

## ΔΕΠ-Υ: Ενημέρωση και Συμβουλές για γονείς και εκπαιδευτικούς

*Το παιδί που παρουσιάζει διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας συχνά, χαρακτηρίζεται λανθασμένα ως "τεμπέλης/α" ή "ανυπάκουος/η".*



***Όμως, το παιδί αυτό ενδέχεται να καταβάλλει υπεράνθρωπες προσπάθειες για να συγκεντρωθεί και να ολοκληρώσει ένα έργο, παρόλο που αυτό δεν φαίνεται με την πρώτη ματιά.***

***Εξάλλου, το παιδί δεν ευθύνεται για τη δυσκολία που έχει να ασκήσει αυτοέλεγχο, να περιορίσει τη σωματική του κινητικότητα ή να εστιάσει την προσοχή του σε ένα πράγμα. Αν του φωνάζουμε, το κατακρίνουμε και αγανακτούμε φανερά μαζί του, του δίνουμε το μήνυμα πως "ευθύνεται" εκείνο και πως "δεν έχει κανένα νόημα να συνεχίζει να προσπαθεί".***

***Χρειάζεται, λοιπόν, να αποκτήσουν γονείς και εκπαιδευτικοί την κατάλληλη γνώση και εκπαίδευση, ώστε να βοηθήσουν το παιδί με ΔΕΠ-Υ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής- Υπερκινητικότητα) να διαχειριστεί τις δυσκολίες του και να συνεχίσει την προσπάθειά του να προοδεύει και να βελτιώνεται.***

### Τι είναι η Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας;

***Όπως αποκαλύπτει ο τίτλος της κατηγοροποίησης, πρόκειται για μια διαταραχή με δυσκολίες στη συγκέντρωση και στον έλεγχο των παρορμήσεων. Είναι εγγενούς φύσης, δηλαδή είναι μια συνθήκη που το άτομο φέρει από τη γέννηση του ως το υπόλοιπο της ζωής του, παρόλο που με την πάροδο της ηλικίας η ένταση των συμπτωμάτων μετριάζεται.***

Η έναρξη εκδήλωσης της τοποθετείται στην ηλικία των 3-5 ετών, παρότι αναγνωρίζεται ως "πρόβλημα" από την οικογένεια μετά, όταν το παιδί βρεθεί σε οργανωμένες καταστάσεις όπως το σχολείο.

***Τα βασικά συμπτώματα*** της διαταραχής αφορούν τρεις τομείς:

- 1) απόσπαση- διάσπαση προσοχής,***
- 2) παρορμητικότητα,***
- 3) ψυχική και σωματική εγρήγορση.***

Με βάση τώρα την ένταση των συμπτωμάτων αυτών στη γενική εικόνα του παιδιού με ΔΕΠ-Υ, αναφέρονται διεθνώς **τρεις τύποι** της διαταραχής:

- 1) ΔΕΠ-Υ: με προεξάρχοντα τον Απρόσεκτο τύπο:*** τα συμπτώματα της ελλειμματικής προσοχής υπερισχύουν εκείνων της υπερκινητικότητας.
- 2) ΔΕΠ-Υ με προεξάρχοντα τον Υπερκινητικό τύπο:*** τα συμπτώματα της υπερκινητικότητας υπερισχύουν εκείνων της ελλειμματικής προσοχής.
- 3) ΔΕΠ-Υ συνδυασμένος τύπος:*** τα συμπτώματα της διάσπασης και της υπερκινητικότητας συνυπάρχουν στον ίδιο βαθμό.

Ας δούμε τώρα **κάποια χαρακτηριστικά συμπτώματα**, ανάλογα με τον κάθε τομέα, στον οποίο το παιδί με ΔΕΠ-Υ παρουσιάζει δυσκολίες:

### 1. Ελλειμματική προσοχή

Συχνά, το παιδί:

- δεν μπορεί να οργανώσει τις εργασίες του
- δίνει την εντύπωση πως δεν ακούει τον συνομιλητή του
- δεν διατηρεί την προσοχή του όταν παίζει ή ασχολείται με κάτι συγκεκριμένο
- ξεχνάει τις καθημερινές του δραστηριότητες
- χάνει αντικείμενα που του είναι απαραίτητα για δραστηριότητες και εργασίες
- δεν μπορεί να εστιάσει την προσοχή του σε λεπτομέρειες και έτσι κάνει συνέχεια λάθη από απροσεξία στις εργασίες του για το σχολείο
- αδιαφορεί για τις οδηγίες που του δίνονται
- αποσπάται εύκολα εξαιτίας εξωτερικών ερεθισμάτων.

### 2. Υπερκινητικότητα

Συχνά, το παιδί:

- κινείται υπερβολικά σε χώρους που δεν ενδείκνυνται για τέτοιου είδους συμπεριφορά (Βέβαια, οι έφηβοι και οι ενήλικες περιορίζονται σε ψυχική εγρήγορση)
- σηκώνεται από τη θέση του, στριφογυρίζει αμήχανα στη θέση του, κουνάει τα πόδια του ή παίζει νευρικά με τα χέρια του.
- δυσκολεύεται να πάρει μέρος σε δραστηριότητες ή να παίζει ήρεμα.
- δυσκολεύεται να μείνει σε ένα μέρος ή σε μια δραστηριότητα, για μεγάλο χρονικό διάστημα
- μιλάει υπερβολικά.

### 3. Παρορμητικότητα

Συχνά, το παιδί:

- δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του
- δυσκολεύεται να περιμένει να ολοκληρωθεί μια ερώτηση και έτσι "πετάγεται"
- διακόπτει ή θέλει να επιβάλλει την παρουσία του, π.χ σε παιχνίδια ή στην τάξη.

### Που οφείλεται η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής- Υπερκινητικότητας;

Δυστυχώς, **δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τις ακριβείς αιτίες** που προκαλούν τη ΔΕΠ-Υ. Φαίνεται να παίζουν μεγάλο ρόλο γενετικοί και κληρονομικοί παράγοντες-δηλαδή, υπάρχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να έχει ένα παιδί ΔΕΠ-Υ, όταν συγγενείς πρώτου βαθμού είχαν το ίδιο ή παρόμοια μαθησιακά "προβλήματα". Όταν όμως υπάρχουν άλλα οικογενειακά θέματα, δεν είναι ξεκάθαρο αν αυτά οδηγούν στη ΔΕΠ-Υ ή αν η οικογένεια αντιμετωπίζει αυτά τα προβλήματα εξαιτίας της άγνοιας στη διαχείριση της ΔΕΠ-Υ.

Γενικά, είναι καλό να θεωρούμε τη ΔΕΠ-Υ ως μια διαταραχή "προδιάθεσης και

στρες": δηλαδή να θεωρούμε ως αίτια αυτής τον συνδυασμό γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

### **Πώς γίνεται η διάγνωση της ΔΕΠ-Υ;**

Καθώς υπάρχουν κι άλλες καταστάσεις που μπορεί να προξενούν παρόμοια συμπτώματα (διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές, διαταραχές της διάθεσης: κατάθλιψη, άγχος, νοητική υστέρηση, ειδικά προβλήματα στα μαθηματικά, στην ανάγνωση ή στη γραφή, παθολογικές καταστάσεις που οφείλονται σε οργανικά αίτια) ή να συνοδεύουν τη ΔΕΠ-Υ (σχολική αποτυχία, προβλήματα στις κοινωνικές δεξιότητες, αντικοινωνική- παραπτωματική συμπεριφορά, αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, κ.α), απαραίτητο βήμα για την έγκαιρη διάγνωση είναι η παρατήρηση του παιδιού στο φυσικό του περιβάλλον (σπίτι, σχολείο) και η συνεργασία των ειδικών με την οικογένεια και το σχολείο.

Θα λέγαμε πως η διαγνωστική διαδικασία πρέπει να είναι μια "ομαδική εργασία", την οποία θα συνθέτουν όλοι όσοι γνωρίζουν καλά το παιδί: ο παιδίατρος, ο ψυχολόγος, ο παιδοψυχίατρος, οι γονείς, ο δάσκαλος της τάξης, άτομα από το ευρύτερο οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον του παιδιού, ο εργοθεραπευτής και ο λογοθεραπευτής, αν κριθεί απαραίτητο.

Η παρατήρηση, τώρα, του παιδιού είναι αναγκαία, καθότι μέσω αυτής, παίρνουμε χρήσιμες πληροφορίες για το πλαίσιο εμφάνισης της συμπεριφοράς του παιδιού: Πότε, κάτω από ποιο πλαίσιο και συνθήκες τα συμπτώματα του παιδιού γίνονται πιο έντονα; Τι μας ανησυχεί περισσότερο από τις συμπεριφορές που εκδηλώνει το παιδί; Πώς αντιμετωπίζουν το παιδί ο δάσκαλος, οι γονείς και οι συμμαθητές του;

Μέσα από την απάντηση αυτών και άλλων παρόμοιων ερωτήσεων, συλλέγουμε απαραίτητες πληροφορίες, τόσο για τη διάγνωση του παιδιού, όσο και για τη διαμόρφωση του θεραπευτικού πλάνου.

### **Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε ένα παιδί με ΔΕΠ-Υ;**

Για την κατάλληλη αντιμετώπιση της ΔΕΠ-Υ, απαιτείται η συνεργασία του/ των ειδικού/ων με την οικογένεια και το σχολείο.

*Ένας ειδικός (ψυχολόγος, παιδοψυχολόγος, ειδικός παιδαγωγός κτλ) μπορεί να παρέμβει ατομικά (μαθαίνοντας το παιδί με ΔΕΠ-Υ να δομεί καλύτερα τον εσωτερικό του κόσμο και να λειτουργεί καλύτερα στον εξωτερικό του) ή/ και συνθετικά (εκπαιδύοντας όλη την οικογένεια στο πώς θα διαχειρίζεται τα συμπτώματα του μέλους της, συμβουλευοντας τους γονείς ή βελτιώνοντας τις σχέσεις ανάμεσα σε όλα τα μέλη της οικογένειας κάνοντας οικογενειακές συνεδρίες).* Σε κάποιες περιπτώσεις, μάλιστα, απαιτείται και η συνεργασία παιδοψυχιάτρου-παιδονευρολόγου, όπως και η λήψη φαρμακευτικής αγωγής (όταν η ένταση των συμπτωμάτων εμποδίζει την ισορροπία και την καθημερινότητα του παιδιού).

Όπως και να έχει πάντως, το καλύτερο αντίδοτο και η καλύτερη ασπίδα κατά της χαμηλής αυτοεκτίμησης και της συχνής ματαιώσης που τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ συνήθως βιώνουν, είναι η αποδοχή.

Περάστε το μήνυμα στο παιδί ότι "το δέχεστε όπως είναι, το καταλαβαίνετε, το πιστεύετε και το αγαπάτε". *Μην έχετε κριτική στάση απέναντι του. Τα επικριτικά σχόλια και οι φωνές μοιάζουν με τον άνεμο που φουντώνει τη φωτιά.*

Παρακάτω δίνονται κάποιες προτάσεις διαχείρισης των δυσκολιών του παιδιού με ΔΕΠ-Υ, τόσο για γονείς όσο και για εκπαιδευτικούς.

### **Πρώτα από όλα, ρωτήστε την γνώμη του παιδιού για το τι μπορεί να το βοηθήσει.**

Συχνά, εμείς "οι μεγάλοι" έχουμε ξεχάσει την απλότητα. Πιστεύουμε πως όλα πρέπει να τα ανακαλύπτουμε μόνοι μας, μέσα από υποθέσεις και γρίφους. Όμως, ο μόνος που πραγματικά ξέρει τι τον βοηθάει και το όχι, ο μόνος που είναι ο πραγματικά "ειδικός" είναι το ίδιο το παιδί. Μάλιστα, τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν διαίσθηση.

Ακούστε τα λοιπόν.

Όμως, μην περιμένετε να έρθουν από μόνα τους να σας μιλήσουν. Ακόμα κι όταν ξέρουν τι χρειάζονται, δεν έχουν μάθει να το ζητάνε και εδώ που τα λέμε είναι πολύ δύσκολο για ένα παιδί να πλησιάσει μόνο του ένα "μεγάλο".

### **Προσπαθήστε να οργανώσετε το περιβάλλον του παιδιού.**

Χρειάζεται το περιβάλλον του παιδιού να δομεί εξωτερικά αυτό που το παιδί δυσκολεύεται να δομήσει εσωτερικά. Μπορείτε να το πετύχετε, φτιάχνοντας λίστες με οδηγίες για συγκεκριμένες δραστηριότητες, κολλώντας σε εμφανές σημείο στο σπίτι (αν είστε γονιός) ή στη τάξη (αν είστε εκπαιδευτικός) το ημερήσιο πρόγραμμα του παιδιού και προετοιμάζοντας το εγκαίρως για τυχόν τροποποιήσεις και αλλαγές, φτιάχνοντας χαρτόνια με κανόνες συμπεριφοράς, ώστε το παιδί να γνωρίζει ποια συμπεριφορά αναμένεται από εκείνο κ.ο.κ.ε.

### **Μην κουράζεστε και μην βαριέστε να επαναλαμβάνετε.**

Επαναλάβετε συστηματικά τους κανόνες, τις οδηγίες, τις υποχρεώσεις του παιδιού. Γράψτε τες, πείτε τες, κυκλώστε τες, υπογραμμίστε τες. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ, όπως εξάλλου κι όλα τα παιδιά, μαθαίνουν καλύτερα μέσα από την επανάληψη και την υπενθύμιση.

### **Προσπαθήστε να είστε συγκεκριμένοι και όσο γίνεται πιο απλοί στο λόγο σας.**

Μην χρησιμοποιείτε πολύπλοκες εντολές, μακροσκελείς προτάσεις ή γενικεύσεις. Για παράδειγμα, αντί να πείτε "να είσαι φρόνιμο" πείτε του "θέλω να μη μιλήσεις αν δεν σηκώσεις πρώτα το χέρι σου, στη διάρκεια του μαθήματος" ή "θέλω να περιμένεις να ολοκληρώσω την φράση μου, πριν μου απαντήσεις".

Τέλος, όταν δίνετε εντολές, προσπαθήστε να δίνετε μια εντολή για κάθε συμπεριφορά ή για κάθε βήμα μιας συμπεριφοράς.

### **Βάλτε και τηρήστε σωστά όρια.**

Όλα τα παιδιά, αλλά ιδιαίτερα τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ, έχουν ανάγκη από ένα σταθερό πλαίσιο συμπεριφοράς και καθοδήγησης. Είναι σημαντικό να έχετε εξηγήσει τι θα γίνει σε περίπτωση που το παιδί παραβεί κάποιον κανόνα, τον οποίο έχετε θέσει. Βάλτε όρια με συνέπεια, λογική και αμεσότητα. Μην εμπλέκεστε σε συζητήσεις περί δικαίου και διατηρήστε τον έλεγχο της κατάστασης. Με αυτό τον τρόπο, θα καταφέρετε να οριοθετήσετε τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές.

### **Βέβαια, είναι σημαντικό να επιβραβεύετε κάθε επιθυμητή συμπεριφορά του παιδιού.**

Η θετική ενίσχυση είναι πιο αποτελεσματική από την αρνητική ενίσχυση ή την τιμωρία. Εστιάστε, λοιπόν στην επιτυχία του παιδιού, δίνοντας του κίνητρο για αλλαγή.

Βοηθητικά, για αυτό τον σκοπό, είναι τα συστήματα επιβράβευσης. Συμφωνήστε μαζί με το παιδί τη συμπεριφορά που επιθυμείτε να βελτιώσει και στη συνέχεια σπάστε αυτήν σε βήματα. Μόλις το παιδί ολοκληρώνει ένα βήμα από αυτά που έχετε θέσει, δώστε του ένα αυτοκολλητάκι ή ένα χαρτάκι. Μόλις το παιδί μαζέψει τον απαραίτητο συμφωνημένο αριθμό από αυτά ή ολοκληρώσει την αλλαγή ολόκληρης της συμπεριφοράς, δώστε του το "μεγάλο δώρο": αυτό που έχετε από πριν συμφωνήσει. Τέτοια συστήματα είναι αποτελεσματικά σε παιδιά μικρής ηλικίας.

### **Βοηθήστε το παιδί να αναπτύξει την αυτοπαρατήρηση του, βελτιώνοντας παράλληλα την κοινωνική του συμπεριφορά.**

Το παιδί με ΔΕΠ-Υ δεν καταλαβαίνει αυτόματα ή πάντα τις συνέπειες της συμπεριφοράς του στους άλλους ανθρώπους. Για αυτό, είναι καλό να χρησιμοποιείτε ερωτήσεις που δίνουν στο παιδί τη δυνατότητα να σκεφτεί αυτό που έκανε.

Τέτοιες ερωτήσεις είναι: " Ξέρεις τι έκανες μόλις τώρα; Πώς πιστεύεις πως νιώθει ο Τάδε με αυτό; Πώς νομίζεις ότι μπορείς να πεις διαφορετικά αυτό που λες τώρα; Πώς νομίζεις ότι θα ένιωθες εσύ, αν ο Τάδε σου είχε μιλήσει έτσι; Γιατί κατά την γνώμη σου, ο Τάδε στεναχωρήθηκε με αυτό που του είπες;".

Αυτές οι ερωτήσεις αυξάνουν την αυτοπαρατήρηση του παιδιού, προσφέροντας του την ευκαιρία να αποκτήσει ταυτόχρονα ενσυναίσθηση και καλύτερη κοινωνική συμπεριφορά.

### **Προωθήστε την κοινωνικότητα του παιδιού.**

Αν παρατηρήσετε πως το παιδί δυσκολεύεται στην αναγνώριση κάποιων κοινωνικών κανόνων: γλώσσα του σώματος, τόνος φωνής, σωστή χρήση του χρόνου κτλ, δώστε του σαφείς οδηγίες κοινωνικής συμπεριφοράς.

Αν είστε γονιός, υπάρχει μεγαλύτερη ευελιξία στον τρόπο παροχής των οδηγιών: για παράδειγμα, διαβάστε παραμύθια και ζητήστε τη γνώμη του παιδιού για το τι έπρεπε να κάνει ο ένας ήρωας του παραμυθιού για τον άλλον, παίξτε παιχνίδια ρόλων, κάντε μια "έρευνα" στην οποία θα ρωτάτε τα μέλη της οικογένειάς σας "πως πρέπει να φέρεται κάποιος σε διαφορετικές περιστάσεις: στο σχολείο, στην αυλή, σε ένα πάρτυ ή στο σπίτι" και γράψτε τα ευρήματά σας σε μια καρτούλα που θα την δώσετε στο παιδί.

Αν τώρα είστε εκπαιδευτικός, προσπαθήστε να βοηθήσετε το παιδί στα πλαίσια όλης της τάξης: δώσε στο παιδί αρμοδιότητες που θα το ανεβάσουν στα μάτια των άλλων παιδιών, δείξτε ενθουσιασμό σε κάθε επιτυχημένη προσπάθεια του παιδιού και επιβραβεύστε παράλληλα όσα παιδιά έρχονται κοντά του. Γενικά, προωθήστε την ένταξη του παιδιού στο σύνολο της τάξης. Για να το πετύχετε, μείνετε ειλικρινής και εξηγήστε όσο πιο απλά μπορείτε στα άλλα παιδιά τις δυσκολίες του παιδιού με ΔΕΠ-Υ και τη δική σας θέληση να βοηθήσετε όχι μόνο το παιδί με ΔΕΠ-Υ αλλά το κάθε παιδί ξεχωριστά, καθώς "είστε μια ομάδα". Με αυτό τον τρόπο, θα αποστιγματίσετε το παιδί και θα προωθήσετε την ομαδικότητα και την συνεργασία όλων των παιδιών.

### **Γραβήξτε την προσοχή του παιδιού.**

Χρωματίστε τις λέξεις που χρησιμοποιείτε, εμπλουτίστε τις εκφράσεις του προσώπου και τις χειρονομίες σας.

Προσπαθήστε να διδάξετε μέσα από παιχνίδια και ευχάριστες δραστηριότητες. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ λατρεύουν "το διαφορετικό". Κάντε λοιπόν τον τρόπο διδασκαλίας σας τόσο στην τάξη (αν είστε εκπαιδευτικός), όσο και στο σπίτι (αν είστε γονιός) ένα πρωτοποριακό μέσο επικοινωνίας: αφήστε τη φαντασία σας να δουλέψει αλλά ταυτόχρονα συμβουλευτείτε τη λογική σας, ώστε να τηρηθούν τα απαραίτητα όρια. Άλλοι τρόποι για να τραβήξετε την προσοχή του παιδιού είναι να το αγγίζετε απαλά ή να το κοιτάζετε συχνά. Μια ματιά μπορεί να επαναφέρει το παιδί στην πραγματικότητα και να το καθησυχάσει σιωπηλά.

### **Μειώστε τα εξωτερικά ερεθίσματα και προλάβετε την υπερδιέγερση του παιδιού.**

Αν είστε γονιός, φροντίστε οι χώροι του σπιτιού σας να είναι άνετοι μεν- απλοί δε, ειδικά ο χώρος που το παιδί γράφει και διαβάζει.

Αν είστε εκπαιδευτικός, βάλτε το παιδί να καθίσει μπροστά και ταυτόχρονα τοποθετήστε ζωγραφιές και άλλα "μη χρήσιμα για το παιδί" ερεθίσματα πίσω του. Εναλλακτικά, παρατηρείστε σε ποιο σημείο μέσα στο σπίτι ή την τάξη, το παιδί δείχνει να συγκεντρώνεται περισσότερο ώρα και ζητήστε του να παραμείνει εκεί. Τώρα, αν είστε γονιός, παρατηρήστε συμπληρωματικά ποια ώρα κατά τη διάρκεια της ημέρας, το παιδί συγκεντρώνεται και προσπαθήστε να το διαβάσετε εκείνη την ώρα.

### **Δώστε στο παιδί τη δυνατότητα να εκτονώσει κατάλληλα την ενέργεια του.**

Στο σπίτι (αν είστε γονιός) και στο σχολείο (αν είστε εκπαιδευτικός), βρείτε ευκαιρίες να σηκώνετε το παιδί- ειδικά τις στιγμές που το βλέπετε να δυσανασχετεί έντονα- αναθέτοντας του όμως μια δραστηριότητα, π.χ να πάει να σας φέρει ένα ποτήρι νερό, να πάει να σας ψωνίσει κάτι (αν είστε γονιός) ή να σβήσει τον πίνακα, να μοιράσει τις φωτοτυπίες (αν είστε εκπαιδευτικός).

Ιδιαίτερο ρόλο στην εκτόνωση της ενέργειας του παιδιού με ΔΕΠ-Υ παίζει η γυμναστική. Η γυμναστική διεγείρει συγκεκριμένες ορμόνες και νευρο-χημικές ουσίες που δρουν ευεργετικά στον οργανισμό. Φροντίστε το είδος της γυμναστικής να άπτεται των ενδιαφερόντων του παιδιού, ώστε να συνεχίσει να ασκείται και στην υπόλοιπη ζωή του.

### **Διατηρήστε την επικοινωνία σας με τον εκπαιδευτικό ή το γονιό αντίστοιχα.**

Δοκιμάστε να πάρετε ένα τετράδιο Σχολείου- Σπιτιού, στο οποίο θα γράφετε συχνά τις παρατηρήσεις και τις σκέψεις σας για την πορεία του παιδιού. Η συστηματική ανταλλαγή των απόψεων του δασκάλου και του γονιού μειώνει τις εντάσεις ανάμεσα τους και προωθεί την ενότητα και την συνέπεια στην παρέμβαση και την παροχή βοήθειας στο παιδί με ΔΕΠ-Υ.

### **Όσον αφορά τη μελέτη και τη μάθηση του παιδιού:**

**Δώστε στο παιδί τη δυνατότητα μικρών διαλειμμάτων.** Αν έχετε αναλάβει τη μελέτη του παιδιού στο σπίτι, σπάστε το χρόνο σε μικρά κομμάτια και παρέχετε συχνά μικρά διαλείμματα, κατά τη διάρκεια της μελέτης. Τα διαλείμματα, βέβαια, είναι καλό να είναι προκαθορισμένα και να τηρούνται. Αν τώρα είστε εκπαιδευτικός, δώστε στο παιδί τη δυνατότητα να φύγει για λίγο από την τάξη. Ορίστε βέβαια αυτή τη δυνατότητα ως "δικλείδα ασφαλείας", ως μια βοήθεια που μπορεί να τη

χρησιμοποιήσει αρχικά τρεις φορές την ημέρα και σταδιακά τρεις φορές στις τρεις μέρες, τρεις φορές στην εβδομάδα κτλ.

**Στηρίξτε την μάθηση του παιδιού όχι στην ποσότητα αλλά στην ποιότητα.** Το παιδί με ΔΕΠ-Υ δεν αντέχει το μεγάλο φόρτο εργασίας. Για αυτό και απαιτείται να έχει λιγότερη δουλειά για το σπίτι. Επομένως, αυτό είναι κάτι που πρέπει να γίνει κατανοητό και αποδεχτό τόσο από το γονιό όσο και από το δάσκαλο της τάξης.

**Σπάστε τις μεγάλες εργασίες σε μικρότερες.** Η κατάτμηση εργασιών είναι μια από τις πιο σημαντικές τεχνικές διδασκαλίας για τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ, καθώς οι μεγάλες εργασίες δίνουν την αίσθηση στο παιδί ότι "ποτέ δεν πρόκειται να τα καταφέρει". Αν όμως, χωρίσει τις εργασίες του σε μικρότερα μέρη και δει πως μπορεί να καταφέρει το κάθε μέρος από αυτά και να συνθέσει στη συνέχεια "το όλον", δεν νιώθει τόσο απογοητευμένο- ίσα ίσα αισθάνεται χαρούμενο και ικανό.

**Διδάξτε στο παιδί μικρά κολπάκια,** π.χ μνημονικές τεχνικές, χρήση βοηθητικών καρτών, ομοιοκαταληξίες, ή συνθηματικά, ώστε να αντιμετωπίσει τα μνημονικά προβλήματα που παρουσιάζει.

**Διδάξτε στο παιδί δεξιότητες μελέτης:** *πως να υπογραμμίζει, πως να βρίσκει τις απαντήσεις από ένα κείμενο, πως να χρησιμοποιεί σχεδιαγράμματα, πως να γράφει ένα διαγώνισμα, κ.α.* Για παράδειγμα, τονίστε του ότι πρέπει να δίνει έμφαση στις ημερομηνίες, τα ονόματα και τα σημαντικά γεγονότα όταν διαβάζει Ιστορία, ότι κάποιες φορές πρέπει να παραλείπει μέρη του λόγου όπως επίθετα ή επιρρήματα, για να κατανοήσει το νόημα ενός κειμένου, ότι πρέπει να διαβάζει πρώτα τις ερωτήσεις και μετά το κείμενο για να μπορέσει να βρει πιο εύκολα τις απαντήσεις σε αυτό, ή ότι πρέπει να ξεκινάει από όσα ξέρει σε ένα διαγώνισμα. Τέτοιες τεχνικές δεν είναι εύκολες για το παιδί με ΔΕΠ-Υ. Όταν όμως τις κατακτήσει, θα μπορέσει να ανταποκριθεί κατάλληλα κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας, αποκτώντας αυτοπεποίθηση.

**Χρησιμοποιήστε όσα περισσότερα διαφορετικά ερεθίσματα μπορείτε, κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας.** Η διαδραστική μάθηση και η διδασκαλία που απαιτεί όλες μας τις αισθήσεις αυξάνει το ενδιαφέρον και την προσοχή μας. Μιλήστε, γράψτε, δείξτε, μυρίστε, γευτείτε ακόμη, βρείτε οποιοδήποτε μέσο συντελεί στην "εγρήγορση" των αισθήσεων και είναι ταυτόχρονα κατάλληλο για το συγκεκριμένο θέμα διδασκαλίας.

**Μάθετε στα παιδιά να βοηθάνε το ένα το άλλο.** Αν είστε γονιός, καλέστε ένα φίλο του παιδιού στο σπίτι να διαβάσει μαζί με το παιδί σας, φυσικά υπό την επίβλεψη σας. Αν είστε εκπαιδευτικός, προτείνετε στα παιδιά να ανταλλάσσουν απορίες και να εργάζονται ομαδικά. Αν τα κάνετε αυτά, υπάρχουν πολλές πιθανότητες το παιδί να ζητήσει βοήθεια από κάποιο άλλο παιδί για κάτι που ξέχασε και να μην πάει άγραφο στο σχολείο του.

**Παράλληλα, βοηθήστε το παιδί να διαχειριστεί και να αυξήσει την παρατηρητικότητα του.** Για παράδειγμα, αν είστε γονιός, φροντίστε να έχετε δύο σειρές βιβλίων στο σπίτι, καθώς τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ συχνά ξεχνάνε, παίξτε παιχνίδια παρατηρητικότητας: όπως "βρες τις διαφορές" ή "βρες τα όμοια κλειστά κουτάκια".

Αν είστε εκπαιδευτικός, ελέγξτε μαζί με το παιδί αν πήρε όλα του τα πράγματα, στο τέλος της σχολικής ημέρας.

**Τέλος, είναι σημαντικό να ελέγχετε την συναισθηματική κατάσταση του παιδιού και να βελτιώνετε τη μεταξύ σας σχέση.**

Θυμηθείτε πως το παιδί με ΔΕΠ-Υ είναι ένα ευαίσθητο, συχνά παρεξηγημένο παιδί το οποίο έχει μια αισιόδοξη ματιά και μια παιχνιδιάρικη διάθεση. Είναι κρίμα να κρυφτούν αυτά τα χαρακτηριστικά, κάτω από την παρορμητικότητα, την παραβατικότητα, τις ουσίες και την αποτυχία (Αυτοί είναι οι κίνδυνοι, όταν ένα παιδί με ΔΕΠ-Υ παραμελείται).

**Αποδεχτείτε το παιδί και αγαπήστε την ψυχή του. Εξάλλου, αυτό είναι εύκολο. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν χιούμορ και έχουν μια "μαγική- ιδιαίτερη αύρα" που ευεργετεί το περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται.**

Καλή συνέχεια!!



***Βιβλιογραφικές πηγές***

Κάκκουρος Ε (2001), Το υπερκινητικό παιδί. Οι δυσκολίες του στη μάθηση και στη συμπεριφορά, εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα

Καλαντζή- Αζίζι Α & Ζαφειροπούλου Μ (2004), Προσαρμογή στο σχολείο: Μάθηση και αντιμετώπιση δυσκολιών, εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα

Hallowell E & Ratey J (2003), Ζώντας με τη Διάσπαση: Αναγνωρίζοντας και αντιμετωπίζοντας τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής στα Παιδιά και στους Ενήλικες, εκδ Νίκας/ Ελληνική Παιδεία Α.Ε

***Διαδικτυακές πηγές***

Ημερίδα: Γιαννοπούλου Ι: «Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις σε νήπια και παιδιά σχολικής ηλικίας με ΔΕΠΥ»,  
[http://www.adhd.gr/files/hmerida\\_31.3.2012/Giannopoulou\\_31.3.2012.pdf](http://www.adhd.gr/files/hmerida_31.3.2012/Giannopoulou_31.3.2012.pdf)



Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Γονέων Παιδιών με Δυσλεξία & Μαθησιακές  
Δυσκολίες: [http://www.dyslexia-goneis.gr/view\\_site.asp?mcid=22&cid=49&ns=1](http://www.dyslexia-goneis.gr/view_site.asp?mcid=22&cid=49&ns=1)

Φλώρα Χατζημανώλη

Ψυχολόγος

<http://exelixa-psychotherapeia.blogspot.gr/>