



Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), γνωστή και ως υπερκινητικό σύνδρομο είναι η συνηθέστερη διαταραχή της παιδικής ηλικίας. Το ποσοστό εμφάνισης της ΔΕΠΥ κυμαίνεται διεθνώς από 4-10%, με αναλογία 3:1 υπέρ των αγοριών. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι σε κάθε σχολική τάξη υπάρχουν ένα με δύο παιδιά με ΔΕΠΥ, τα οποία ως επί των πλείστων στο ελληνικό εκπαιδευτικό πλαίσιο παραμένουν αδιάγνωστα και δεν λαμβάνουν την βοήθεια που πραγματικά χρειάζονται. Τα κύρια συμπτώματα της διαταραχής είναι η υπερκινητικότητα, η παρορμητικότητα και η διάσπαση της προσοχής

Συμπτωματολογία της ΔΕΠΥ σύμφωνα με το DSM-IV.

ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

1. Συχνά αποτυγχάνει να συγκεντρώσει την προσοχή σε λεπτομέρειες ή κάνει λάθη απροσεξίας σε σχολικές εργασίες, τη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες.
2. Συχνά δυσκολεύεται να διατηρήσει την προσοχή σε έργα ή δραστηριότητες παιχνιδιού.
3. Συχνά φαίνεται ότι δεν ακούει όταν του απευθύνεται ο λόγος.
4. Συχνά δεν ακολουθεί μέχρι τέλους οδηγίες και αποτυγχάνει να διεκπεραιώσει σχολικές εργασίες ή άλλα καθήκοντα που του ανατίθενται στην τάξη ή στο σπίτι (χωρίς αυτό να οφείλεται σε εναντιωτική συμπεριφορά ή σε αποτυχία κατανόησης των οδηγιών).

5 Συχνά δυσκολεύεται να οργανώσει δουλείες και δραστηριότητες.

6. Συχνά αποφεύγει, αποστρέφεται ή δείχνει απροθυμία να εμπλακεί σε έργα που απαιτούν σταθερή και διαρκή πνευματική προσπάθεια.

7 Συχνά χάνει αντικείμενα απαραίτητα για εργασίες ή δραστηριότητες.

8 Συχνά διασπάται πολύ εύκολα από εξωτερικά ερεθίσματα.

9 Συχνά ξεχνά καθημερινές δραστηριότητες.

ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

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

ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

7. Συχνά απαντά απερίσκεπτα πριν ολοκληρωθεί η ερώτηση.

8. Συχνά δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του/της.

9. Συχνά διακόπτει ή παρεμβαίνει σε συζητήσεις-δράσεις άλλων.

Για να τεθεί η διάγνωση της ΔΕΠΥ θα πρέπει 6 έως 9 συμπτώματα Υπερκινητικότητας- Παρορμητικότητας ή 6 έως 9 συμπτώματα διάσπαση προσοχής ή 6 έως 9 συμπτώματα και από τις τρεις κατηγορίες να έχουν εμφανιστεί πριν το 7^ο έτος και να έχουν διάρκεια τουλάχιστον 6 μηνών, να μην αντιστοιχούν στο αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού και να προκαλούν σημαντική έκπτωση στη λειτουργικότητα του σε δύο ή περισσότερα πλαίσια, όπως το σχολείο και το σπίτι.

Η ΔΕΠΥ δεν αποτελεί νόσο του κινητικού συστήματος, δεν σχετίζεται με την υπερκινητικότητα των ψυχιατρικών διαταραχών και τη νοητική υστέρηση. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν φυσιολογική νοημοσύνη.

Παρόλο όμως το φυσιολογικό τους νοητικό δυναμικό, παρουσιάζουν μειωμένες σχολικές επιδόσεις, προβλήματα προσαρμογής, χαμηλή αυτοεκτίμηση, διαταραγμένες διαπροσωπικές σχέσεις και άλλα, που σχετίζονται με τα τρία βασικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου, ενώ συν τοις άλλοις ένα μεγάλο ποσοστό αυτών εμφανίζουν κατά τη φοίτηση τους στο σχολείο και μαθησιακές δυσκολίες κυρίως στην ανάγνωση, γραφή, ορθογραφία και στα μαθηματικά.

Αιτιολογία

Η αιτιολογία της ΔΕΠΥ είναι πολυπαραγοντική. Οι αιτιολογικοί της παράγοντες ωστόσο δεν έχουν επαρκώς διευκρινιστεί. Νευροβιολογικές βλάβες, νευροχημικές διαταραχές, γενετικοί παράγοντες, περιγεννητικές και προγεννητικές επιπλοκές εμπλέκονται στην αιτιολογία της ΔΕΠΥ, άγνωστο ακόμα με ποιο τρόπο. Οι περιβαλλοντικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, όπως δυσλειτουργικές οικογένειες και σχολεία, δεν εμπλέκονται στην αιτιολογία της διαταραχής, αλλά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη και πορεία της.

Η ΔΕΠ-Υ δεν παρουσιάζεται συνήθως ως μεμονωμένη διαταραχή. Η διαταραχή διαγωγής, η εναντιωτική προκλητική διαταραχή, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές της διάθεσης και μαθησιακές δυσκολίες αποτελούν τις πιο συνήθεις συνυπάρχουσες διαταραχές με τη ΔΕΠΥ. Πολλά μάλιστα από τα συμπτώματα που συμπεριλαμβάνονται στα διαγνωστικά κριτήρια της ΔΕΠ-Υ, συμπίπτουν με εκείνα των συνυπαρχουσών διαταραχών και αποτελούν τροχοπέδη στην διαγνωστική διαδικασία.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Τοποθετείστε το παιδί μακριά από παράθυρα, σώματα θέρμανσης και την πόρτα και κοντά σε εσάς ή με παιδιά που δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα συμπεριφοράς.

Η πόρτα της τάξης θα πρέπει να παραμένει κλειστή κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας.

Απομακρύνετε παιχνίδια ,βιβλία, πόστερ και γενικότερα αντικείμενα από το άμεσο οπτικό πεδίο του μαθητή, που μπορούν να διασπάσουν την προσοχή του.

Ο ζωτικός χώρος του μαθητή πρέπει να είναι επαρκής. Η υπερκινητικότητα δεν αναπνέει σε μικρό χώρο εργασίας.

Η τάξη και το πρόγραμμα δραστηριοτήτων πρέπει να είναι άρτια δομημένα και προβλέψιμα.

Να έχετε συγκεκριμένες θέσεις για τα υλικά, παιχνίδια και βιβλία μέσα στην τάξη.

Οργανώστε γωνίες χαλάρωσης, όπου ο μαθητής θα μπορεί να πηγαίνει όταν σηκώνεται από τη θέση του.

Κάντε συχνά διαλείμματα στο παιδί και δίνετε του ευκαιρίες για να σηκωθεί στα πλαίσια των δραστηριοτήτων, έτσι ώστε να εκτονώνει την ενέργεια του. Οποσδήποτε διασπάστε για ένα λεπτό το παιδί πριν ξεκινήσει μια δύσκολη δραστηριότητα.

Αφήστε το παιδί να παραμένει όρθιο ή να κινείται σε προκαθορισμένες περιοχές μέσα στην τάξη. Διαπραγματευτείτε ωστόσο αυτή την ελευθερία μαζί του και με την υπόλοιπη τάξη. Οι κανόνες πρέπει να είναι κοινοί και αποδεκτοί από όλη την τάξη.

Να σταματάτε και να δημιουργείτε ένα κλίμα αγωνίας πριν κάνετε οποιαδήποτε ερώτηση.

Σιγουρευτείτε ότι το παιδί κατάλαβε τι πρέπει να κάνει πριν ξεκινήσει οποιαδήποτε δραστηριότητα.

Επαναλάβετε σε ήρεμο τόνο, αν χρειαστεί, τις οδηγίες διατηρώντας όσο γίνεται περισσότερη βλεμματική επαφή με το παιδί.

Κάντε το παιδί να αισθανθεί άνετα, ώστε να μην διστάζει να ζητάει βοήθεια.

Αναθέστε στο παιδί δραστηριότητες ανάλογες με τις δυνατότητες του. Οι δραστηριότητες αυτές δεν πρέπει να είναι σύνθετες.

Χρησιμοποιείτε το όνομα του παιδιού σε ερωτήσεις ή στο παραμύθι που ενδεχομένως διαβάζετε.

Να στέκεστε κοντά στο παιδί και να το ακουμπάτε περιστασιακά στον ώμο καθώς διδάσκετε ή εκτελείτε με την υπόλοιπη τάξη δραστηριότητες.

Αφιερώστε κάποιο χρόνο καθημερινά για κατευθυνόμενη ονειροπόληση.

Να ζητάτε από τα παιδιά να επαναλάβουν την ερώτηση πριν απαντήσουν.

Καθιερώστε στην τάξη την παύση μερικών δευτερολέπτων για σκέψη προτού σας απαντήσουν στις ερωτήσεις που τους απευθύνετε.

Όταν ο μαθητής σηκώνει το χέρι του για ν' απαντήσει, φροντίστε να του δίνετε το λόγο άμεσα.

Δώστε στο μαθητή υπεύθυνη θέση στην ομάδα

Ενισχύετε την εργασία στην ομάδα.

Εξατομικεύστε τη διδασκαλία σας, όποτε οι περιστάσεις το απαιτούν.

Οι φωτοτυπίες (και τα τεστ σας) να μην ασφυκτικά γεμάτες.

Χρησιμοποιείτε μεγάλες γραμματοσειρές στις φωτοτυπίες, κενά ανάμεσα στις ασκήσεις.

Οι ερωτήσεις δεν θα πρέπει να είναι σύνθετες.

Ερωτήσεις κλειστού τύπου, σύντομης απάντησης ενδείκνυνται για τα διαγωνίσματα.

Πάντα να δίδετε ένα υπόδειγμα λύσης της άσκησης η του τρόπου που πρέπει να δουλέψει το παιδί (μην θεωρείτε αυτονόητο ότι η εκφώνηση διαβάζεται από το παιδί)

Στα τεστ, αλλά και στην έκθεση μπορείτε να χρησιμοποιείτε χρονόμετρο για κάθε άσκηση, με δυνατότητα μικρής χρονικής παράτασης.

Τα μαθήματα (ιδίως τα θεωρητικά) θα πρέπει να παρουσιάζονται σε σχεδιαγράμματα και να συνοδεύονται από περίληψη όπου είναι δυνατόν.

Τα σημαντικά σημεία ενός κεφαλαίου ή μιας φωτοτυπίας θα πρέπει να είναι ευδιάκριτα (μέσα σε πλαίσια, μαυρισμένα,..)

Στο βιβλίο του μαθητή μπορείτε να φωτοτυπήσετε τις σελίδες των μαθημάτων που είναι ασφυκτικά γεμάτες και να τις σπάστε σε μικρότερες, χωρίς να μειώνετε την ύλη, εκτός κι αν συνυπάρχουν μαθησιακές δυσκολίες.

Στα μαθηματικά προβλήματα τονίστε-χρωματίστε τις λέξεις που υποδεικνύουν

Χρησιμοποιείτε πίνακες με τα δεδομένα του προβλήματος.

Τα σύνθετα προβλήματα απλοποιούνται

Η διδασκαλία θα πρέπει όποτε είναι δυνατό να εμπλουτίζεται με οπτικο - ακουστικά μέσα.

Μειώστε την αντιγραφή από τον πίνακα.

Το διδακτικό σας στυλ ζωηρό, αινιγματικό, ευχάριστο. Η καθ' έδραν διδασκαλία και η αυταρχικότητα είναι ακατάλληλη για παιδιά με ΔΕΠΥ.

Επικοινωνείτε με σαφείς όρους. Πείτε στο παιδί τι ακριβώς περιμένετε από αυτό. Να είστε ξεκάθαροι και άμεσοι.

Καθορίστε σαφείς κανόνες συμπεριφοράς μέσα στην τάξη.

Αφιερώστε χρόνο για την εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες.

Διδάξτε τεχνικές αυτοδιαχείρισης συμπεριφοράς
(τεχνική μικρής χελώνας, κάρτες-συμβόλαια συμπεριφοράς).

Διδάξτε τεχνικές επίλυσης προβληματικών καταστάσεων.

Υλοποιείτε προγράμματα εκπαίδευσης στην ενσυναίσθηση και στον τρόπο σκέψης των άλλων.

Ενισχύετε συχνά το παιδί. Ενισχύετε επίσης τους συμμαθητές του όταν αγνοούν τη διασπαστική του συμπεριφορά.

Ο έπαινος θα πρέπει να παρέχεται σε κάθε μικρό βήμα του παιδιού και να είναι συγκεκριμένος

**ΟΤΑΝ ΜΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΔΕΝ
ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ ΕΞΑΦΑΝΙΖΕΤΑΙ Ή
ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΗΣ**

Προσπαθήστε να είστε συνεπείς, έχοντας τις ίδιες προσδοκίες και τα ίδια όρια όλη την ημέρα.

Τιμωρούμε για να μειώσουμε την πιθανότητα εμφάνισης μιας αρνητικής συμπεριφοράς και όχι για να μειώσουμε το παιδί.

Δεν θίγουμε ποτέ πάνω στα νεύρα μας την προσωπικότητα του μαθητή. Οι παρατηρήσεις μας πρέπει ν' αφορούν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και να διατυπώνονται με ηρεμία (δεν εκφράζουμε συναισθήματα απογοήτευσης και ματαίωσης των προσδοκιών μας).

Η τιμωρία για να είναι αποτελεσματική πρέπει να δοθεί αμέσως, να είμαστε ήρεμοι και σταθεροί, να είναι σύντομη εξατομικευμένη και κατανοητή σε κάθε παιδί.

Αναπτύξτε θετική διαπροσωπική σχέση.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΔΕΠΥ

1. Έγκαιρη ενημέρωση της σχολικής κοινότητας από τους γονείς του μαθητή με ΔΕΠΥ
2. Προσαρμογή του περιβάλλοντος της τάξης:

**ΕΙΔΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ
ΔΕΠΥ
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ & ΔΙΟΧΕΤΕΥΣΗ
ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΜΑΘΗΤΗ**

ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

**ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΕΝΔΕΙΞΕΩΝ
ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗΣ ΥΠΕΡΦΟΡΤΙΣΗΣ &
ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ
ΜΕ ΔΕΠΥ**

3. Προσαρμογή Διδασκαλίας:

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ
ΥΛΙΚΟ**

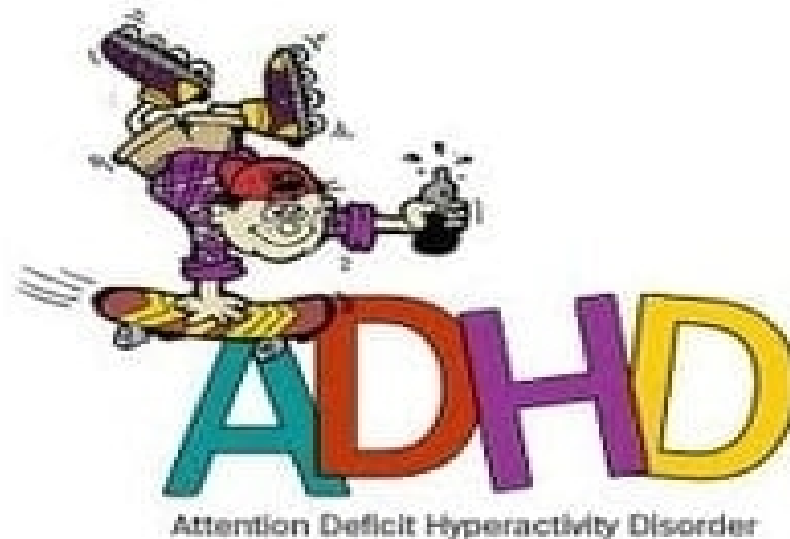
ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

4. Διαχείριση συμπεριφοράς στην τάξη

5. Συνεργασία με γονείς

Συμπερασματικά, οι εκπαιδευτικοί οφείλουμε να είμαστε ευαισθητοποιημένοι σχετικά με τις μαθησιακές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μαθητές μας. Μάλιστα, θα πρέπει να αποτελέσουμε τόσο τους υπερασπιστές, όσο και τους θετικούς ενισχυτές των μαθητών μας. Ειδικά αυτήν την εποχή η πάλη για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων τους και τη διεκδίκηση του μέλλοντος τους πρέπει να γίνει πιο



Ευχαριστούμε για την προσοχή σας



