



Το παιδί με σύνδρομο Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ).



Τι είναι; Γιατί συμβαίνει; Τι μπορώ να κάνω;
Απλές οδηγίες για γονείς και εκπαιδευτικούς

Αλεξάνδρου Στράτος. Διευθυντής Κέντρου Προσέγγιση

Αθήνα 2012

ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ. ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΣΤΡΑΤΟΣ. Παιδιατρικός Εργοθεραπευτής, Δ/ντης Κέντρου «ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ»

- «Ο γιος μου δεν μπορεί να καθίσει καθόλου. Και στο σπίτι αλλά και στο Νηπιαγωγείο το βλέπουμε: Είναι “κινητή ζαλάδα”»
- «Η κόρη μου είναι 6 ετών και βλέπουμε τόσο στο Σχολείο όσο και στο σπίτι ότι συνεχώς “χαζεύει” και δεν μας προσέχει»
- «Ο γιος μου “φυτρώνει εκεί που δεν τον σπέρνουνε” και γίνεται σε όλους πολύ ενοχλητικός»
- «Η δασκάλα λέει ότι τελειώνει πάντα τελευταίος τα γραπτά του και η απόδοσή του είναι πολύ χαμηλή»
- «Η κόρη μου βιάζεται να απαντήσει σε αυτό που την ρωτάνε. Πολλές φορές δεν ακούει καν την ερώτηση»
- «Το παιδί μου είναι μέσα στα νεύρα. Δεν μπορεί να καθίσει ούτε 5 λεπτά. Με τους συμμαθητές του και τον αδελφό του στο σπίτι όλο παίζουν ξύλο»
- «Μας παίρνει 2 ώρες να τελειώσουμε μία δουλειά των 10 λεπτών»
- «Είναι έξυπνο παιδί αλλά βαριέται. Όταν συγκεντρωθεί τα τελειώνει αμέσως»

Αυτές είναι μερικές από τις πιο συχνές εκφράσεις που ακούει ένας ειδικός κατά την πρώτη τηλεφωνική συνέντευξη. Το πρώτο αίτημα του γονέα, ότι το παιδί του δεν δείχνει προσοχή, έχει υπερκινητικότητα και έχει παρόρμηση στην συμπεριφορά του.

Ας δούμε λοιπόν έναν έναν αυτούς τους παράγοντες.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΣΟΧΗ

Είναι μια ανώτερη εγκεφαλική λειτουργία που μας επιτρέπει ανά πάσα στιγμή να ξεχωρίζουμε και να συγκεντρωνόμαστε σ' αυτό που μας ενδιαφέρει, μας αφορά ή μας ζητείται και να αφήνουμε τα υπόλοιπα ερεθίσματα του περιβάλλοντος σε δεύτερη μοίρα.

Είναι ακριβώς αυτή η λειτουργία που πρέπει να ενεργοποιηθεί όταν το παιδί βρίσκεται στην τάξη και πρέπει να συγκεντρωθεί στο τι λέει ο εκπ/τικός και να μην ασχοληθεί με τον διπλανό του ή με έναν θόρυβο που ακούστηκε. Είναι προϋπόθεση για να μπορέσει να καταλάβει τι λέει ο εκπ/τικός για να το μάθει στη συνέχεια.

Το σύστημα προσοχής του ανθρώπου διαιρείται σε 3 τμήματα που εκτελούν διαφορετικές λειτουργίες

-Εστίαση στα εισερχόμενα ερεθίσματα από τα αισθητηριακά συστήματα

-Ανίχνευση των ερεθισμάτων για συνειδητή επεξεργασία

-Διατήρηση εγρήγορης

Το **απρόσεχτο παιδί** είναι το παιδί που δείχνει αδιάφορο, αποτραβηγμένο, συνεχώς κουρασμένο, απαθές, απορροφημένο και αργό. Πολύ συχνά δυσκολεύεται να:

- συγκεντρώσει την προσοχή του σε λεπτομέρειες και κάνει λάθη απροσεξίας
- διατηρήσει την προσοχή του σε δραστηριότητες του παιχνιδιού
- οργανώσει δουλειές και δραστηριότητες
- διεκπεραιώσει σχολικές εργασίες ή άλλα καθήκοντα στο σπίτι ή την τάξη
- εμπλακεί σε δραστηριότητες που απαιτούν σταθερή πνευματική προσπάθεια

επίσης πολύ συχνά

- χάνει αντικείμενα απαραίτητα για δραστηριότητες (παιχνίδια, μολύβια, βιβλία κλπ)
- η προσοχή του διασπάται εύκολα από εξωτερικά ερεθίσματα
- ξεχνά καθημερινές δραστηριότητες
- φαίνεται σαν να μην ακούει όταν του μιλούν

Τα συμπτώματα αυτά δεν είναι πάντοτε παρόντα στον ίδιο βαθμό. Είναι πιο εμφανή στις δραστηριότητες υποχρέωσης που το παιδί τις βρίσκει βαρετές ή δύσκολες, ενώ όταν κάτι το ενδιαφέρει, τότε η απροσεξία μπορεί να μην είναι καθόλου εμφανής –πχ Ηλεκτρονικά παιχνίδια-(αυτός συχνά είναι και ο παράγοντας που οι γονείς συχνά δεν μπορούν να κατανοήσουν την συμπεριφορά του παιδιού τους).

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Είναι ο εγκεφαλικός μηχανισμός που μειώνει την κινητικότητα του ατόμου όταν πρέπει να ασχοληθεί με μία δραστηριότητα που δεν απαιτεί κίνηση (πχ πνευματική- μελέτη, γράψιμο, επιτραπέζιο παιχνίδι κλπ)

Το **υπερκινητικό παιδί**, είναι πολύ ενεργητικό παιδί, μόνιμα ενασχολούμενο, σε συνεχή κίνηση και πολύ διεγερμένο. Πολύ συχνά:

- στριφογυρίζει στην θέση του
- σηκώνεται από τη θέση του στην τάξη ή στο σπίτι
- τρέχει τριγύρω, σκαρφαλώνει και στριφογυρίζει,
- δυσκολεύεται να συμμετέχει ήσυχα σε δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο του
- μιλά ακατάπαυστα

Η Υπερκινητικότητα είναι πολύ ενοχλητικό σύμπτωμα και γι' αυτόν τον λόγο είναι πιο γνωστή ως πρόβλημα και φέρνει πολύ συχνότερα τα παιδιά στον ειδικό απ' ό,τι η Απροσεξία από μόνη της.

Μετά την ηλικία των 4 ετών, το παιδί που κουνιέται συνέχεια, τρέχει, σκαρφαλώνει στα θρανία, σηκώνεται στην τάξη, που δυσκολεύεται ακόμη και να παίξει ήρεμα, δημιουργεί την αίσθηση ότι κάτι δεν πάει καλά. Το παιδί αυτό από νωρίς εισπράττει αποδοκιμασία απ' το περιβάλλον (γονείς, συγγενείς, εκπαιδευτικοί), που είναι δικαιολογημένη, καθώς η συμπεριφορά του ενοχλεί και κουράζει.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΑΡΟΡΜΗΣΗΣ

Είναι η ανώτερη εγκεφαλική λειτουργία που επιτρέπει στο άτομο να ελέγχει όλες τις παραμέτρους της κατάστασης και να επιλέξει καλά ένα σχέδιο πριν εκτελέσει κάτι.

Το **παρορμητικό παιδί** μοιάζει αρκετά και με το απρόσεχτο και με το υπερδιεγερμένο παιδί. Πολύ συχνά:

- απαντά απερίσκεπτα προτού ολοκληρωθεί η ερώτηση
- δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του
- διακόπτει τους άλλους (πχ παρεμβαίνει απρόσκλητα σε συζητήσεις ή παιχνίδια)
- κάνει πράγματα επικίνδυνα για τον εαυτό του ή τους άλλους

Πάρα πολύ συχνά το παρορμητικό παιδί είναι και υπερκινητικό. Ο συνδυασμός αυτός είναι ακόμη δυσκολότερος, γιατί ακόμη και η πιο καλοπροαίρετη οικογένεια ή οι πιο υπομονετικοί δάσκαλοι δύσκολα θα αντέξουν τα ενοχλητικά αυτά συμπτώματα. Ακόμα και οι συμμαθητές και οι φίλοι κουράζονται και συχνά καταλήγουν να αποφεύγουν το παιδί με υπερκινητικότητα – παρορμητικότητα.

Και οι 3 παραπάνω κατηγορίες των παιδιών, όταν οι δυσκολίες τους επιβαρύνουν την καθημερινή τους λειτουργικότητα (Σχολική επίδοση, ήσυχο παιχνίδι, σχέση με τους συνομηλίκους, οικογενειακή ηρεμία) είναι πολύ πιθανό να ανήκουν στην:

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ)

Η ΔΕΠ-Υ είναι ένα αρκετά συχνό πρόβλημα (τουλάχιστον ένας μαθητής σε κάθε τάξη) που αναγνωρίζεται στη σχολική ηλικία και που εκφράζεται με δυσκολίες στη μάθηση και στη συμπεριφορά.

Η δυσκολία αυτή έχει να κάνει με τον εγκέφαλο του παιδιού. Κάποια εγκεφαλικά κέντρα (κύρια στον προμετωπιαίο και τον δεξιό βρεγματικό λοβό) που ασκούν έλεγχο στην υπερδραστηριότητα υπολειπονται, ενώ υπάρχει μια άρση αναστολών που κάνει το παιδί να δρα παρορμητικά χωρίς να σκέφτεται προηγουμένως την ορθότητα ή τις συνέπειες των πράξεών του. Δυσκολεύεται να κατασκευάσει ένα εκτελεστικό πλάνο και να οργανώσει μια δραστηριότητα, με αποτέλεσμα να κινείται υπερβολικά και άσκοπα. Στην ουσία δεν θέλει να ταλαιπωρεί τους γονείς ή τους δασκάλους και δεν χαίρεται καθόλου με την απόρριψη που λαμβάνει ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΝΕΡΓΗΣΕΙ ΜΕ ΑΛΛΟ ΤΡΟΠΟ. Άρα λοιπόν με βάση τα παραπάνω, η ΔΕΠ-Υ δεν είναι μια αναπτυξιολογική δυσκολία η οποία περνάει με τον χρόνο.

Όπως προαναφέρθηκε, τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διαταραχής είναι τα εξής :

- Ελλειμματική προσοχή
- Υπερκινητικότητα
- Παρορμητικότητα

Δεν χρειάζεται το παιδί να εμφανίζει και την υπερκινητικότητα και την απροσεξία. Μπορεί να είναι μόνο υπερκινητικό ή μόνο απρόσεχτο.

Κανονικά, οι δυσκολίες πρέπει να εντοπίζονται πριν ακόμη πάει το παιδί στο σχολείο από τους γονείς ή από την Νηπιαγωγό.

Η διάγνωση δεν πρέπει να γίνεται εύκολα και επιπόλαια και πρέπει να μελετηθούν όλοι οι παράγοντες της ζωής του παιδιού.

ΣΥΝΟΔΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΕΠ-Υ

Δυστυχώς το παιδί με ΔΕΠ-Υ (όπως δείχνει και ο πίνακας με τίτλο “Comorbidity and ADHD”) κινδυνεύει (σε ποσοστό 70%) να αντιμετωπίζει ένα μεγάλο φάσμα λοιπών δυσκολιών είτε πρωτοπαθώς, είτε ως συννοσηρότητα, είτε -για κάποιες από αυτές- εάν η πάθηση δεν εντοπιστεί νωρίς και δεν εφαρμοστεί πρόγραμμα παρέμβασης. Οι μεγαλύτερες δυσκολίες είναι οι εξής:

-Ειδικές Μαθησιακές Διαταραχές. Οι δυσκολίες της επικέντρωσης προσοχής και της επεξεργασίας δυσκολεύουν τον μαθητή με ΔΕΠ-Υ να οργανώσει σωστά την εισερχόμενη μάθηση από την προσχολική ακόμη ηλικία.

-Διαταραχή τικ.

-Διαταραχή του συντονισμού των κινήσεων. Δυσκολίες στην οργανωμένη κινητική εκτέλεση με αποτέλεσμα τα παιδιά να δίνουν σημαντικά αδέξια εικόνα.

-Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος.

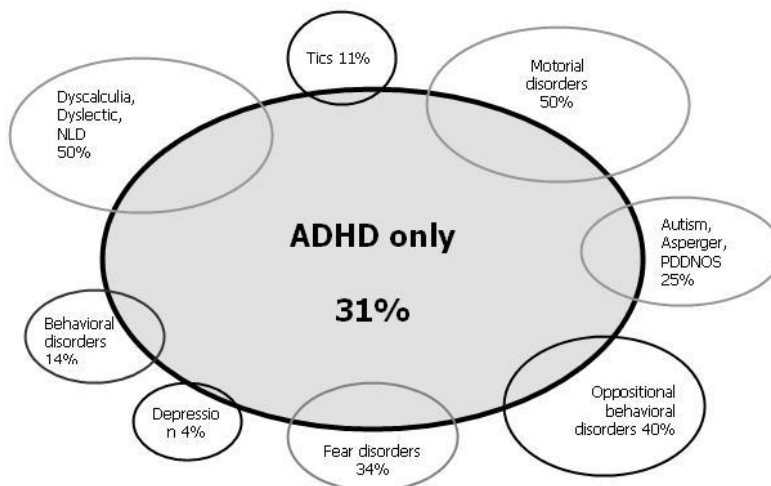
-Εναντιωματική Διαταραχή.

-Φοβικές Διαταραχές και στρες. Μία πολύ επώδυνη για το παιδί δυσκολία.

-Κατάθλιψη.

-Συχνές εμμονές και ψυχαναγκασμοί.

-Διαταραχές Συμπεριφοράς.



Τέλος θα πρέπει να αναφερθούν οι σημαντικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γονείς του παιδιού με ΔΕΠ-Υ. Το παιδί προκαλεί υψηλότερα επίπεδα stress στην οικογένεια και στον κοινωνικό περίγυρο. Αυτό ξεκινά από την προσχολική ακόμη περίοδο και εάν δεν διαγνωστεί και δεν αντιμετωπιστεί, είναι βέβαιο ότι φέρνει την οικογένεια σε πολύ άσχημη θέση. Πολύ συχνά επιρρίπτουν κάποιοι ειδικοί ευθύνες στην οικογένεια του παιδιού με ΔΕΠ-Υ. Η λέξη «όρια» έχει καταντήσει «καραμέλα» στο στόμα πολλών ειδικών. Πρέπει πρώτα να ενσκήψουμε στην καθημερινή δυσκολία που προκαλεί άθελά του το παιδί με ΔΕΠ-Υ στην οικογένειά του και μετά να προχωρήσουμε στην «θεραπευτική συμμαχία» και στην κατάστροψη σφαιρικού πλάνου παρέμβασης.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Ο άξονας που πρέπει να κινηθεί η παρέμβαση στο παιδί με ΔΕΠ-Υ είναι τετραπλός:

- A. Βελτίωση μηχανισμών συγκέντρωσης προσοχής (αισθητηριακή εστίαση, επεξεργασία, διατήρηση εγρήγορης)
- B. Ενίσχυση σχεδιαστικών και εκτελεστικών μοντέλων (βελτίωση ιδεασμού και πράξης)
- Γ. Ψυχοπαιδαγωγική επιβοήθηση μέσω γνωσιακής – συμπεριφοριστικής μεθόδου
- Δ. Στήριξη της αυτοπεποίθησης του παιδιού.

Ταυτόχρονα κρίνεται ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ η Συμβουλευτική της οικογενείας και του Εκπαιδευτικού περιβάλλοντος του παιδιού. Πρέπει και τα 2 αυτά πλαίσια να εκπαιδευτούν για τα δεδομένα της δυσκολίας, να σεβαστούν τις ιδιαιτερότητες του παιδιού με ΔΕΠ-Υ και να χτίσουν από κοινού με τους ειδικούς τους μηχανισμούς διευκόλυνσης του παιδιού.

Οι βασικές Ειδικότητες που θα βοηθήσουν το παιδί με ΔΕΠ-Υ είναι ο Ψυχοπαιδαγωγός, ο Εργοθεραπευτής, Ο Λογοθεραπευτής και ο Ψυχολόγος Συμβουλευτικής.

Η ΠΡΟΓΝΩΣΗ

Η πρόγνωση της δυσκολίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από 3 ΚΑΙΡΙΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ:

1. Ηλικία έναρξης της αντιμετώπισης από εξειδικευμένους στις δυσκολίες ειδικούς.
2. Την καίρια παρέμβαση του περιβάλλοντος (οικογένεια, Σχολείο, οργάνωση μηχανισμών μελέτης)
3. Την ύπαρξη και εγκατάσταση στο παιδί δευτερογενών δυσκολιών.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

5 ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ 5 ΣΟΒΑΡΕΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ.

ΕΡΩΤΗΣΗ 1. «Το παιδί με σύνδρομο ΔΕΠ-Υ έχει χαμηλό νοητικό δυναμικό;»

ΑΠΑΝΤΗΣΗ. Αυτό είναι παντελώς αναληθές. Δεν έχει συνδεθεί η πάθηση με το νοητικό δυναμικό του παιδιού. Εξ ίσου κινδυνεύουν να αντιμετωπίσουν την πάθηση παιδιά με φυσιολογική νοημοσύνη (υψηλής λειτουργικότητας) όπως και παιδιά χαμηλότερης. Μάλιστα οι πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι με τυπική ΔΕΠ-Υ έχουν Νοημοσύνη άνω του Μέσου όρου. Πολλά γνωστά, πολύ επιτυχημένα άτομα στο παρελθόν θεωρούνται ότι είχαν ΔΕΠ-Υ όπως οι : Μότσαρτ, Βενιαμίν Φρανκλίνος, Αβραάμ Λίνκολν, Μπέρναρντ Σόου, Σαλβαδόρ Νταλί, Μπίλλυ Γκέιτς. Απλώς η ΔΕΠ-Υ ως ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΣ σύμπτωμα συχνά συνυπάρχει σε άλλες παθήσεις (Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές, Νοητική Δυσκολία, Βαρηκοΐα κλπ)

ΕΡΩΤΗΣΗ 2. «Υποχωρεί η δυσκολία στην εφηβεία ή την ενήλικη ζωή;»

ΑΠΑΝΤΗΣΗ. Τα συμπτώματα συνεχίζουν μέχρι την εφηβεία στο 50-80% των μαθητών με ΔΕΠ-Υ. Πολλοί από αυτούς, γύρω στο 30 – 50%, θα συνεχίσουν να έχουν ΔΕΠ-Υ και ως ενήλικες. Και εδώ δυστυχώς τα ποσοστά δίνουν αποκαρδιωτικά στοιχεία: τα άτομα με ΔΕΠ-Υ που δεν αντιμετωπίστηκαν σωστά στην παιδική τους ηλικία, ως έφηβοι και ενήλικες είχαν μεγαλύτερα ποσοστά παραβατικών συμπεριφορών, συχνές απολύσεις από την εργασία τους, αυξημένα ποσοστά ατυχημάτων και χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

ΕΡΩΤΗΣΗ 3. «Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής δεν υπάρχει. Είναι απλά η δικαιολογία που χρησιμοποιούν οι γονείς που δεν έχουν πειθαρχήσει τα παιδιά τους. Δηλαδή όλα τα ζωηρά παιδιά θα τα χαρακτηρίζουμε ως ΔΕΠ-Υ;»

ΑΠΑΝΤΗΣΗ. Οι έρευνες της Νευρολογίας και της Νευροψυχολογίας έδειξαν ξεκάθαρα πως η ΔΕΠ-Υ είναι μια νευρο-βιολογική ιδιαιτερότητα-διαταραχή. Οι νεώτερες νευρο-απεικονιστικές μέθοδοι (PET, SPECT) δείχνουν υπολειτουργία των μετωπιαίων λοβών του εγκεφάλου στα άτομα που αντιμετωπίζουν ΔΕΠ-Υ. Από την άλλη ΔΕΝ έχουν όλα τα ζωηρά παιδιά ΔΕΠ-Υ. Για να διαγνωστεί ένα παιδί σε αυτή την πάθηση χρειάζεται να εφαρμοστούν τεστ και να διαπιστωθεί ότι αυτή η «ζωηράδα» τους επιβαρύνει σημαντικά την καθημερινή τους λειτουργικότητα (σπίτι, Σχολείο, κοινωνικοποίηση, συμπεριφορά)

ΕΡΩΤΗΣΗ 4. «Να ξεκινήσω από την προσχολική ηλικία την θεραπεία του παιδιού μου ή να περιμένω μέχρι την Β ή Γ Δημοτικού;»

ΑΠΑΝΤΗΣΗ. Εάν σας ανησυχεί ότι το παιδί σας έχει συμπτωματολογία ΔΕΠ-Υ, αρχικά συζητείστε το με την Νηπιαγωγό και τον Παιδίατρο του παιδιού σας. Εάν και εκείνοι κρίνουν το ίδιο, τότε θα πρέπει να ξεκινήσετε ΑΜΕΣΩΣ την παρέμβαση για να προλάβετε την εμφάνιση των δευτερογενών δυσκολιών που προαναφέρθηκαν. Στις πλείστες των περιπτώσεων το παιδί στην ηλικία των 8 ή 9 ετών έχει εγκαταστήσει δευτερογενείς δυσκολίες μάθησης και συμπεριφοράς.

ΕΡΩΤΗΣΗ 5. «Υπάρχει μέριμνα από το Σχολείο για τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ;»

ΑΠΑΝΤΗΣΗ. Ο νέος Νόμος (3699/2008) του Υπουργείου Παιδείας δίνει αρκετά δικαιώματα στα παιδιά με την διάγνωση της ΔΕΠ-Υ να υποβοηθούνται από εκπαιδευτικό συνοδείας στην Τάξη, όπως επίσης και να εξετάζονται στο Γυμνάσιο με εναλλακτικούς τρόπους.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠ-Υ (DSM-IV)

Έξι ή περισσότερα συμπτώματα από κάθε ενότητα (A1 και A2) έχουν επιμείνει για τουλάχιστον 6 μήνες και έχουν εμφανιστεί πριν από την ηλικία των 7 ετών. Θα πρέπει τέλος η ένδειξη των συμπτωμάτων να εμφανίζεται σε 2 τουλάχιστον χώρους, να υπάρχει σαφής απόδειξη σημαντικής έκπτωσης στην κοινωνική ή σχολική λειτουργία και να έχει διαφοροδιαγνωστεί από Διάχυτες Αναπτυξιακές Διατ/χές.

A1. Απροσεξία

1. Συχνά αποτυγχάνει να συγκεντρώσει την προσοχή του σε λεπτομέρειες ή κάνει λάθη απροσεξίας στις σχολικές εργασίες, τη δουλειά ή άλλες δραστηριότητες	NAI	OXI
2. Συχνά δυσκολεύεται να διατηρήσει την προσοχή του σε έργα ή δραστηριότητες του παιχνιδιού	NAI	OXI
3. Συχνά φαίνεται να μην ακούει όταν του απευθύνεται ο λόγος	NAI	OXI
4. Συχνά δεν ακολουθεί μέχρι τέλους οδηγίες και αποτυγχάνει να διεκπεραιώσει σχολικές εργασίες ή άλλα καθήκοντα στο σπίτι ή την τάξη	NAI	OXI
5. Συχνά δυσκολεύεται να οργανώσει δουλειές και δραστηριότητες	NAI	OXI
6. Συχνά αποφεύγει, αποστρέφεται ή δείχνει απρόθυμο να εμπλακεί σε έργα που απαιτούν σταθερή και διαρκή πνευματική προσπάθεια (σχολική εργασία, μελέτη)	NAI	OXI
7. Συχνά χάνει αντικείμενα απαραίτητα για εργασίες ή δραστηριότητες (παιχνίδια, σχολικές εργασίες για το σπίτι, μολύβια, βιβλία κλπ)	NAI	OXI
8. Συχνά η προσοχή του διασπάται εύκολα από εξωτερικά ερεθίσματα	NAI	OXI
9. Συχνά ξεχνά καθημερινές δραστηριότητες	NAI	OXI
Σ Κ Ο Ρ		/9

A2. Υπερκινητικότητα

1. Συχνά κινεί νευρικά τα χέρια και τα πόδια ή στριφογυρίζει στην θέση του	NAI	OXI
2. Συχνά σηκώνεται από τη θέση του στην τάξη ή σε άλλες περιστάσεις στις οποίες αναμένεται να παραμείνει στο ίδιο σημείο	NAI	OXI
3. Συχνά τρέχει τριγύρω, σκαρφαλώνει και στριφογυρίζει με τρόπο που δεν ταιριάζει στις περιστάσεις και σε χώρους που δεν προσφέρονται για ανάλογες δραστηριότητες	NAI	OXI
4. Συχνά δυσκολεύεται να παίζει ή να συμμετέχει ήσυχα σε δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο του	NAI	OXI
5. Συχνά βρίσκεται σε διαρκή κίνηση και ενεργεί σαν «κινούμενη μηχανή»	NAI	OXI
6. Συχνά μιλά πολύ και ακατάπαυστα	NAI	OXI

Παρορμητικότητα

7. Συχνά απαντά απερίσκεπτα προτού ολοκληρωθεί η ερώτηση	NAI	OXI
8. Συχνά δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του	NAI	OXI
9. Συχνά διακόπτει ή ενοχλεί με την παρουσία του τους άλλους (πχ παρεμβαίνει απρόσκλητα σε συζητήσεις ή παιχνίδια)	NAI	OXI
Σ Κ Ο Ρ		/9

ΤΙ ΘΑ ΖΗΤΟΥΣΕ ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ - ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥ

- Η πάθησή μου είναι μία πραγματικότητα. Είναι ένα σύνδρομο. Δυστυχώς καταγράφω ό,τι πέσει στην αντίληψη του χωρίς να μπορώ να το φιλτράρω, μαθαίνω με έναν ανοργάνωτο και τυχαίο τρόπο και «πετάγομαι» από το ένα θέμα στο άλλο χωρίς να μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου.

- Δεν είμαι χαζός/χαζή. Το ξέρω ότι δυσκολεύομαι να μάθω κάποια απλά πράγματα. Όμως την ώρα που προσπαθώ να συγκεντρωθώ, ο σώμα μου μου ζητάει να κουνηθώ και το μυαλό μου δεν μπορεί να σταθεροποιηθεί σε αυτό που προσπαθώ. Πόσο με κουράζει αυτό!

- Όταν με ρωτάτε ευθέως για ένα γεγονός, δεν είμαι σε θέση να το περιγράψω ή μιλάω λίγο γι' αυτό. Επίσης όταν γράφω γρήγορα, ο γραφικός χαρακτήρας μου είναι άσχημος, σχεδόν δυσανάγνωστος κάτι που με απογοητεύει πολύ και ας μην το δείχνω. Τέλος όταν διαβάζω, δεν καταφέρνω να κατανοήσω το κείμενο και πολλές φορές πρέπει να μου το εξηγήσετε ξανά και ξανά

- Δε θέλω δραστηριότητες πάνω από τις δυνάμεις μου. Κουράζομαι και απογοητεύομαι. Περιμένετε, θα μεγαλώσω

- Οι δυσκολίες μου που συνδέονται με τη διατήρηση της προσοχής και τον αυτοέλεγχο μου χειροτερεύουν ή καλύτερεύουν κατά περιόδους, χωρίς να υπάρχει κάθε φορά λογική εξήγηση για αυτό. Βλέπω πόσο χαίρεστε όταν είμαι καλύτερα και βλέπω πόσο απελπίζεστε όταν «ξαναπέφτω»

- Μην πέφτετε σε αντιφάσεις. Με μπερδεύετε έτσι αφάνταστα και με κάνετε να χάνω την πίστη μου σε εσάς.

- Το ξέρω ότι είναι πολύ δύσκολο και κουραστικό να έχετε ένα παιδί σαν εμένα. Σας ζαλίζω όλη την ώρα και συχνά ντρέπεστε για εμένα. Μη φοβάστε να είστε σταθεροί μαζί μου. Αυτό θα με κάνει να νοιώθω περισσότερη σιγουριά. Έτσι βάζετε τάξη στο χάος μου.

- Μην ξεχνάτε όταν με βλέπετε να είμαι πολύ ενοχλητικός και η συμπεριφορά μου είναι πολύ αρνητική (μπορεί να χτυπάω ή να βρίζω) ότι δεν θέλω να σας πληγώσω. Θέλω να είμαι «καλός» και να με αγαπάτε, αλλά δεν μπορώ να είμαι ήρεμος. Άλλωστε έχω πληγωθεί πολύ και από την απόρριψη από τους συμμαθητές και πιθανά και τους δασκάλους μου.

- Μη με βομβαρδίζετε με την έννοια του «καλού παιδιού». Κάποιες φορές θα γίνω και «κακός» («ή»). Αγαπάτε με για αυτό που είμαι και δώσε μου να καταλάβω ό,τι έκανα (θετικό ή αρνητικό, επιβράβευση ή επίπληξη).

- Έχω μία μεγάλη υπερευαισθησία που συνδέεται με παρορμητικότητα και κατευθύνεται από το συναίσθημα μου με αποτέλεσμα να μην αντέχω την κριτική. Η διάθεση μου μπορεί να αλλάξει γρήγορα και πολύ έντονα εξαιτίας κάποιων πολύ μικρών

και ασήμαντων πραγμάτων. Θέλω να το ξέρεις αυτό κάθε φορά που με βλέπεις να κάνω «έκρηξη».

- Μη μου αφαιρείτε το δικαίωμα του να θυμώνω, ακόμη και μαζί σας. Είναι και αυτό συναίσθημα και πρέπει να εκδηλωθεί. Προστατεύστε με από τον θυμό μου και μάθετε με να τον διοχετεύω σωστά.

- Μη μου δίνετε επιτόλαιες υποσχέσεις. Νοιώθω πολύ περιφρονημένος όταν δεν τις κρατάτε.

- Μη με απειλείτε, μη με εκβιάζετε. Έτσι δεν μαθαίνω, φοβάμαι και ίσως καταφύγω στην ψευτιά ή στην επιθετική ενέργεια για να καλύψω τον φόβο μου.

- Μη μου κάνετε παρατηρήσεις μπροστά σε κόσμο αν μπορείτε. Αυτό μου το κάνουν όλοι και συνέχεια γιατί είμαι «άτακτο» και «κακό» παιδί. Θα προσέξω περισσότερο αυτό που θα μου πείτε, αν μου μιλήσετε ήρεμα, μια στιγμή που θα είμαστε οι δυο μας. Επίσης μη μου κάνετε συνεχώς παρατηρήσεις. Γιατί τότε θα χρειασθεί να προστατέψω τον εαυτό μου κάνοντας τον κουφό.

- Έχω έντονο το αίσθημα του δικαίου. Θυμώνω πολύ και αισθάνομαι άχρηστος όταν με αδικείτε. Με ενοχλεί όταν με κατακρίνετε για κάτι που δεν μπορώ να κάνω. Το ξέρω ότι δεν μπορώ να το κάνω και θυμώνω και εγώ με τον εαυτό μου!

- Μη διανοηθείτε ποτέ, πως θα πέσει η υπόληψή σας αν μου ζητήσετε συγγνώμη. Μια τίμια αναγνώριση ενός λάθους σας, μου δημιουργεί πολύ θερμά συναισθήματα απέναντί σας και μου μαθαίνει να ζητώ και εγώ συγγνώμη για τα σφάλματά μου (που μάλλον είναι και αυτά πολλά).

- Μη μου δημιουργείτε το συναίσθημα πως τα λάθη μου είναι αμαρτήματα (ενοχή). Μπερδεύονται έτσι μέσα μου όλες οι αξίες που έχω μάθει να αναγνωρίζω και μειώνεται η αυτοπεποίθησή μου.

- Έχω διαφορετικούς βιορυθμούς και μπορεί να κοιμάμαι λιγότερο απ' ό,τι τα άλλα παιδιά. Ο εγκέφαλος μου χρειάζεται χρόνο για να μπορεί να «αποσυνδεθεί». Έτσι, το πρωί συχνά χρειάζομαι χρόνο για να ξεκινήσω κανονικά τη μέρα μου και συχνά είμαι από το πρωί κουρασμένος.

- Μη δίνετε μεγάλη σημασία στις μικροαδιαθεσίες μου. Καμιά φορά δημιουργούνται ίσα – ίσα για να κερδίσω την προσοχή που ζητούσα.

- Δεν δέχομαι εύκολα τη σωματική επαφή. Έχω αυτό που λένε απτική αμυντικότητα. Δέχομαι από μερικούς ανθρώπους χάρδια, ενώ δεν μπορώ από άλλους. Αυτό δεν σημαίνει ότι τους αντιπαθώ. Μάλλον προτιμάω τα ελαφρά χάρδια στην πλάτη.

- Αντιμετωπίζω δυσκολίες με τους συνομηλίκους μου, καθώς με την παρορμητικότητα μου δείχνω συχνά μικρότερο από την ηλικία του κάνοντας «χαζά» πράγματα. Το ξέρω ότι αντιδρώ με παρορμητικό, συχνά υπερβολικό τρόπο. Ξαφνικά

ενεργώ με απρόβλεπτο τρόπο, πετάγομαι ή λέω κάτι άσχετο με τη συζήτηση την ώρα που οι άλλοι μιλούν, καταστρέφω κάποιο αντικείμενο, δεν τηρώ τους κανόνες του παιχνιδιού, θυμώνω εύκολα ή δείχνω προσβεβλημένο. Εξ αιτίας αυτού οι άλλοι ενοχλούνται ή πιστεύουν ότι «δεν είναι στα λογικά μου». Συχνά δεν με θέλουν στα σπίτια τους και αυτό σας έχει απομονώσει από τις παρέες σας.

- Μη με συγκρίνετε με άλλα παιδιά. Νοιώθω πολύ άσχημα, χάνω τον εαυτό μου. Είμαι μοναδικός (η).

- Μη με προστατεύετε από τις συνέπειες των πράξεων μου. Χρειάζεται καμιά φορά να πάθω για να μάθω.

- Τα πηγαίνω καλύτερα με αρκετά πιο μεγάλα παιδιά (αυτά εκτιμούν αφενός το γεγονός ότι επικοινωνούν εύκολα μαζί μου χάρη στην προθυμία μου να ασχοληθώ με νέα πράγματα και επιπρόσθετα πιστεύουν ότι ασκούν επίδραση πάνω του). Επίσης τα πηγαίνω καλά και με αρκετά μικρότερα παιδιά (αυτά επωφελούνται από την ανάγκη μου να πάρω τον ρόλο του δυνατού και να προσφέρω βοήθεια, τη στοργικότητα μου και τον ταχύτατο ρυθμό με τον οποίο αλλάζω νέα παιχνίδια). Με τους συνομηλίκους τα καταφέρνω καλά όταν αυτοί έχουν την ίδια ή ακριβώς την αντίθετη ιδιοσυγκρασία, ειδικά στην παιδική και εφηβική ηλικία.

- Μη ξεχνάτε πόσο γρήγορα μεγαλώνω όπως όλα τα παιδιά, περνώντας από διάφορες φάσεις. Σταθείτε δίπλα μου σε κάθε στιγμή και προσπαθήστε σας παρακαλώ να προσαρμόζετε την στάση σας στις ανάγκες μου.

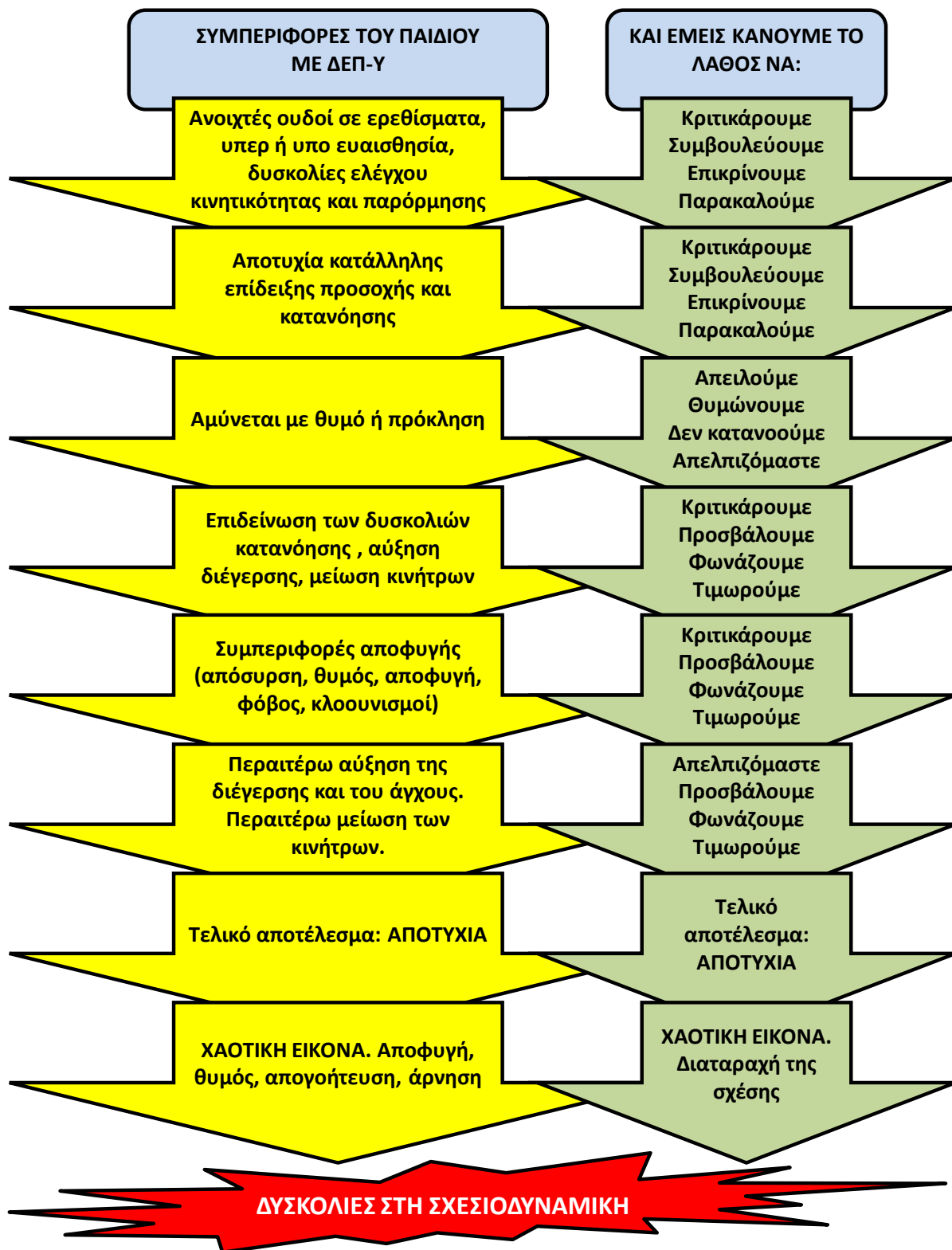
- Μη με παραχαϊδεύετε (υπερ – προστασία). Ξέρω πολύ καλά πως δεν θα πρέπει να μου δίνετε οτιδήποτε ζητώ. Σας δοκιμάζω για να δω. Θέλω να μάθω να αντέχω στις ματαιώσεις. Αλλιώς υποφέρω.

- Παίξτε μαζί μου. Σας θέλω γιατί μου αρέσετε. Σας έχω ανάγκη για να με οδηγήσετε στα μονοπάτια της φαντασίας και του παραμυθιού.

- Πηγαινετέ με σε κάποιον ειδικό για να με βοηθήσει. Πίστεψέ με, δεν μπορείτε από μόνοι σας να αντιμετωπίσετε αυτό που μου συμβαίνει.

- Ελάτε σε συνεργασία με τον δάσκαλό μου. Έτσι και εκείνος θα καταλάβει ότι προσπαθείτε για εμένα και δεν είναι μόνος του αλλά και εγώ θα ξέρω ότι δεν είμαι μόνος μου στον αγώνα μου.

- Μην προσπαθείτε με τις ερωτήσεις σας να μου προσφέρετε έμμεσα την απάντηση. Έχω δικαίωμα να έχω τη δική μου γνώμη. Δώστε μου περιθώρια να την πω και να εκφράσω τα συναισθήματά μου.



Η Σπονδυλωτή συμπεριφορά του παιδιού με ΔΕΠ-Υ και του γονέα του και το χνώδες αποτέλεσμα. Επιμέλεια: Αλεξάνδρου Στράτος σε μία ιδέα των Neuthaus, Cordula. «Το υπερκινητικό παιδί και τα προβλήματά του»

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Πρώτα απ' όλα, βεβαιωθείτε ότι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζετε με το παιδί οφείλονται πραγματικά στην ΔΕΠ-Υ. Αναμφίβολα, δεν εναπόκειται στον εκπαιδευτικό να διαγνώσει τη ΔΕΠ-Υ, όμως μπορείτε να ζητήσετε να αξιολογηθεί το παιδί από κάποιον Ειδικό και να ενημερωθείτε για την διάγνωση. Ενημερωθείτε και διαβεβαιωθείτε ότι η ακοή και η όραση του παιδιού έχουν ελεγχθεί πρόσφατα και ότι έχουν αποκλειστεί τυχόν άλλα ιατρικά προβλήματα (Πχ νοητική καθυστέρηση, ψυχιατρική πάθηση, διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές κλπ).. Βεβαιωθείτε ότι έχει γίνει επαρκής αξιολόγηση. Η ευθύνη για τη μέριμνα όλων αυτών των ζητημάτων ανήκει στους γονείς, όχι στο εκπ/τικό, ωστόσο ο εκπ/τικός μπορεί να υποστηρίξει και να ενισχύσει τη διαδικασία. Ενημερωθείτε για την πιθανή φαρμακευτική αγωγή που ακολουθούν τα παιδιά για την αντιμετώπιση της ΔΕΠ-Υ.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΕΚΠ/ΤΙΚΟΥ

⇒ Κατανοήστε τα όριά σας. Μη φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια. Είστε ο εκπαιδευτικός του παιδιού, δεν είστε ο ειδικός στη ΔΕΠ-Υ, ούτε και κάτι τέτοιο θεωρείται αναμενόμενο από εσάς. Θα πρέπει να αισθάνεστε άνετα όταν ζητάτε βοήθεια από τον Ειδικό κάθε φορά που την χρειάζεστε.

⇒ Οργανώστε τις δικές σας δομές στήριξης σας. Το να διδάσκει κανείς σε μια τάξη όπου υπάρχουν δύο ή τρία παιδιά με ΔΕΠ-Υ μπορεί να είναι εξαιρετικά κουραστικό. Αναζητήστε στήριξη από το σχολείο, τους Ειδικούς και τους γονείς. Διατηρήστε επαφή με τους γονείς, για να διασφαλίσετε ότι δουλεύετε όλοι επιδιώκοντας τους ίδιους στόχους. Ζητήστε βοήθεια και από τους συναδέλφους σας.

⇒ Προσπαθείστε να μην θυμώσετε με το παιδί με ΔΕΠ-Υ. Προσπαθείστε να θυμάστε ότι η ΔΕΠ-Υ είναι ένα σύνδρομο, δεν είναι μία διαταραχή συμπεριφοράς. Δευτερογενώς σαφώς το παιδί βιώνοντας την αποτυχία και την απόρριψη υιοθετεί αρνητικές συμπεριφορές. Αλλά όταν το παιδί συναντήσει ένα περιβάλλον που σέβεται και κατανοεί τις δυσκολίες του, τότε μπορεί να τροποποιήσει αυτές τις συμπεριφορές.

⇒ Πρέπει να ξεκαθαρίσετε στο παιδί την δυσκολία του να μπορέσει να διατηρήσει την προσοχή του όπως οι συμμαθητές του. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί κατανοεί τι είναι η ΔΕΠ-Υ. Αυτό θα βοηθήσει και τους δυο σας. Η συζήτηση πρέπει να γίνει σε αυστηρά ατομική συζήτηση όπου και θα εξηγηθεί η διάγνωση του παιδιού για να οριστεί από κοινού με το παιδί και εσάς η διάγνωση και οι πιθανοί τρόποι επιβοήθησης του παιδιού («ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ»). Ρωτήστε το τι πιστεύει ότι θα μπορούσε να βοηθήσει την κατάσταση. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ είναι συχνά πολύ διορατικά. Είναι ικανά να σας πουν πώς μπορούν να μάθουν καλύτερα, αν τα ρωτήσετε. Συχνά, ντρέπονται και νιώθουν υπερβολικά αμήχανα για να δώσουν αυθόρμητα αυτή την πληροφορία, επειδή μπορεί να τους φαίνεται ότι είναι παράλογη. Όμως προσπαθήστε να το κάνετε να αισθανθεί άνετα και ρωτήστε το πώς πιστεύει ότι μπορεί να μάθει καλύτερα προτείνοντας εναλλακτικούς τρόπους. Ο πιο εύστοχος «ειδικός» στο πως μαθαίνει καλύτερα το παιδί είναι συχνά το ίδιο το παιδί. Δυστυχώς πάρα πολύ συχνά οι γνώμες και οι απόψεις των παιδιών αγνοούνται ή δε ζητούνται καθόλου.

⇒ Για να αποφευχθεί ο στιγματισμός από την υπόλοιπη Τάξη, εξηγήστε στους υπόλοιπους μαθητές τους λόγους της ειδικής επιβοήθησης και διαφορετικής αντιμετώπισης του παιδιού με ΔΕΠ-Υ. Μπορείτε να τους ζητήσετε να σας προτείνουν και εκείνοι τρόπους που θα μπορούσαν να βοηθήσουν. Αυτό φυσικά θα πρέπει να γίνει μόνο μετά από την συζήτηση με το παιδί και με διακριτικό αλλά ουσιαστικό τρόπο, αποφεύγοντας λέξεις βαρειές (πχ «πρόβλημα», «αδυναμία») και αντικαθιστώντας τις με θετικές λέξεις («δυσκολία», «προσπάθεια» κλπ)

⇒ Δώστε προσοχή στη «συνδετότητα». Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ χρειάζονται να νιώθουν εντεταγμένα, συνδεδεμένα. Εφόσον παραμένουν σε επαφή με το περιβάλλον, θα νιώθουν υποκινημένα και θα είναι λιγότερο πιθανό να «αφαιρεθούν», να «αποσυνδεθούν» και να «αποσπαστούν» από το περιβάλλον.

⇒ Ενεργήστε όπως ο «μαέστρος μίας ορχήστρας». Αρχικά τραβήξτε την προσοχή της ορχήστρας προτού ξεκινήσετε (πχ χρησιμοποιήσετε απόλυτη σιγή ή το χτύπημα της «μπαγκέτας σας» ή την κίνηση των χεριών σας). «Ενορχηστρώστε» κατάλληλες εμπειρίες και κρατείστε την τάξη «σε τέμπο», απευθυνόμενοι σε διαφορετικά μέρη της τάξης.

⇒ Θυμηθείτε τη συναισθηματική πλευρά της μάθησης. Τα παιδιά αυτά χρειάζονται προσαρμογή στο να βρουν ευχαρίστηση μέσα στην τάξη και να βρουν ενθουσιασμό και γνώση αντί της αποτυχίας, απογοήτευσης και ανίας που τα κατακλύζουν. Αφήστε λοιπόν τον εαυτό σας να παίξει, να διασκεδάσει, να γίνει ταυτόχρονα αστείος αλλά και δομημένος. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ ενθουσιάζονται και λατρεύουν την μάθηση με το παιχνίδι. Αυτό βοηθά στην εστίαση της προσοχής τόσο των παιδιών όσο και της δικής σας. Είναι απαραίτητο για όλα άλλωστε τα παιδιά να δώσετε προσοχή στα συναισθήματα που οποία εμπλέκονται στη μαθησιακή διαδικασία.

⇒ Δείξτε στο μέτρο του δυνατού εμπιστοσύνη στο παιδί με ΔΕΠ-Υ και δώστε του όσο περισσότερες ευθύνες και υπευθυνότητες. Δώστε του αρμοδιότητες στην Τάξη, αφήστε το να επινοήσει τη δική του μέθοδο να θυμάται τι πρέπει να βάλει ή να βγάλει από την τσάντα του ή αφήστε το να ζητήσει το ίδιο βοήθεια αντί να το εποπτεύσετε άμεσα.

⇒ Φροντίστε για την αυτοδιαχείριση της Τάξης μοιράζοντας ρόλους στα παιδιά. Οι προτεινόμενοι ρόλοι για το παιδί με ΔΕΠ-Υ θα πρέπει να περιλαμβάνουν κίνηση. Προτεινόμενοι ενδεικτικοί τέτοιοι ρόλοι επιμελητού: ξύνει τα μολύβια των συμμαθητών, κουβαλά τα βαριά αντικείμενα, φέρνει πράγματα που του ζητήθηκαν από άλλους χώρους (πχ το Γραφείο του Δ/ντή), μοιράζει και μαζεύει τις φωτοτυπίες και τα τετράδια, σβήνει τον πίνακα, εποπτεύει να μαζευτούν τα θρανία για μία δραστηριότητα κλπ.

⇒ Αν το παιδί δυσκολεύεται να «αναγνωρίσει και κατανοήσει» κοινωνικούς κανόνες μέσω ενδείξεων (γλώσσα σώματος, τόνος φωνής, γκριμάτσες κλπ) προσπαθήστε διακριτικά να του διδάξετε κοινωνικούς κανόνες (πχ «κοιτάζουμε στα μάτια τον άλλο όταν μιλάει», «περιμένουμε να τελειώσει ο άλλος αυτό που λέει για να μιλήσουμε» κλπ). Πολλά παιδιά με ΔΕΠ-Υ θεωρούνται αδιάφορα ή εγωκεντρικά στις συζητήσεις, ενώ στην πραγματικότητα δεν έχουν μάθει πώς να αλληλεπιδρούν αφού η παρόρμησή τους δεν τους το επιτρέπει.

Αυτή η δεξιότητα δεν είναι έμφυτη στα παιδιά. Το παιδί μπορεί να τη διδαχτεί ή να εξασκηθεί και να προπονηθεί σ' αυτήν.

⇒ Κάνετε κατανοητό στο παιδί ότι μπορεί να σας κάνει σινιάλο όταν χρειάζεται να πάει στην ήσυχη γωνία του ή να βγει έξω

⇒ Βοηθείστε το παιδί με ΔΕΠ-Υ να κάνει μόνο του αυτοπαρατήρηση. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ είναι πολύ συχνά κακοί αυτό-παρατηρητές και πιθανώς να μην καταλαβαίνουν πώς γίνονται αντιληπτά από τους τρίτους αυτά που κάνουν. Προσπαθήστε να τους δώσετε αυτή την αυτό-παρατήρηση με εποικοδομητικό τρόπο (πχ «ξέρεις τι έκανες μόλις τώρα;», «πώς νομίζεις ότι θα μπορούσες να το είχες κάνει αυτό διαφορετικά;» ή «γιατί πιστεύεις ότι θύμωσε εκείνο το παιδί με αυτό που είπες;»).

⇒ Θέστε όρια, περιορισμούς με την έννοια όμως της αναχαίτισης και όχι της τιμωρίας. Το παιδί με ΔΕΠ-Υ δεν κατανοεί πάντα τα όρια αλλά να γνωρίζετε ότι τα έχει ανάγκη («βάζουν τάξη στο χάος τους»). Τοποθετείστε τα όρια με σαφήνεια, σταθερότητα, προβλεψιμότητα και όσο γίνεται πιο έγκαιρα. Μην εμπλέκεστε σε περίπλοκες «ηθικοπλαστικές» συζητήσεις (πχ «τα καλά παιδιά δεν ». Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια κάποιας εργασίας, θυμίστε στο παιδί το «συμβόλαιο» και μην το αφήσετε φύγει από τη θέση του χωρίς σημαντικό λόγο.

⇒ Κάντε πολύ συχνή οπτική επαφή. Ακόμα και όταν απευθύνετε το λόγο στο παιδί, πρέπει να διατηρείτε οπτική επαφή. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε εύκολα να επαναφέρετε ένα ΔΕΠ-Υ στην δομή της τάξης. Μην μιλάτε πολύ. Μην παρατηρείται αυτά τα παιδιά συνεχώς λεκτικά. Ακόμη και μια ματιά χωρίς λεκτική εντολή μπορεί να αποσπάσει ένα παιδί από την ονειροπόλησή του και να του δώσει μια σιωπηλή, καθησυχαστική διαβεβαίωση ότι όλα είναι υπό τον έλεγχό σας. Επιπρόσθετα μπορείτε να έχετε και σύντομη και απαλή σωματική επαφή μαζί του (π. χ. ένα προσεχτικό βαθύ άγγιγμα του παιδιού θα το κάνει να στρέψει το παιδί την προσοχή του πιο εύκολα σε εσάς).

⇒ Γίνετε όσο μπορείτε ο «καθρέπτης» του παιδιού με ΔΕΠ-Υ. Δώστε του την αναγκαία συχνή ανατροφοδότηση (λεκτική ή μη λεκτική) για όλα όσα κάνει (πχ «Σε βλέπω ότι τώρα είσαι ανήσυχος» ή από την αντίπερα μεριά «βλέπω ότι σε αυτή την εργασία ήσουν πολύ πιο συγκεντρωμένος»).

⇒ Αναζητήστε και υπογραμμίστε την επιτυχία όσο το δυνατό περισσότερο. Τα παιδιά αυτά βιώνουν τόσο πολλή αποτυχία στη ζωή τους, που χρειάζονται όλη τη θετική αντιμετώπιση που μπορεί να τους προσφερθεί. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ χρειάζονται και ωφελούνται από τον έπαινο και λατρεύουν την ενθάρρυνση. Συχνά, η πιο ολέθρια διάσταση της ΔΕΠ-Υ δεν είναι η ίδια η ΔΕΠ-Υ αλλά η δευτερογενής βλάβη που επιφέρει στον αυτοσεβασμό του ατόμου. Επαινεύστε, χαϊδέψτε, επιδοκιμάστε, εμπυχωστε, θρέψτε αλλά πάντα με ειλικρίνεια. Πρέπει να επιβραβεύεται η προσπάθεια του παιδιού και όχι υποχρεωτικά το αποτέλεσμα (πχ «είμαι περήφανος για εσένα που βλέπω το πόσο πολύ προσπάθησες. Το ξέρω ότι ειδικά για εσένα ήταν πολύ κουραστικό»).

⇒ Επαγρυπνεύετε συνεχώς για τις «φωτεινές» στιγμές αυτών των παιδιών. Ενθαρρύνετε τις περιοχές ταλέντων και χαρισμάτων τους. Συχνά, τα παιδιά αυτά έχουν ταλέντα και

χαρίσματα σε πολλές περιοχές. Είναι γεμάτα δημιουργικότητα, παιχνιδιάρικη διάθεση, αυθορμητισμό και πολύ καλή καρδιά. Τείνουν να είναι γενναιόδωρα και πρόθυμα να βοηθήσουν. Ενθαρρύνετε αυτές τις εκδηλώσεις τους.

⇒ Προσοχή στο σύστημα αμοιβών («πόντ – σύστημα») για το παιδί με ΔΕΠ-Υ. Θα πρέπει να συζητήσετε με τον ειδικό που παρακολουθεί το παιδί εάν αυτό προτείνεται και με ποιον τρόπο. Κάποια παιδιά με ΔΕΠ-Υ ανταποκρίνονται καλά σε τέτοιου είδους επιβραβεύσεις μέσω παροχής κινήτρων. Άλλα όμως διεγείρονται υπερβολικά. Το σίγουρο είναι ότι αντενδείκνυται να χρησιμοποιείται το «πόντ – σύστημα» για τιμωρία.

⇒ Αφήστε το παιδί να επιλέξει μαζί σας την ανταμοιβή και την απαγόρευση για τις θετικές και αρνητικές συμπεριφορές του. Αυτό θα το βοηθήσει να γίνει λιγότερο εναντιωματικό και να αυξήσει την αυτοπεποίθησή του

⇒ Προπάντων μην ξεχνάτε ότι «είναι παιδιά που έτυχε να είναι υπερκινητικά» και όχι «υπερκινητικοί που έτυχε να είναι παιδιά». Υπόκεινται στους ίδιους νόμους που προστατεύουν τα παιδιά και έχουν τα ίδια δικαιώματα και υποχρεώσεις με οποιοδήποτε άλλο παιδί.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ – ΔΟΜΗΣΗ

⇒ Δώστε έμφαση στην προετοιμασία των παιδιών προτού μπουν στην τάξη. Όσο πιο καλή ιδέα έχει το παιδί με ΔΕΠ-Υ γύρω από το τι πρόκειται να διδαχτεί την συγκεκριμένη ημέρα, τόσο πιθανότερο είναι το παιδί να αισθανθεί πιο ασφαλές και δομημένο.

⇒ Θυμηθείτε ότι τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ χρειάζονται δομή. Γράψτε κανόνες και αναρτήστε τους σε κοινή θέα. Χρειάζονται εξωτερική δόμηση από το ίδιο τους το περιβάλλον αφού δεν μπορούν να δομηθούν μόνο τους εσωτερικά. Θα τα ωφελήσει πάρα πολύ να έχουν βοηθήματα στα οποία να μπορούν να απευθυνθούν όταν μπερδεύονται και χάνονται σ' αυτό που κάνουν (πίνακες, λίστες κλπ) και θα νιώθουν καθησυχασμένα ξέροντας τι θεωρείται αναμενόμενο από αυτά.

⇒ Ενθαρρύνετε μία προσέγγιση που να περιλαμβάνει σύντομες και καταγραφικές λεκτικές εντολές όπως «στοπ», «περίμενε» και «μέτρησε μέχρι το 10»

⇒ Προετοιμαστείτε τα παιδιά για τον ελεύθερο («αδόμητο») χρόνο τους (ελεύθερο πρόγραμμα στην Τάξη). Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν ανάγκη να γνωρίζουν εκ των προτέρων τι πρόκειται να συμβεί, ώστε να μπορούν να προετοιμάσουν τον εαυτό τους γι' αυτό. Αν τους δοθεί ξαφνικά «αδόμητος» χρόνος, μπορεί να προκληθεί μη ελεγχόμενη υπερδιέγερση.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΤΑΞΗΣ

⇒ Φροντίστε να κάθεται το παιδί με ΔΕΠ-Υ στην κατάλληλη για επόπτευση θέση (συνήθως μπροστά και δεξιά ή οπουδήποτε βρίσκεστε περισσότερη ώρα εσείς μέσα στην τάξη) και με προσοχή στον συμμαθητή που κάθεται δίπλα σε αυτό το παιδί. Φροντίστε στο σημείο που

κάθεται να μην υπάρχει ο ερεθισμός του παραθύρου για να κοιτάζει το παιδί έξω και να μην υπάρχει μεγάλη οπτική πληροφόρηση από ερεθίσματα μη σχετικά με το μάθημα (πολυαισθητηριακές τάξεις).

⇒ Μπορείτε να χρησιμοποιείτε «ασφαλιστικές δικλίδες εκτόνωσης και διαφυγής» για το παιδί όταν αρχίζει και κουράζεται – βρίσκεται σε σύγχυση. Για παράδειγμα μπορεί να βγει για λίγο από την Τάξη για να φέρει κάτι ή «να ρίξει λίγο νερό στο πρόσωπό του». Είναι καλύτερο να ενσωματωθεί αυτό στους κανονισμούς της τάξης, αφού όταν μάθει το παιδί να βγαίνει από την αίθουσα αντί να «χάνεται στην διάσπασή του» θα αρχίσει να μαθαίνει την αυτό-παρατήρηση και αυτό-έλεγχο.

⇒ Προσθέστε στα μαθήματα ασκήσεις που δίνουν δεδομένα κίνησης (πχ κιναισθητική γραφή, κατασκευή γραμμάτων με πλαστελίνη, γραφή στον πίνακα, «βάδισμα των γραμμάτων», σχηματοποίηση με το σώμα γραμμάτων, γραφή μεγάλων γραμμάτων σε μεγάλα χαρτιά κλπ)

⇒ Κάντε προσαρμογές στο κάθισμα του παιδιού. Ορισμένες χρήσιμες προσαρμογές είναι οι ακόλουθες: Φουσκωτό μαξιλαράκι στο κάθισμα, λάστιχα στην βάση των ποδιών της καρέκλας, χορήγηση αδείας στο παιδί να κάνει όρθιο την ανάγνωση κατά καιρούς, κλιπς για στερέωμα των χαρτιών στο θρανίο, μολύβια με ειδικά grippers, αντι-στρες μπαλάκια για παράλληλους χειρισμούς στα χέρια, μάσημα τσίχλας, βοηθητικά εργαλεία ανάγνωσης (μπορείτε να συνεργαστείτε με τον Εργοθεραπευτή του παιδιού για εξειδικευμένες και εξατομικευμένες για το παιδί οδηγίες)

⇒ Ενημερωθείτε από τον Εργοθεραπευτή του παιδιού για τους αισθητηριακούς παράγοντες που πιθανά να ενοχλούν το παιδί με ΔΕΠ-Υ. Πολλά παιδιά με ΔΕΠ-Υ μπορεί να υπερδιεγείρονται από κάποια περιβαλλοντικά ερεθίσματα που δεν ενοχλούν άλλα παιδιά (πχ μπορεί να μην ανέχονται τα αγγίγματα, μπορεί να ερεθίζονται από συγκεκριμένους ήχους ή φωτισμούς ή οσμές ή μπορεί να έχουν μία αυξημένη ευαισθησία στην κίνηση). Ζητείστε να σας δοθεί συγκεκριμένη «Αισθητηριακή Δίαιτα» από τον θεραπευτή του παιδιού.

⇒ Αφήστε το παιδί να επιλέξει το μέρος που πιστεύει ότι εάν καθίσει θα εργαστεί καλύτερα για την συγκεκριμένη εργασία (πχ σε ένα διαγώνισμα που απαιτεί πολύ γραπτή έκφραση, μπορεί να ζητήσει να πάει στο τελευταίο – απομονωμένο θρανίο γιατί εκεί συγκεντρώνεται καλύτερα). Σε κάποιες περιπτώσεις, το παιδί με ΔΕΠ-Υ μπορεί να γράψει το διαγώνισμα μόνο του (πχ στο Γραφείο του Δ/ντή) εάν κριθεί ότι την δεδομένη στιγμή αυτό θα ήταν καλύτερο για εκείνο

⇒ Προς τον Γυμναστή: Ενθαρρύνετε τη φυσική άσκηση (την χρειάζεται πάρα πολύ το παιδί αλλά και ο ενήλικας με ΔΕΠ-Υ) αφού με αυτό τον τρόπο μπορεί να καταναλωθεί η υπερβολική ενέργεια του και έτσι να μπορέσει να επικεντρώσει καλύτερα την προσοχή του. Παραδείγματα φυσικής άσκησης στο Σχολείο: ομαδικά σπορ (μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο) και ατομικά σπορ (αγώνες δρόμου, σχοινάκι, τρέξιμο, κοιλιακοί, βαρακια κλπ). Από την άλλη, προσέξτε την υπερβολική διέγερση. Το παιδί με ΔΕΠ-Υ έρχεται σε υπερδιέγερση με πιο αιφνίδιο τρόπο από τα άλλα παιδιά και αυτό επίσης να τα αποσυντονίσει. Προσέξτε

τους ρυθμούς του μαθητή και συνεργαστείτε με τον Εργοθεραπευτή του παιδιού για εξειδικευμένες και εξατομικευμένες για το παιδί οδηγίες.

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΟΔΗΓΙΩΝ

⇒ Φροντίστε το πρόγραμμα διδασκαλίας να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο προβλέψιμο. Κολλήστε το στον τοίχο σε εμφανές σημείο ή επάνω στο θρανίο του παιδιού ή σε ένα τετράδιό του. Εάν πρόκειται να κάνετε κάποιες αλλαγές, προειδοποιείτε την Τάξη έγκαιρα και δώστε περιθώριο χρόνου προετοιμασίας αφού οι απροειδοποίητες αλλαγές είναι πολύ δύσκολες για το παιδί με ΔΕΠ-Υ (πιθανά να μπερδευτεί και να απορυθμιστεί τελείως από αυτές). Φροντίστε ιδιαίτερα για την έγκαιρη και εκ των προτέρων προετοιμασία για μεταβάσεις και αλλαγές. Ανακοινώστε τι πρόκειται να συμβεί, κατόπιν κάνετε συνεχείς υπομνήσεις καθώς πλησιάζει η ώρα της αλλαγής.

⇒ Οι υποδείξεις που γίνονται θα πρέπει να προσδιορίζονται και να διατυπώνονται με σαφήνεια, ιδίως όταν υπάρχει αλλαγή αντικειμένου κατά τη διάρκεια του μαθήματος (πχ με καθαρή και σταθερή φωνή: «Η αριθμητική τελείωσε. Παρακαλώ, βάλτε στην τσάντα σας το βιβλίο της αριθμητικής. Τώρα χρειαζόμαστε το αναγνωστικό!»). Ταυτόχρονα μπορείτε να χρησιμοποιείτε και οπτικά την επίδειξη του αντικειμένου

⇒ Φροντίστε τα μη λεκτικά μηνύματα που στέλνετε να συνοδεύονται από κάποιες κινήσεις (π.χ. απομακρύνετε με σταθερό και ζεστό τρόπο τα αντικείμενα που έχει το παιδί στο χέρι του και διασπούν την προσοχή του, ή πιέστε με βαθεία πίεση το σώμα του προς τη «σωστή κατεύθυνση» υποδεικνύοντας την ίδια στιγμή με το χέρι σας το σημείο στο βιβλίο όπου το παιδί θα πρέπει να κοιτάει και να εργάζεται).

⇒ Χρησιμοποιείτε σήματα, σινιάλα και σύντομες υποδείξεις που έχετε από πριν συμφωνήσει με τους μαθητές της Τάξης (πχ μία συγκεκριμένη χειρονομία που να δείχνει εντολή). Τα σήματα αυτά μπορούν να βοηθήσουν έτσι ώστε όλοι να θυμούνται τι πρόκειται να επακολουθήσει μετά από ένα συγκεκριμένο σήμα ή υπόδειξη.

⇒ Χρησιμοποιείτε υπομνήσεις. Χρησιμοποιείτε πρόβες. Χρησιμοποιείτε επανάληψη. Χρησιμοποιείτε κατεύθυνση. Βοηθείστε την αυτό-διόρθωση.

⇒ Επαναλαμβάνετε τις οδηγίες. Γράψτε τις. Δώστε τις προφορικά. Καθίστε κοντά στον μαθητή την ώρα που τις δίνετε. Τα άτομα με ΔΕΠ-Υ χρειάζονται να ακούν πράγματα πάνω από μια φορά για να καταγράψουν την πληροφορία. Όπως αναφέρουν χαρακτηριστικά όλα τα εγχειρίδια: «Επαναλάβετε, επαναλάβετε, επαναλάβετε»

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΥΛΗΣ / ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

⇒ Πριν ξεκινήσετε μία διδακτική ενότητα, φροντίστε το παιδί να έχει απομακρυνθεί από το θρανίο του οτιδήποτε θα μπορούσε να του διασπάσει την προσοχή του (πχ «θα βάλεις σε παρακαλώ την ξύστρα στην τσάντα σου;»).

⇒ Χρησιμοποιείτε οπτικά βοηθήματα. Μην μιλάτε πολύ στο παιδί με ΔΕΠ-Υ. Προσπαθείστε με βλεμματική επαφή να του δώσετε την επαναδιοργάνωση που χρειάζεται για να προσέξει την εκπαιδευτική ενότητα.

⇒ Προαναγγείλετε αυτό που πρόκειται να πείτε. Μόλις το πείτε επαναλάβετε το με τον ίδιο απλό τρόπο. Γράψετε ταυτόχρονα στον πίνακα αυτό που λέτε. Με αυτό τον τρόπο αποτυπώνονται πολύ καλύτερα αυτά που ζητάτε.

⇒ Μειώστε το ποσοστό αναμονής στο ελάχιστο δυνατό. Τα μεγάλα διαστήματα αναμονής μπορεί να πυροδοτήσουν στο παιδί εκρήξεις.

⇒ Ορίστε ξεκάθαρα και ζεστά στο παιδί τις απαιτήσεις της δραστηριότητας και βεβαιωθείτε ότι τις έχει αντιληφθεί. Δώστε τις οδηγίες με απλά λόγια ώστε να ευπρόσιτες και κατανοητές (στην αντίθετη περίπτωση, οι εξηγήσεις που δίνονται με έναν συνεχώς διαφορετικό τρόπο συγχύζουν το παιδί με ΔΕΠ-Υ). Χρωματίστε έντονα και ζωντανά την φωνή σας (ο χρωματισμός της φωνής επιβοηθά στην συγκράτηση της προσοχής). Στο τέλος, μπορεί να χρειαστεί να ζητήσετε από το παιδί να επαναλάβει με τα δικά του λόγια τα βήματα της ενότητας.

⇒ Διαιρέστε τις μεγάλες θεματικές ενότητες σε επιμέρους μικρότερες. Αυτό θεωρείται απαραίτητο για όλα παιδιά με ΔΕΠ-Υ, αφού οι μεγάλες ενότητες τα κουράζουν και τα απογοητεύουν γρήγορα οδηγώντας τα στην απόσυρση. Χωρίζοντας την ενότητα με τρόπο που το κάθε επιμέρους στοιχείο να δείχνει μικρό και εύκολα επιτεύξιμο, το παιδί μπορεί να ξεπεράσει την αίσθηση ότι «καταποντίζεται» από την ποσότητα της απαιτούμενης δουλειάς. Γενικά, τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ μπορούν να κάνουν πολύ περισσότερα από όσα νομίζουν τα ίδια ότι είναι ικανά να κάνουν. Χωρίζοντας τη δουλειά σε επιμέρους κομμάτια, ο εκπ/τικός επιτρέπει στο παιδί να το αποδείξει αυτό στον εαυτό του.

⇒ Κάθε άσκηση που ολοκληρώνεται πρέπει να εξετάζεται πάντοτε από το εκπ/τικό (το ίδιο ισχύει και για την εργασία που δίνεται για το σπίτι).

⇒ Σε συνεργασία με τους ειδικούς, χρησιμοποιήστε ενισχυτικούς μηχανισμούς μάθησης όπως περιγράμματα, πλαγιότιτλους, υπογραμμίσεις, οπτικά βοηθήματα, αυτοκόλλητα κλπ. Διδάξτε το παιδί επάνω σε αυτές τις μεθόδους και επιδείξτε τον τρόπο αυτό και στην οικογένεια για το σπίτι. Οι τεχνικές αυτές μπορούν να βοηθήσουν πάρα πολύ το παιδί με ΔΕΠ-Υ γιατί δομούν σχηματικά αυτό που διδάσκεται. Συνεργαστείτε με τον Εργοθεραπευτή και τον Ειδικό Παιδαγωγό του παιδιού για πιο εξατομικευμένο πλάνο επιβοήθησης.

⇒ Διδάξτε το παιδί με ΔΕΠ-Υ πώς να τηρεί σημειώσεις όχι μόνο γι' αυτά που λέγονται από άλλους, αλλά και γι' αυτά που σκέπτεται το ίδιο. Αυτό θα το βοηθήσει να ακούει πολύ πιο αποτελεσματικά και συγκεντρωμένα.

⇒ Ενθαρρύνετε τη μεγαλόφωνη ανάγνωση στο σπίτι. Διαβάστε μεγαλόφωνα στην τάξη όσο περισσότερο είναι δυνατό. Χρησιμοποιήστε αφήγηση ιστοριών. Βοηθήστε το παιδί να οικοδομήσει τη δεξιότητα να παραμένει συγκεντρωμένο σε ένα θέμα.

⇒ Προσδιορίστε επακριβώς το χρονικό διάστημα που είναι απαραίτητο για την ολοκλήρωση συγκεκριμένων ασκήσεων, δίνοντας ευκρινή χρονικά ορόσημα. Συχνά βοηθούν την αυτό-εποπτεία του παιδιού πάρα πολύ χρονόμετρα, κλεψύδρες, ρολόγια τοίχου. Χρησιμοποιείτε τα όμως προσεχτικά και παρέχοντας αρχικά αρκετή ώρα γιατί μπορεί το παιδί να βιώσει άγχος.

⇒ Πολλά παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν έντονα δυσγραφική εικόνα και παράγουν πολύ δυσανάγνωστα γραπτά. Εξετάστε εναλλακτικούς τρόπους στην ορθογραφία (πχ μαγνητικούς πίνακες και γράμματα, κατασκευή γραμμάτων με πλαστελίνη, πληκτρολόγηση). Εάν η προφορική τους επίδοση είναι εμφανώς καλύτερη από την γραπτή, σκεφτείτε τρόπους ώστε να έχουν περισσότερες ευκαιρίες για προφορικές εξετάσεις αντί μεγάλων ποσοτήτων γραπτών εξετάσεων.

⇒ Μετατρέψτε ορισμένες ρουτίνες της Τάξης κατά την διαδικασία σε κάποιο είδος παιχνιδιού (πχ αντί της ορθογραφίας ζητείστε σε κάθε παιδί να λέει το πρώτο γράμμα και να συνεχίζει ο επόμενος). Αυτή η εγρήγορση και η σειροθέτηση βοηθάει στην διατήρηση της συγκέντρωσης.

⇒ Κάντε πολύ συχνούς (πιθανά χρειάζεται και καθημερινούς) ελέγχους των εργασιών του παιδιού με ΔΕΠ-Υ που έφερε από το σπίτι. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά αισθάνονται την δομή του ελέγχου και την αναγκαιότητα της καθημερινής τους οργάνωσης.

⇒ Διδάξτε δεξιότητες αντιμετώπισης αλλά και αυτό-οργάνωσης για τα διαγωνίσματα.

⇒ Καταργήστε τελείως ή ελαττώστε πολύ τη συχνότητα των διαγωνισμάτων με χρονομέτρηση. Τα διαγωνίσματα με χρονομέτρηση ελέγχουν την ταχύτητα και όχι την γνώση. Έτσι, δεν υπάρχει μεγάλη εκπαιδευτική αξία στα χρονομετρούμενα τεστ και δεν επιτρέπουν σε πολλά παιδιά με ΔΕΠ-Υ να δείξουν αυτά που γνωρίζουν (δεν μπορούν να οργανωθούν στον χωρο-χρόνο όταν υπάρχει το στρες της χρονομέτρησης). Αν κρίνεται η χρονομέτρηση αναγκαία, προσπαθείστε να την τροποποιείτε στα παιδιά με ΔΕΠ-Υ.

⇒ Βαθμολογείτε την προσπάθεια, όχι υποχρεωτικά το αποτέλεσμα. Γνωρίζετε το δυναμικό του παιδιού και ξέρετε πολύ καλά πότε προσπάθησε και πότε όχι. Βαθμολογείτε την προσπάθεια (πχ αντί για «πολύ καλά», αναγράψτε «Μπράβο. Πολύ καλή προσπάθεια» ή αντί για «να διαβάζεις περισσότερο», αναγράψτε «την άλλη φορά θα προσπαθήσουμε λίγο περισσότερο!»).

⇒ Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ειδικές μνημονικές τεχνικές αφού η μνημονική οργάνωση αποτελεί συχνή δυσκολία για τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ. Σε συνεργασία με την Ειδική Παιδαγωγό του παιδιού καταστρώστε ένα σχέδιο διδασκαλίας ειδικών μεταγνωστικών «τρικ» βελτίωσης της μνήμης.

⇒ Προσπαθείστε να αναπτύξετε και να διατηρήσετε σε ατομικό επίπεδο συζήτηση με τον μαθητή με ΔΕΠ-Υ. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν δυσκολίες να συντηρήσουν ομιλία ή να ακολουθήσουν τον ρυθμό μίας συζήτησης (πχ διακόπτουν τον ομιλητή) ή να χρησιμοποιήσουν την κατάλληλη λέξη. Συζητείστε με τον Λογοθεραπευτή του παιδιού για πιο εξατομικευμένο πλάνο παρέμβασης.

⇒ Μοιράστε εργασίες –αλλά και διαγωνίσματα- στην Τάξη σε ζευγάρια, τριάδες, ακόμη και ολόκληρες ομάδες. Δοκιμάσετε πολλούς συνδυασμούς. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν την ανάγκη του διακριτικού ελέγχου από τους συμμαθητές τους αλλά και του αυτο-ελέγχου τους μέσα σε μία μικρότερη ομάδα μελέτης. Ορίστε δηλαδή «συνεταίρους μελέτης».

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

⇒ Οι γονείς όπως είναι φυσικό είναι κουρασμένοι από το παιδί τους που αντιμετωπίζει ΔΕΠ-Υ. Από την άλλη συχνά θέλουν να επιρρίψουν ευθύνες στο τρόπο αντιμετώπισης του παιδιού από τον εκπ/τικό. Συναντηθείτε μαζί τους, ενημερώστε τους, εμπυχωστε τους, δείξτε τις πραγματικές ανησυχίες σας για το παιδί τους. Προσπαθείστε να γίνετε μέρος της λύσης και όχι μέρος του προβλήματος.

⇒ Καθιερώστε συχνές συναντήσεις με τους γονείς του παιδιού με ΔΕΠ-Υ. Μην συναντιέστε μόνο όταν αναφέρονται προβλήματα ή καταστάσεις κρίσης και αισθάνεστε ότι τα πράγματα «δεν πάνε άλλο». Οι γονείς πρέπει να είναι ενήμεροι και για τις περιόδους ηρεμίας και καλής προσπάθειας του παιδιού.

⇒ Δοκιμάστε να έχετε και γραπτή επικοινωνία με τους γονείς με την μορφή καθημερινού ή εβδομαδιαίου σημειωματάριου. Αυτό ουσιαστικά θα βοηθήσει την αποφυγή εσπευσμένων συναντήσεων αντιμετώπισης κρίσεων. Οι σημειώσεις μπορεί να δίνονται στο ίδιο το παιδί για να τις παραδώσει στους γονείς του. Ο σκοπός αυτής της επικοινωνίας είναι ενημερωτικός και εμπυχωτικός και όχι πειθαρχικός και κυρωτικός. Για παράδειγμα μην χρησιμοποιείτε ποτέ «σκληρούς και αδιεξοδικούς» για το παιδί όρους όπως «το παιδί δεν ήταν καθόλου καλό σήμερα». Χρησιμοποιείτε όρους εξεύρεσης επίλυσης του προβλήματος (πχ «εάν μπορούσατε θα ήθελα να με ενημερώνατε για τους λόγους που πιστεύετε ότι έκαναν το παιδί να είναι πιο ανήσυχο σήμερα στο Σχολείο»).

⇒ Ενθαρρύνετε την οικογένεια και τον μαθητή να απευθύνεται σε συμμαθητή του (είτε μέσω τηλεφώνου είτε σε δυαδική επαφή) για να ενθαρρυνθούν δυαδικές δεξιότητες αντιμετώπισης κάποιων εργασιών και ασκήσεων.

⇒ Προσπαθήστε να βοηθάτε τους γονείς να καταρτίζουν μαζί με τα παιδιά τους τα προγράμματα εκτός Σχολείου (πχ τις ώρες μελέτης στο σπίτι), σε μια προσπάθεια να αποφευχθεί ένα από τα βασικά γνωρίσματα των παιδιών με ΔΕΠ-Υ : η αναβλητικότητα.

⇒ Επιδιώξτε την ποιοτική παρά την ποσοτική εργασία στο σπίτι. Το πιο σύνηθες είναι ότι τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ χρειάζονται προσαρμογή των εργασιών για το σπίτι με μειωμένο φόρτο σχολικής δουλειάς. Εφόσον αυτό δεν επεμβαίνει στο επιθυμητό από τον εκπ/τικό αντικείμενο μάθησης θα πρέπει να τους επιτρέπεται. Θα αναλώνουν τον ίδιο χρόνο μελέτης, αλλά δεν θα αποδιοργανώνονται και απογοητεύονται κάτω από έναν μεγαλύτερο από τρις αντοχές τους όγκο δουλειάς.

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι «Η καλή εκπαίδευση δεν έχει τόσο να κάνει με το να προετοιμάσει τον άνθρωπο για την επιτυχία, όσο να τον προετοιμάσει να αντέξει την αποτυχία» (B.I.Bell). Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ βρίσκονται σε μία συνεχή αποτυχία και σε μία συνεχή αίσθηση ανικανότητας. Είναι στόχος μας αλλά και χρέος μας να δώσουμε σε όλα τα παιδιά τις ευκαιρίες, να αγωνιστούμε για αυτές και να προσφέρουμε αυτό που όλοι οι άνθρωποι δικαιούνται: Πρώτα Παιδεία και μετά μάθηση.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- American Psychiatric Association 1996. «Διαγνωστικά κριτήρια DSM-IV». Εκδ. «Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας»
- Edward Hallowell 2003. «Ζώντας με τη διάσπαση. Αναγνωρίζοντας και αντιμετωπίζοντας την Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής». Εκδ. Νίκας
- E.Candel, J.Schwartz, T.Jessell 2000. «Principles of Neural Science». Publ. Mc Graw Hill.
- Fintan O' Regan 2002. «How to Teach and Manage Children With ADHD». Publ.LDA
- J.Gottman 2000. «Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών». Εκδ. «Ελληνικά Γράμματα»
- Neuthaus, Cordula. 1998: «Το υπερκινητικό παιδί και τα προβλήματά του» Εκδ. «Ελληνικά γράμματα».
- Thorbrietz P. 2007. «Συγκέντρωση». Εκδ. Αερόστατο
- Παιδοψυχιατρική Εταιρεία Ελλάδας 1992. «Παιδιά με Υπερκινητικό Σύνδρομο και Διαταραχές Διαγωγής». Εκδ. «Δανιάς».