σημαντικούς τομείς ανάπτυξης για παιδιά ηλικίας 8-12 ετών, ιδιαίτερα για εκείνα με ADHD. Οι ενότητες - **Προσωπική, Κοινωνική και Μαθαίνοντας να Μαθαίνω** - είναι στενά συνδεδεμένες και βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν τον εαυτό τους, να αλληλεπιδράσουν με τους άλλους και να διαχειριστούν τη δική τους μάθηση. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει **τρεις βασικές ικανότητες** που αναπτύσσονται σταδιακά σε τρία επίπεδα ανάπτυξης: Αρχάριο, Ενδιάμεσο και Προχωρημένο. Τα επίπεδα παρέχουν μια σαφή πορεία ανάπτυξης και επιτρέπουν στους ενήλικες να υποστηρίξουν τη μάθηση μέσω δομημένης υποστήριξης, προτύπων και αναστοχασμού.

Η ενότητα **«Προσωπική»** εστιάζει στον εσωτερικό κόσμο του παιδιού — στον τρόπο με τον οποίο κατανοεί και ρυθμίζει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του. Υποστηρίζει την ανάπτυξη υγιών συνηθειών, συναισθηματικής ισορροπίας και ανθεκτικότητας όταν αντιμετωπίζει προκλήσεις ή αλλαγές. Οι ικανότητες αυτής της ενότητας βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν αίσθηση αυτοέλεγχου και ευεξίας.

Η **«Κοινωνική»** ενότητα εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά συνδέονται και επικοινωνούν με τους άλλους. Προωθεί την ενσυναίσθηση, τον σεβασμό στον διάλογο και την ικανότητα να εργάζονται σε ομάδες. Μέσω της καθοδηγούμενης αλληλεπίδρασης με τους συνομηλίκους και της αναστοχαστικής σκέψης, τα παιδιά μαθαίνουν να χειρίζονται κοινωνικές καταστάσεις, να ανταποκρίνονται στα συναισθήματα των άλλων και να συμβάλλουν θετικά στο περιβάλλον.

Η ενότητα **«Μαθαίνοντας να μαθαίνω»** βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν τη νοοτροπία και τις στρατηγικές που χρειάζονται για να γίνουν ανεξάρτητοι και με αυτοπεποίθηση μαθητές. Εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά σκέφτονται για τη μάθηση, πώς λύνουν προβλήματα και πώς αναλαμβάνουν την ευθύνη για την πρόοδό τους. Αυτή η ενότητα ενθαρρύνει την περιέργεια, την επιμονή και την πίστη στην ανάπτυξη.

Αυτό το πλαίσιο ικανοτήτων χρησιμεύει ως πρακτικό εργαλείο για εκπαιδευτικούς, θεραπευτές και φροντιστές. Βοηθά τα παιδιά να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία, να εφαρμόσουν νέες στρατηγικές και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση καθώς μεγαλώνουν κοινωνικά, συναισθηματικά και γνωστικά.

## Ενότητα: 1. Προσωπική

### Ικανότητα: M1, P1 Αυτορρύθμιση

**Κύριος στόχος:** Να βοηθήσει τα παιδιά με ADHD να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, να διαχειρίζονται τις παρορμήσεις τους και να κάνουν συνειδητές και προσεκτικές επιλογές. Χρησιμοποιώντας οπτικά εργαλεία, συνήθειες και στρατηγικές βήμα προς βήμα, αυτή η ικανότητα βοηθά τα παιδιά να διαχειρίζονται την παρορμητική συμπεριφορά, να παραμένουν συγκεντρωμένα και να έχουν τον έλεγχο, ειδικά κατά τη διάρκεια των καθημερινών προκλήσεων.

Επίπεδο:	Μαθησιακά Αποτελέσματα		
	Γνώση και κατανόηση	Δεξιότητες	Αξίες και στάσεις
<b>Αρχάριο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει ότι τα συναισθήματα όπως ο θυμός ή ο ενθουσιασμός μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά.</li> <li>Κατανοεί ότι μερικές φορές είναι χρήσιμο να κάνει μια παύση ή ένα διάλειμμα.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί εργαλεία όπως κάρτες συναισθημάτων/βίντεο κινουμένων σχεδίων, χρονόμετρα, παιχνίδια για να παίξει με τα χέρια του, ιμάντες έντασης που δένουν στα πόδια ή υπενθυμίσεις από ενήλικες για να ηρεμήσει.</li> <li>Δοκιμάζει απλές στρατηγικές ηρεμίας, όπως το μέτρημα ή η βαθιά αναπνοή.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αρχίζει να αισθάνεται υπερήφανος όταν κάνει μια ήρεμη επιλογή.</li> <li>Δέχεται βοήθεια για να χειριστεί έντονα συναισθήματα.</li> </ul>
<b>Ενδιάμεσο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί ότι τα έντονα συναισθήματα έχουν προκαταρκτικά σημάδια και μπορούν να αντιμετωπιστούν.</li> <li>Γνωρίζει ποιες στρατηγικές λειτουργούν καλύτερα για διαφορετικά συναισθήματα, όπως το άγχος</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί στρατηγικές όπως «σταμάτα και σκέψου», διαλείμματα για να ξεκουραστεί το σώμα ή οπτικά προγράμματα, με λιγότερη υποστήριξη.</li> <li>Δημιουργεί τους δικούς του ήρωες για αυτορρύθμιση.</li> <li>Αρχίζει να διαχειρίζεται μικρές εργασίες χωρίς να νιώθει υπερβολική πίεση.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτιμά την ηρεμία και τη συγκέντρωση.</li> <li>Θέλει να νιώθει ότι έχει περισσότερο έλεγχο.</li> <li>Αποδέχεται τη βοήθεια ως μέσο για την επιτυχία.</li> </ul>



Επίπεδο:	Μαθησιακά Αποτελέσματα		
	Γνώση και κατανόηση	Δεξιότητες	Αξίες και στάσεις
<b>Προχωρημένο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί ότι το να σκέφτεται εκ των προτέρων μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή προβλημάτων.</li> <li>Ξέρει πώς να παραμένει ήρεμος, ακόμα και όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως έχουν προγραμματιστεί.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιλέγει και χρησιμοποιεί εργαλεία ηρεμίας ή συγκέντρωσης αυτόνομα.</li> <li>Αναλογίζεται τι λειτούργησε και τι όχι.</li> <li>Διαχειρίζεται τις καθημερινές του υποχρεώσεις με αυξανόμενη ανεξαρτησία.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεων του. Αναζητά εργαλεία που τον βοηθούν.</li> <li>Ενθαρρύνει τους άλλους να παραμένουν ήρεμοι.</li> </ul>



## Ικανότητα: M1, P2 Ευελιξία

**Βασικός στόχος:** Να βοηθήσει τα παιδιά με ΔΕΠΥ να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές, τις νέες ιδέες και τους διαφορετικούς τρόπους να κάνουν τα πράγματα. Αυτή η ικανότητα αναπτύσσει τη δυνατότητα να αλλάζουν σχέδια, να δοκιμάζουν νέες προσεγγίσεις και να λύνουν προβλήματα με δημιουργικότητα, αυτοπεποίθηση, ανθεκτικότητα και ανοιχτό μυαλό.

Επίπεδο:	Μαθησιακά Αποτελέσματα		
	Γνώση και κατανόηση	Δεξιότητες	Αξίες και στάσεις
<b>Αρχάριο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί ότι μερικές φορές τα σχέδια αλλάζουν.</li> <li>Μαθαίνει ότι οι άλλοι μπορεί να σκέφτονται ή να κάνουν τα πράγματα διαφορετικά.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αποδέχεται την καθοδήγηση των ενηλίκων κατά τη μετάβαση από τη μία δραστηριότητα στην άλλη.</li> <li>Δοκιμάζει νέους τρόπους εκτέλεσης των εργασιών όταν του ζητηθεί.</li> <li>Έχει επίγνωση ότι πρέπει να του υπενθυμίζουν πριν από τη μετάβαση.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αρχίζει να ανέχεται μικρές αλλαγές.</li> <li>Δείχνει περιέργεια για νέες ιδέες.</li> </ul>
<b>Ενδιάμεσο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί ότι η ευελιξία βοηθά στην επίλυση προβλημάτων και στην αποφυγή συγκρούσεων.</li> <li>Κατανοεί ότι όλοι κάνουν λάθη και μπορούν να μαθαίνουν από αυτά.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δοκιμάζει διαφορετικές στρατηγικές (π.χ. παιχνίδι ρόλων ή παιχνίδια με κάρτες μετάβασης) όταν η μία δεν λειτουργεί.</li> <li>Προσαρμόζεται σε μικρές αλλαγές χωρίς να αναστατώνεται.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτιμά να ξαναπροσπαθήσει με έναν νέο τρόπο.</li> <li>Δείχνει περισσότερη υπομονή και ευελιξία με τους άλλους.</li> </ul>
<b>Προχωρημένο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί ότι η ευελιξία βοηθά τους ανθρώπους να συνεργάζονται και να πετυχαίνουν.</li> <li>Αντιλαμβάνεται πότε είναι ώρα να προσαρμοστεί.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αλλάζει τα σχέδια ανεξάρτητα.</li> <li>Βοηθά τους άλλους να παραμείνουν ψύχραιμοι όταν τα πράγματα αλλάζουν.</li> <li>Βρίσκει νέες λύσεις σε δύσκολες καταστάσεις.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Θεωρεί την ευελιξία ως πλεονέκτημα.</li> <li>Βοηθά τους άλλους να προσαρμοστούν.</li> </ul>



Επίπεδο:	Μαθησιακά Αποτελέσματα		
	Γνώση και κατανόηση	Δεξιότητες	Αξίες και στάσεις
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Παραμένει θετικός ακόμα και όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως αναμενόταν.</li> </ul>

### Ικανότητα: M1, P3 Ευεξία

**Κύριος στόχος:** Να διδάξει στα παιδιά με ADHD πώς να φροντίζουν το σώμα, το μυαλό και τα συναισθήματά τους. Αυτό περιλαμβάνει την εκμάθηση υγιεινών συνηθειών, την αναγνώριση των προσωπικών αναγκών και το να ξέρουν πότε να ζητήσουν βοήθεια. Με την πρακτική, τα παιδιά δημιουργούν συνήθειες που υποστηρίζουν τη μακροπρόθεσμη υγεία και ευτυχία.

Επίπεδο:	Μαθησιακά Αποτελέσματα		
	Γνώση και κατανόηση	Δεξιότητες	Αξίες και στάσεις
<b>Αρχάριο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει ότι πράγματα όπως ο ύπνος, η διατροφή και τα συναισθήματα επηρεάζουν τον τρόπο που αισθανόμαστε.</li> <li>Κατανοεί ότι ο καθένας έχει προσωπικές ανάγκες.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί οπτικές λίστες ελέγχου/κάρτες ή υπενθυμίσεις ή ψηφιακά εργαλεία για να ακολουθεί τις καθημερινές συνήθειες.</li> <li>Δέχεται βοήθεια για να κάνει διαλείμματα ή να ηρεμήσει.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αρχίζει να ενδιαφέρεται για το να αισθάνεται καλά και ασφαλής.</li> <li>Θέλει να καταλάβει τι τον βοηθά να αισθάνεται καλύτερα..</li> </ul>
<b>Ενδιάμεσο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανοεί ότι το άγχος, η κούραση και τα έντονα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί στρατηγικές για να κάνει καλές επιλογές για το σώμα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Νιώθει υπερήφανος για τις υγιεινές επιλογές του.</li> </ul>

Επίπεδο:	Μαθησιακά Αποτελέσματα		
	Γνώση και κατανόηση	Δεξιότητες	Αξίες και στάσεις
	<p>συναισθήματα επηρεάζουν την ευεξία.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορεί να ονομάσει αυτό που χρειάζεται (π.χ. ησυχία, σνακ, κίνηση).</li> </ul>	<p>και τα συναισθήματά του. Όπως να έχει τακτικές σύντομες συζητήσεις, να διατηρεί σταθερές καθημερινές συνήθειες.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιεί εργαλεία όπως το νερό, την αναπνοή ή την κίνηση με λιγότερη καθοδήγηση και περισσότερη επίγνωση.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δέχεται υποστήριξη και την θεωρεί χρήσιμη.</li> </ul>
<b>Προχωρημένο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Γνωρίζει ότι η φροντίδα του σώματος και των συναισθημάτων βοηθά στο να τα πηγαίνει καλύτερα στο σχολείο και με τους φίλους.</li> <li>Κατανοεί τι χρειάζεται και πότε το χρειάζεται.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κάνει υγιεινές επιλογές κατά τη διάρκεια της ημέρας.</li> <li>Ακολουθεί τις δικές του λίστες ελέγχου, παρακολουθώντας πώς αισθάνεται και ζητά αυτό που χρειάζεται.</li> <li>Βοηθά και τους άλλους να κάνουν καλές επιλογές.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκτιμά τη φροντίδα του εαυτού.</li> <li>Ενθαρρύνει τους φίλους να φροντίζουν τον εαυτό τους.</li> <li>Χρησιμοποιεί στρατηγικές για να παραμένει ισορροπημένος και συγκεντρωμένος.</li> <li>Γίνεται ανεξάρτητος.</li> </ul>

## Module: 2. Social

### Competence: M2, S1 Empathy

**Main objective:** To enhance emotional awareness and perspective-taking skills in children with ADHD by helping them recognize, interpret, and appropriately respond to the emotions of others. Through modeling, visual tools, and structured peer interaction, this competence builds a foundation of understanding and acceptance that supports inclusion and reduces conflict in diverse social environments.

Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
<b>Beginner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recognize basic emotions (happy, sad, angry, etc.) through facial expressions.</li> <li>Understand that people may feel differently about one situation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pinpoint how someone else is feeling in simple situations (e.g. she's happy because she saw her friend)</li> <li>Can pay attention when someone is talking about their feelings.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begins showing concern for others.</li> <li>Values kindness and starts developing curiosity about peers' emotional experiences.</li> </ul>
<b>Intermediate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understand that feelings can be based on people's experiences.</li> <li>Understand that someone's emotions can change over time, or may feel two emotions at the same time (e.g. stressed but excited).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Be able to describe how someone feels in more advanced situations.</li> <li>Use simple strategies to respond to other people's feelings - ask questions, show concern, ask if they need help.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begin to value understanding in challenging situations, even if they are inconvenient.</li> </ul>



Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
<b>Advanced</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understand that people's emotions can be influenced by factors that may not be evident and/or visible by others - personal struggles/relationships/etc.</li> <li>Understand that different people express their emotions in different ways.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Be able to respond to others' emotions by practicing active listening and with thoughtful actions - providing solutions, giving people space, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offers consistent care and respect about other people's feelings, even in difficult and/or emotionally overwhelming situations.</li> <li>Be able to adjust their actions and approach based on how others are feeling.</li> </ul>



## Competence: M2, S2 Communication

**Main objective:** To empower children with ADHD to express themselves clearly, listen actively, and adapt their communication based on context. This includes learning verbal and non-verbal communication, interpreting tone and gestures, and using tools that support positive interactions.

Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
<b>Beginner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands that communication includes words, tone, gestures, and expressions.</li> <li>Recognizes basic differences in how people express themselves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uses visuals or sentence frames to express needs.</li> <li>Begins using structured prompts to initiate or respond in conversation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Shows openness to different communication styles.</li> <li>Begins practicing, turn-taking, and listening.</li> </ul>
<b>Intermediate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands that different ways of speaking are used based on the environment - speaking calmly in class vs speaking with an exciting tone when hanging out with friends.</li> <li>Use different tones, facial expressions, and gestures which reflect what they are saying.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Has the ability to engage in conversions in a proper and respectful manner - asking and answering questions.</li> <li>Use appropriate tone/gestures/facial expressions based on the conversation/person you are talking to.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appreciates others' ideas even if they are different from their own.</li> <li>Values and respects others when they are speaking.</li> </ul>



Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
<b>Advanced</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recognize the importance of empathy and effective communication.</li> <li>Understand that cultural backgrounds and personalities also influence communication styles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leads group discussion respectfully.</li> <li>Coaches others in collaborative dialogue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encourages peers to listen and engage inclusively, especially the quieter voices in a group setting.</li> <li>Sees communication as a skill to build trustworthy and strong relationships and help prevent misunderstandings.</li> </ul>

## Competence: M2, S3 Collaboration

**Main objective:** To foster the ability of children with ADHD to work constructively in groups by developing role awareness, mutual respect, and shared responsibility. Collaborative learning experiences are structured to promote inclusion, reduce conflict, and build teamwork habits.

Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
<b>Beginner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands that collaboration means working together with others toward a shared goal.</li> <li>Recognizes that roles and rules help group work succeed.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participates in guided group activities with simple roles (e.g., material helper).</li> <li>Accepts adult guidance and reminders during cooperation tasks.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begins to value being part of a group.</li> <li>Shows willingness to share tasks and materials.</li> </ul>
<b>Intermediate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands how collaboration involves mutual respect, compromise, and communication.</li> <li>Knows how to fulfil specific team roles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Takes on and completes assigned group roles.</li> <li>Participates in cooperative projects using agreed guidelines. Seeks help when stuck.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appreciates diverse strengths in peers.</li> <li>Begins to help others complete shared tasks and values fairness in effort-sharing.</li> </ul>



Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
<b>Advanced</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands team dynamics (e.g., leadership, conflict resolution, inclusion).</li> <li>Knows how to support the group process and help others participate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leads or moderates collaborative tasks.</li> <li>Resolves peer misunderstandings.</li> <li>Helps peers in shared responsibility and task adjustment.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Values collaboration as a strength.</li> <li>Promotes group harmony and helps ensure all voices are heard.</li> <li>Supports peers with empathy and flexibility.</li> </ul>



## Module: 3. Learning to learn

### Competence: M3, L1 Growth mindset

**Main objective:** Fostering a growth mindset in ADHD learners also supports their belief in one's and others' potential to continuously learn and progress. What's more it helps in engagement in civic activities, helping them believe in their capacity to contribute meaningfully to their communities.

Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
<b>Beginner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands that growth mindset means belief that abilities and intelligence can be developed through effort, learning, and persistence.</li> <li>Recognizes that mindset helps learners stay motivated and resilient, leading to greater success and personal growth.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acceptance of honest self-assessment aided by digital tools like learning journals or apps.</li> <li>Participates in setting achievable, personalized goals and use technology to organise and track their progress.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begins to value being encouraged perseverance through challenges and setbacks without giving up.</li> <li>Shows willingness to foster a desire to learn and explore new ideas continuously.</li> </ul>
<b>Intermediate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands how practice and effort helps children with ADHD try new challenges without fear of failure and learn from their mistakes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Openness to new strategies and ways of learning, facilitated through interactive and adaptive technologies that respond to individual needs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appreciates a sense of responsibility for one's own learning and personal development.</li> </ul>

Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Know how to stay motivated and keep improving over time.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Building the ability to embrace challenges and setbacks as opportunities to learn, supported by motivational apps and gamified learning platforms that reward effort.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Develops understanding that progress takes time and effort.</li> </ul>
<b>Advanced</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands that a growth mindset embodies the conviction that intelligence and abilities are not fixed traits but can be cultivated through dedication, deliberate practice, and resilience.</li> <li>Know how to support children with ADHD in their motivation, adaptability, and capacity for continuous improvement, which are critical for success in dynamic and inclusive educational environments.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Developing skills to accept and apply constructive feedback constructively, using digital platforms that provide timely, supportive feedback.</li> <li>Enhancing learners' capacity to approach difficulties creatively and thoughtfully, supported by technology-driven simulations and civic-engagement projects.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promotes acceptance of feedback and willingness to adapt thinking.</li> <li>Builds belief in one's potential to improve and succeed.</li> </ul>

## Competence: M3, L2 Critical thinking

**Main objective:** For children with ADHD, developing critical thinking skills can help improve focus, decision-making, and problem-solving. By engaging with structured learning tasks supported by technologies students are encouraged to analyse situations, evaluate evidence, and think creatively.

Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
<b>Beginner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands that critical thinking means the ability to analyse information and arguments clearly and logically in order to make reasoned judgments and solve problems effectively.</li> <li>Recognizes that critical thinking helps improve focus, decision-making, and problem-solving.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accepts to break down complex information and arguments into smaller parts for better understanding, supported by interactive tools and data visualization apps.</li> <li>Developing the ability to assess the credibility, relevance, and accuracy of information from multiple sources, especially important when using digital and online resources.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Start to care about the quality of the thinking process.</li> <li>Begins to value critical thinking as a tool for solving problems effectively.</li> </ul>
<b>Intermediate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands how to critically think in the proper way (e.g. what questions to ask to fire up our critical thinking skills).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accepts help to make reasoned conclusions based on evidence and sound arguments, enhanced by problem-solving software and simulation games.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begins to identify ideas and identify reasons and claims.</li> <li>Appreciate support in asking the right questions.</li> </ul>



Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Know how to support the children with ADHD in the process of critical thinking.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uses innovative thinking to develop new solutions, supported by technology-driven projects and collaborative platforms that stimulate creativity.</li> </ul>	
<b>Advanced</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Knows that using technology can help in developing the process of critical thinking.</li> <li>Understands what is needed to encourage children with ADHD to analyse situations, evaluate evidence, and think creatively.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Building skills to weigh options carefully and choose effective actions, reinforced through scenario-based learning and civic engagement activities.</li> <li>Promoting regular reflection on one's thought processes and decisions, aided by digital journals or feedback systems.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promotes self-correction.</li> <li>Supports peers with a view toward questioning, confirming, validating, or correcting either one's reasoning or one's results.</li> </ul>





### Competence: M3, L3 Managing learning

**Main objective:** Managing learning is a critical skill for both educators and learners. Educators and teachers must be given the chance to develop their professional skills in order for them to be able to address the child with ADHD. They should be able to identify quickly the traits of the disorder evaluate and intervene accordingly by modifying their teaching methods. Teachers should also have access to resources that might help them understand more about each condition. For children with ADHD, structured support in managing their own learning process - planning tasks, organising materials, monitoring progress, and reviewing outcomes - is essential to foster independence and engagement.

Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
<b>Beginner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands that Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) has an effect on learning processes.</li> <li>Recognizes that choosing the right technology tools have an impact on learning processes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Make clear, achievable goals and develop step-by-step plans using digital planners and task management apps.</li> <li>Accepts to organise their materials, time, and tasks effectively, supported by technology tools that help structure schedules and learning resources.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begins to value support in managing the learning process.</li> <li>Begins to see that there is a different need in supporting children with ADHD and without.</li> </ul>
<b>Intermediate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands that use of technology can help in assessing a student's performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uses skills to track their own progress and stay aware of their learning pace, using apps that provide real-time feedback and progress tracking.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Values ADHD awareness and how it affects learning processes.</li> <li>Supports digital citizenship encouragement.</li> </ul>



Level:	Learning Outcomes		
	Knowledge and understanding	Skills	Values and attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Knows how to improve children's abilities including managing their own learning process.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use the ability to allocate appropriate time to tasks and avoid procrastination, with support from timers, reminders, and productivity tools.</li> </ul>	
<b>Advanced</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Understands how the use of emerging technologies helps children with ADHD to develop impactful new skills to succeed in learning and civic life.</li> <li>Knows how to support children with ADHD in improving their cognitive and executive functioning abilities by using emerging technologies.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Make regularly reflect on their learning strategies and outcomes, using digital journals or reflection prompts.</li> <li>Fostering flexibility to adjust plans and approaches when facing difficulties, supported by adaptive learning technologies.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promotes use of technology to support the learning process, organise materials and planning tasks.</li> <li>Support students with ADHD in learning ethical reasoning and the learning process.</li> </ul>



## Conclusion

This competence framework offers a structured, developmental pathway to support the growth of essential life skills in children aged 8–12, specifically those with ADHD. By organizing the framework into the three interconnected modules of **Personal**, **Social**, and **Learning to Learn**, it addresses the full range of skills children need to thrive both in and beyond the classroom.

Each competence is designed with **clear, age-appropriate progression** across beginner, intermediate, and advanced levels, allowing educators, caregivers, and specialists to scaffold learning based on each child's readiness. The framework emphasizes not only skill development but also emotional understanding, self-awareness, and a supportive mindset toward learning and relationships.

By focusing on the child's **whole development**, this framework fosters confidence, independence, resilience, and social belonging. It encourages children to recognize their strengths, manage challenges, and engage actively and meaningfully with the world around them.

Ultimately, the framework aims to support each child's growth into a confident, skilled, and empathetic individual - not only in learning, but in life.



This work is licensed under CC BY-NC-SA 4.0.  
To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

<https://kidswell.eu>

