

• Αδέξιο παιδί

• Δέσποινα Καΐμη, Εργοθεραπευτής

«Ανησυχούμε για το παιδί μας. Φαίνεται να μη συμβαδίζει με τα παιδιά της ηλικίας του. Έχει δυσκολία να συντονίσει τις κινήσεις του, να τρέξει, να πηδήξει, να χοροπηδήσει. Προσπαθήσαμε ξανά και ξανά να του μάθουμε ποδήλατο ή να πιάνει μια μπάλα, αλλά χωρίς επιτυχία. Έχει δυσκολία να φάει νοικοκυρεμένα με ένα κουτάλι ή πιρούνι, να χρησιμοποιήσει ψαλίδι, να κουμπώσει κουμπιά ή να μάθει να δένει τα κορδόνια των παπουτσιών του. Γυρίζει κλαίγοντας από το σχολείο, επειδή δεν μπορεί να συμμετέχει σε παιχνίδια στην αυλή, όπως κυνηγητό ή ποδόσφαιρο ή γιατί δεν τον έχουν προτιμήσει ή στην καλύτερη περίπτωση τον έχουν επιλέξει τελευταίο στο παιχνίδι. Νιώθει ότι κανένας δε θέλει να τον κάνει παρέα.

Η γραφή του είναι μια επίπονη διαδικασία. Κρατά το μολύβι πολύ σφικτά και γκρινιάζει ότι πονάει το χέρι του. Οι εργασίες του είναι πάντα ακατάστατες και με κάποια σημεία συνήθως μουντζουρωμένα.

Η δασκάλα τον περιγράφει ως φυγόπονο. Μας αναφέρει ότι δεν μπορεί πότε να ολοκληρώσει και να οργανώσει τις γραπτές του εργασίες μέσα στον απαιτούμενο χρόνο. Αν και απαντά σωστά στις προφορικές ερωτήσεις μέσα στην τάξη, η απόδοσή του στα γραπτά είναι μειωμένη.

Ακόμη και εμείς που είμαστε οι γονείς του κάποιες φορές δυσανασχετούμε τόσο πολύ με τη δυσκολία του να μάθει κάτι καινούργιο που τού λέμε «Καλά τόσο χαζός είσαι;», «Γιατί είσαι τόσο τεμπέλης;», «Τι στο καλό σου συμβαίνει;».

Έχουμε απευθυνθεί στο γιατρό που το παρακολουθεί, το έχει εξετάσει και μας έχει αποκλείσει άλλα παθολογικά αίτια τα οποία να δικαιολογούν τις δυσκολίες συντονισμού που εμφανίζει...».

Αυτά είναι λίγα από αυτά που έχουν ειπωθεί στις πρώτες συνηντεύξεις από γονείς στα πλαίσια της Εργοθεραπευτικής αξιολόγησης του παιδιού τους. Φυσικό είναι σαν γονείς να ανησυχείτε για την αδεξιότητα του παιδιού σας να εκτελέσει όλες τις πιο πάνω δραστηριότητες. Σημαντικότερο ωστόσο είναι, εσείς πρώτα να κατανοήσετε τη φύση των δυσκολιών του και στη συνέχεια να βοηθήσετε και τους άλλους να τις κατανοήσουν. Με τον τρόπο αυτό θα κάνετε το πρώτο βήμα προς την κατεύθυνση της ορθής αντιμετώπισης των δυσκολιών του.

Τι συμβαίνει πραγματικά με το παιδί σας;

Είναι στα αλήθεια απρόσεκτο; Τεμπέλης ή απλά βαριέται; Μήπως υπάρχει άλλη εξήγηση για τα καθημερινά του προβλήματα; Τι μπορεί λοιπόν να σημαίνει η αδεξιότητα αυτή;

Όσα έχουν ειπωθεί πιο πάνω συνηγορούν στην πιθανότητα η αδεξιότητα του παιδιού σας να οφείλετε σε Αναπτυξιακή Διαταραχή του κινητικού Συντονισμού. Έστω και αν πολύς κόσμος δεν έχει ξανά ακούσει για αυτή, είναι από τις πιο συνήθεις αναπτυξιακές διαταραχές κατά την παιδική ηλικία. Δεν οφείλεται σε κάποιο παθολογικό, νευρολογικό ή νοητικό αίτιο και επηρεάζει σε ένα μεγάλο βαθμό την καθημερινότητα του παιδιού στο σπίτι και στο σχολείο. Εμφανίζεται συνήθως σα δυσκολία στην μάθηση ή στην κατάκτηση δεξιοτήτων που απαιτούν κινητικό συντονισμό και επηρεάζει άμεσα την συμμετοχή του παιδιού σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως αυτοεξυπηρέτηση (φαγητό, ντύσιμο κ.ά.), παιχνίδι, και σχολικές δραστηριότητες, όπως γραφή και γυμναστική. Ο Dupre (1925) ήταν ο πρώτος που έκανε αναφορά σε κινητικά ελλείμματα και στη συνέχεια ο ORTON (1937) χρησιμοποίησε τον όρο αδεξιότητα

για να περιγράψει μια ομάδα παιδιών με κινητικές δυσκολίες. Η Α. Jean Ayres το 1972 την ονόμασε Διαταραχή της Αισθητηριακής Ολοκλήρωσης.

Από τότε μέχρι σήμερα έχουν χρησιμοποιηθεί απίστευτα πολλοί ορισμοί για να περιγράψουν την κατάσταση. Στη βιβλιογραφία συναντούμε τους όρους αναπτυξιακή απραξία, γνωστική κινητική δυσλειτουργία, κινητική αδεξιότητα με φτωχό συντονισμό, κινητική μαθησιακή διαταραχή, ελλείμματα προσοχής, κίνησης και αντίληψης, νευροαναπτυξιακή – διαταραχή, διαταραχή αισθητηριακής ολοκλήρωσης, μη λεκτική μαθησιακή δυσκολία, ελαφριά εγκεφαλική παράλυση, αναπτυξιακή δυσπραξία.

Η ορολογία που σήμερα είναι ευρέως αποδεκτή και χρησιμοποιείται συχνότερα στη διεθνή βιβλιογραφία είναι αυτή της Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού (Α.Δ.Σ.) (American Psychiatric Association- A.P.A., D.S.M. IV ,1994).

Η Αναπτυξιακή Διαταραχή Συντονισμού μπορεί να παρουσιαστεί από μόνη της;

Η Αναπτυξιακή Διαταραχή Συντονισμού(ΑΔΣ) μπορεί να παρουσιαστεί από μόνη της ή συχνά συνυπάρχει με άλλες καταστάσεις, όπως με ελλειμματική προσοχή, υπερκινητικότητα, δυσλεξία, διαταραχές στη γλώσσα, συναισθηματικές και διαταραχές συμπεριφοράς. Επηρεάζει γύρω στο 5 – 9 % των παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας και αυτό πολύ απλά σημαίνει ότι σε κάθε τάξη υπάρχει ένα τουλάχιστο παιδί με ΑΔΣ. Τα αγόρια επηρεάζονται περισσότερο από τα κορίτσια 4:1.

Το παιδί με ΑΔΣ μπορεί να εμφανίζεται αδέξιο ή άγαρμπο. Να έχει δυσκολία να μάθει να συντονίζει με σωστό τρόπο τις κινήσεις του και να δυσκολεύεται στην εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων του. Η ολοκλήρωση των καθημερινών δραστηριοτήτων, οι οποίες απαιτούν κινητικό συντονισμό δεν είναι η αναμενόμενη σε σχέση με την ηλικία και τη νοητική του ικανότητα. Οι δραστηριότητες οι οποίες απαιτούν καινούργια μάθηση και συντονισμό του σώματός του είναι πολύ δύσκολες για αυτό. Η συμμετοχή του σε ομαδικά αθλήματα και δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο του είναι δύσκολη. Λόγω της ΑΔΣ βιώνει επαναλαμβανόμενες αποτυχίες, που το ωθούν να αποσύρεται εντελώς από κινητικές δραστηριότητες με αποτέλεσμα σταδιακά να εμφανίζει κακή φυσική κατάσταση ,χαμηλή αυτοεκτίμηση και απομόνωση από τους συνομήλικους του.

Στο παρελθόν δε δώσαμε στα παιδιά αυτά, την αναγκαία προσοχή, γιατί είχαμε την αντίληψη ότι θα ξεπερνούσαν τις δυσκολίες αυτές με το πέρασμα του χρόνου. Έχει αποδειχτεί πλέον ότι οι δυσκολίες που εμφανίζουν τα παιδιά αυτά φέρουν σημαντικές επιπτώσεις στη φυσιολογική, την κοινωνική και τη συναισθηματική τους ευημερία. Δεδομένα που έχουμε αποκομίσει από μελέτες και έρευνες τονίζουν πως, χωρίς παρέμβαση, η κινητική αδεξιότητα όχι μόνο δεν υποχωρεί αλλά επηρεάζει αρνητικά πολλούς τομείς στη ζωή ενός παιδιού όπως τη συμπεριφορά, τη μάθηση, την ακαδημαϊκή επίδοση, την αυτοεκτίμηση και τη συμμετοχή του στη φυσική δραστηριότητα.

Πού οφείλεται η Αναπτυξιακή Διαταραχή Συντονισμού;

Τα ακριβή αίτια για την ΑΔΣ είναι άγνωστα. Εντούτοις είναι γενικά αποδεκτό ότι το παιδί με ΑΔΣ έχει μη τυπική ανάπτυξη του εγκεφάλου, η οποία επηρεάζει τον τρόπο μάθησης νέων ικανοτήτων. Το παιδί εμφανίζεται να έχει δυσκολίες να σχεδιάσει τις εσωτερικές αναπαραστάσεις, οι οποίες αποτελούν τη βάση μάθησης, σχεδιασμού και συντονισμού των κινητικών του ικανοτήτων. Έχει δηλαδή δυσκολία να αναλύει αισθητηριακές πληροφορίες που λαμβάνει από το περιβάλλον του και να τις χρησιμοποιεί κατάλληλα για να επιλέξει το επιθυμητό πλάνο δράσης και να θέσει μια αλληλουχία κινήσεων για την εργασία του, στέλνοντας το σωστό μήνυμα για να παραχθεί μια εναρμονισμένη δράση ή ενσωματώνοντας όλα αυτά μαζί για να ελεγχθεί η κίνηση τη στιγμή που συμβαίνει.

Πώς θα μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε ένα παιδί με Αναπτυξιακή Διαταραχή Συντονισμού;

A. Προσχολική ηλικία:

Συχνά καθυστερεί να φτάσει αναπτυξιακά στάδια όπως να ρολλάρει, να καθίσει, να σταθεί ή να μιλήσει. Πιθανόν να μην μπορεί να τρέξει, να πηδήξει ή να πιάσει μια μπάλα αν και οι συνομήλικοί του μπορούν να το κάνουν. Παρατηρείται να έχει φτωχές δεξιότητες αδρής κινητικότητας και θέματα ισορροπίας. Καθυστέρηση στην ανάπτυξη συγκεκριμένων κινητικών δεξιοτήτων όπως να μάθει τρίκυκλο ή ποδήλατο, να χειρίζεται κουτάλι ή πιρούνι, να κουμπώνει και να αντιγράφει. Μπορεί να σκοντάφτει συχνά κάπου ή να ρίχνει αντικείμενα. Εμφανίζει μεγάλη απόκλιση μεταξύ των κινητικών και των άλλων ικανοτήτων (ενώ αντιληπτικά είναι σε πολύ καλά επίπεδα, υπάρχει καθυστέρηση στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων). Παρουσιάζει δυσκολία στη μάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων ή δραστηριοτήτων, οι οποίες απαιτούν συνεχείς αλλαγές στη στάση του σώματος π.χ. τέννις, σχοινάκι, ποδόσφαιρο. Έχει δυσκολία σε αμφίπλευρες δραστηριότητες π.χ. να κόψει με ψαλίδι, και φτωχές δεξιότητες λεπτής κινητικότητας, όπως και προβλήματα σε σχέση με τη θέση του στο χώρο. Επίσης δυσκολεύεται να κρατά σωστά το μολύβι του και εμφανίζει καθυστέρηση στην ανάπτυξη πλευρίωσης. Τα σχέδια του μπορεί να είναι πολύ ανώριμα και να μην μπορεί να ολοκληρώνει κατασκευαστικά παιχνίδια. Συχνά είναι ανυπόμονο, έχει προβλήματα συγκέντρωσης, δυσκολίες προσαρμογής σε αλλαγές που αφορούν τη ρουτίνα ή το περιβάλλον και δυσκολία να διατηρήσει φίλους. Μπορεί επίσης να εμφανίσει διαταραχές στο λόγο και στην αίσθηση, υψηλά επίπεδα υπερέντασης, με φωνές και κραυγές, απουσία συναίσθησης κινδύνου και εκρηκτική συμπεριφορά.

B. Σχολική ηλικία:

Πιθανόν να έχει όλες τις δυσκολίες που περιγράψαμε πιο πάνω με μικρή ή καθόλου βελτίωση. Ενώ παράλληλα μπορεί να αντιμετωπίσει προβλήματα σε καθημερινές δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης (χρήση μαχαιροπίρουνου, δίπλωμα ρούχων, δέσιμο κορδονιών, κλείσιμο φερμουάρ, βούρτσισμα δοντιών κλπ). Τα πηγαίνει άσχημα στο μάθημα στην τάξη, άλλα μαθαίνει σαφώς καλύτερα όταν είναι μόνος του. Έχει μεγάλη δυσκολία να αντιγράψει από τον πίνακα, γράφει επίπονα και ανώριμα. Δεν είναι ικανό να θυμάται και – ή να ακολουθήσει οδηγίες. Γενικά έχει φτωχές οργανωτικές ικανότητες. Μπορεί να έχει δυσκολία στα μαθηματικά και στη γραφή μιας δομημένης ιστορίας ή έκθεσης. Δείχνει να μην είναι ικανό να μεταφέρει την γνώση που έχει αποκτήσει από τη μια δραστηριότητα σε μια άλλη και έχει θέματα με τη γενίκευση. Αποφεύγει τα παιχνίδια και τη γυμναστική.

Εάν το παιδί εμφανίζει οποιοδήποτε αριθμό των πιο πάνω χαρακτηριστικών και εάν αυτά τα προβλήματα επηρεάζουν την ικανότητά του να συμμετέχει επιτυχώς στο σπίτι, στο σχολείο ή στο παιχνίδι τότε είναι σημαντικό να δει το γιατρό που το παρακολουθεί. Αυτός στη συνέχεια μπορεί να το παραπέμψει σε κάποιον ειδικό. Επειδή το παιδί συνήθως έχει πρόβλημα με την αυτοεξυπηρέτηση και τις ακαδημαϊκές εργασίες του, ο ειδικός αυτός, συχνά είναι ένας εργοθεραπευτής. Εκτιμάται ότι η Εργοθεραπεία, που εστιάζεται στη χρήση της αισθητηριακής ολοκλήρωσης, είναι ιδιαίτερα βοηθητική για αυτά τα παιδιά. Απαραίτητη θεωρείται και η υποστηρικτική ψυχοθεραπεία του παιδιού καθώς και η συμβουλευτική γονέων και δασκάλων.

Ποια η αντιμετώπιση της Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού

Σημαντικό λοιπόν ρόλο στην αντιμετώπιση της Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού έχει η έγκαιρη διάγνωση της αδεξιότητας καθώς πρόκειται για ένα πρόβλημα, που με τη χρήση κατάλληλων σχεδιασμένων παρεμβατικών προγραμμάτων και τη συνεργασία παιδιού, ειδικών, γονέων και σχολείου μπορεί αν όχι να θεραπευτεί, να αντιμετωπιστεί σε ένα πολύ μεγάλο βαθμό. Με την έγκαιρη παρέμβαση το παιδί αναπτύσσει καλές στρατηγικές αντιμετώπισης και βιώνει θετικές εμπειρίες. Μαθαίνει να αναγνωρίζει τις εκπαιδευτικές και τις συναισθηματικές του ανάγκες, τα δυνατά του σημεία και τις

αδυναμίες του, έτσι ώστε να αναγνωρίζει τον τρόπο που μαθαίνει καλύτερα. Υπάρχουν δεδομένα που αποδεικνύουν ότι η εστιασμένη παρέμβαση συμβάλλει στην πρόληψη ή μείωση των δευτερευόντων δυσκολιών που μπορεί να προκύψουν.

Η ΑΔΣ είναι τρόπος ζωής και ο κινητικός συντονισμός μπορεί να βελτιώνεται με την ηλικία. Τα συμπτώματα στο παιδί, που εμφανίζει αναπτυξιακές δυσκολίες συντονισμού, μπορούν να μειωθούν εάν δοθεί η κατάλληλη θεραπεία και συμβουλές που θα συμβάλουν στην ελάττωση των δυσκολιών του.

Οδηγίες στους γονείς και στρατηγικές που πιθανό να βοηθήσουν το παιδί με ΑΔΣ στο σπίτι και το σχολείο.

Στο σπίτι:

Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή του σε παιχνίδια και αθλήματα που τον ενδιαφέρουν και παρέχουν ευκαιρίες για εξάσκηση και ολοκλήρωση κινητικών δραστηριοτήτων. Ενθαρρύνετε πρακτικές που θα βελτιώσουν την ικανότητά του, να σχεδιάζει και να οργανώνει κινητικές εργασίες π.χ. να ετοιμάσει το τραπέζι, να φτιάχνει μεσημεριανό ή να οργανώνει το σακίδιο του. Δώστε του την δυνατότητα να εξασκηθεί σε καινούργιες δραστηριότητες ή παιχνίδια σε ατομικό επίπεδο, πριν χρειαστεί να δραστηριοποιηθεί σε ομαδικό. Εάν είναι δυνατό παρέχετε βήμα – βήμα τις οδηγίες για κάθε καινούργια δεξιότητα. Χρησιμοποιείτε διάφορες μεθόδους διδασκαλίας για να παρουσιάσετε μια δραστηριότητα (επιδείξετε με κίνηση ενώ την περιγράφετε λεκτικά). Το παιδί μπορεί να προτιμά ατομικά αθλήματα (π.χ. κολύμπι, ποδηλασία, τρέξιμο) αντί για ένα ομαδικό άθλημα. Εάν συμβαίνει αυτό, ενθαρρύνετε την επαφή με συνομήλικους του μέσα από άλλες δραστηριότητες όπως μουσική, θέατρο, τέχνη. Ανακαλύψτε τις δυνατότητες του και ενισχύστε τις σε διάφορους τομείς, όπως διάβασμα και δημιουργική φαντασία. Εφοδιάστε το παιδί σας με ρούχα που είναι ευκολοφόρετα π.χ. φόρμα παντελόνι, μπλουζάκι και παπούτσια χωρίς κορδόνια, με αυτοκόλλητες ταινίες. Αναπτύξτε σταθερές ρουτίνες στο σπίτι. Βοηθήστε το παιδί να προετοιμαστεί από το προηγούμενο βράδυ. Ρωτήστε το: «Τι χρειάζεσαι για αύριο;». Τοποθετήστε τα ρούχα του επάνω στο κρεβάτι στη σειρά και βοηθήστε το να ντυθεί. Ζητήστε του να βάλει τα ρούχα από αριστερά προς δεξιά. Βάλτε επιγραφές επάνω στα συρτάρια και αναδιοργανώστε τα από επάνω προς τα κάτω με τη σειρά των ρούχων που θα χρειαστεί. Ζητήστε του να συγυρίζει όταν τελειώνει μια εργασία και μετά να ξεκινά μια άλλη. Υποδείξτε του ένα μέρος που να αφήνει όλα του τα πράγματα μόλις γυρίσει από το σχολείο π.χ. βάζοντας ένα πλαστικό κουτί δίπλα στην πόρτα της εισόδου. Δοκιμάστε διαφορετικούς τύπους στύλων/ μολυβιών για να βρείτε το κατάλληλο για το παιδί. Ίσως προτιμάει ένα πιο καλοφτιαγμένο μολύβι με λίγο βάρος ώστε να το «νιώθει» καλύτερα στο χέρι του. Ενθαρρύνετε την εξάσκηση στη δακτυλογράφηση διότι είναι μια σπουδαία δεξιότητα και αξίζει να αφιερωθεί χρόνος ώστε να την μάθει σωστά. Υπάρχουν αρκετά δωρεάν προγράμματα στο διαδίκτυο. Ίσως είναι πιο εύκολο να το κάνει χρησιμοποιώντας μια οθόνη αφής όπως tablet και iPad.

Στο σχολείο:

Εργαστείτε με τον εκπαιδευτικό ώστε να διασφαλίσετε ότι το παιδί θα επιτύχει στο σχολείο. Είναι χρήσιμο να συναντηθείτε με τους εκπαιδευτικούς και τους άλλους ειδικούς (εργοθεραπευτή, ψυχολόγο κ.α.) στην αρχή της σχολικής χρονιάς για να συζητήσετε τις συγκεκριμένες δυσκολίες του παιδιού σας και να ενημερωθούν για στρατηγικές που μπορούν να εφαρμοστούν ώστε να βοηθηθεί το παιδί στην επίτευξη των ακαδημαϊκών του καθηκόντων.

Διασφαλίστε τη σωστή θέση του για εργασία στο θρανίο. Τα πόδια του θα πρέπει να είναι επίπεδα στο πάτωμα, και το θρανίο στο απαραίτητο ύψος. Τα χέρια θα πρέπει να στηρίζονται με άνεση. Προτείνετε την ανάγκη να του δίνεται περισσότερος χρόνος για να ολοκληρώσει δύσκολες κινητικές δραστηριότητες που έχουν να κάνουν με μαθηματικά, αντιγραφή, γράψιμο, εκτέλεση, πρακτικές επιστήμες και χειροτεχνία. Το παιδί είναι καλό να εφοδιαστεί με έτοιμα φύλλα εργασίας, αυτό θα του επιτρέψει να εστιαστεί η προσοχή του στην εργασία π.χ. έτοιμες σελίδες με μαθηματικές ασκήσεις. Παρέχετε μικρές και απλές οδηγίες με οπτική στήριξη/ οπτική υπενθύμιση των σημείων κλειδιών.

Κερδίστε την προσοχή του, φωνάζοντας το όνομα του, την ώρα που του δίνετε την οδηγία ή κερδίστε την οπτική επαφή πριν δώσετε την οδηγία (να είμαστε όμως προσεκτικοί με την οπτική επαφή γιατί κάποια παιδιά δε νιώθουν άνετα). Βοηθήστε το παιδί να αναγνωρίσει τα απαραίτητα βήματα που χρειάζεται για να πραγματοποιήσει την εργασία. Υποβάλετε ερωτήσεις όπως «Τι χρειάζεται να κάνουμε πριν και μετά;» γιατί αυτές μπορούν να το βοηθήσουν στην έναρξη και στην διαδοχικότητα των εργασιών. Επιδείξτε ή ζητήστε από ένα άλλο παιδί να εκτελέσει την κινητική δραστηριότητα σαν πρότυπο, και ζητήστε του να την επαναλάβει. Συστήστε τον υπολογιστή όσο το δυνατό νωρίτερα στο παιδί, ώστε να ελαττωθεί ο αριθμός των χειρόγραφων εργασιών που θα χρειαστούν σε μεγαλύτερες τάξεις. Διδάξτε στρατηγικές γραφής που το ενθαρρύνουν να γράφει αρμονικά. Χρησιμοποιήστε χαρτί που ταιριάζει στην ιδιαιτερότητα του παιδιού σας (π.χ.: Γραμμές με πλάτος για το παιδί που γράφει μεγάλα γράμματα. Χαρτί με γραμμές υπερυψωμένες για παιδιά που έχουν δυσκολία να γράψουν μέσα στις γραμμές. Γράφημα με μεγάλα τετράγωνα για παιδιά που έχουν δυσκολία να έχουν τους αριθμούς ευθυγραμμισμένους στα μαθηματικά κ.α.). Εάν μια δημιουργική ιστορία είναι ο στόχος, τότε αγνοήστε την κακογραφία, τα λάθη στα διαστήματα των λέξεων και τις μουντζούρες. Σκεφτείτε εναλλακτικές μεθόδους παρουσίασης π.χ. τα παιδιά μπορούν να παρουσιάσουν το θέμα προφορικά ή με χρησιμοποίηση σχεδίων. Ελαχιστοποίηση του αριθμού αλλαγής ενδυμασίας στο γυμναστήριο. Για παράδειγμα, το παιδί έρχεται στο σχολείο ενώ ήδη φορά σορτσάκι γυμναστικής κάτω από το παντελόνι και μπλουζάκι κάτω από την εξωτερική μπλούζα του. Ελαχιστοποιείστε τις εργασίες που ανατίθενται για το σπίτι και αφορούν το γράψιμο και το διάβασμα. Υπάρχουν εφαρμογές κειμενογράφου που παρέχουν πολλαπλά οφέλη στην ελαχιστοποίηση του γραψίματος.