



## ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ-ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΤΟΝΩΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΔΕΠΥ

Οι έρευνες σε παιδιά και εφήβους με ΔΕΠΥ αποφαίνονται ότι αυτοί συγκεντρώνονται καλύτερα όταν μπορούν να κινούν μέλη του σώματός τους. Αλλά τι γίνεται, όταν αυτή η «κίνηση» προκαλεί την όχληση και τη διάσπαση προσοχής των υπόλοιπων μελών της οικογένειας, που αυτή την περίοδο απαιτείται για λόγους διασφάλισης της υγείας μας να παραμείνουν στα σπίτια τους;

Σε κάθε σπίτι μπορεί να υπάρχουν διαφόρων ειδών έπιπλα, όργανα γυμναστικής ή άλλα αντικείμενα που μπορούν να επιλεχθούν, ώστε τα παιδιά και οι έφηβοι με ΔΕΠΥ να διευκολυνθούν στη συγκέντρωση, την προσοχή τους και να εκτονώσουν την περίσσια κίνηση που προκαλεί ο περιορισμός στον κλειστό χώρο ενός σπιτιού. Όλα τα On line εκπαιδευτικά λογισμικά και παιχνίδια συγκέντρωσης προσοχής και το εκπαιδευτικό υλικό του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής, προτείνονται .

Παρακάτω ενδεικτικά παραθέτουμε ορισμένες ιδέες με δράση που εκτονώνουν, συγκεντρώνουν και δεν προκαλούν την όχληση των υπολοίπων μελών της οικογένειας.

### ΕΚΤΟΝΩΣΗ-ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Τα παιδιά και οι έφηβοι με ΔΕΠΥ ή αγχώδεις διαταραχές ή ακόμη κι αυτισμό (ΔΑΦ), μπορούν να συγκεντρωθούν καλύτερα, όταν κάποιος μέλος του σώματός τους «κινείται». Τους επιτρέπουμε και τους αφήνουμε να χρησιμοποιούν είτε λάστιχα εκτόνωσης στις καρέκλες, είτε να παίζουν με fidgets ή ελαστικό μπαλάκι (anti-stress μπαλάκι) στα χέρια τους. Όσο παράδοξο κι αν μας φαίνεται, οι μελέτες καταδεικνύουν ότι το επίπεδο συγκέντρωσης τόσο στα παιδιά όσο και στους εφήβους με ΔΕΠΥ βελτιώνεται, σε αντίθεση με τα παιδιά και τους εφήβους της τυπικής ανάπτυξης που εμφανίζουν μειωμένη συγκέντρωση, όταν χρησιμοποιούν τα αντίστοιχα εργαλεία εκτόνωσης.

Οποιοδήποτε **εύπλαστο υλικό** που μπορεί το παιδί κι ο έφηβος να το παίζει στα δάχτυλα του χεριού του (πλαστελίνη, ζελεδάκι, χλαπάτσες, μπαλάκια anti-stress, μπαλάκια που χρησιμοποιούνται για άσκηση στα χέρια) και πολλά άλλα αντικείμενα που δεν κάνουν θόρυβο και δεν ενοχλούν τους υπόλοιπους στο χώρο βοηθούν στην εκτόνωση και τη συγκέντρωση. Παροτρύνετε τα παιδιά και τους εφήβους να κατασκευάσουν τα ίδια ή οι ίδιοι αντίστοιχα υλικά (πχ: να γεμίσουν μπαλονάκια με διαφορετικό υλικό αλεύρι, σπόρους κ,ά ή να πλάσουν με πλαστελίνη μπαλάκια). Με αυτό τον τρόπο και δημιουργικά απασχολούνται και απολαμβάνουν τη χρήση των δικών τους κατασκευών).

Στο εμπόριο κυκλοφορούν ευρέως διάφορα μικρά παιχνιδάκια κατάλληλα για να απασχολούνται τα χέρια των παιδιών και των εφήβων με επαναλαμβανόμενες κινήσεις. Ο **κύβος του Rubik** είναι μια καλή πρόταση. Αποφεύγουμε ενοχλητικά για τους υπόλοιπους στο χώρο του σπιτιού παιχνίδια, όπως είναι τα περιστρεφόμενα fidget spinners.

Το μάσημα της τσίχλας ή άλλων αντικειμένων: [Chewy Tubes](#), [Grabbers](#), [Chewlery](#), [Kid Companions](#), [Chew Stixx](#) (υπάρχουν στο ελεύθερο εμπόριο αυτά τα κατάλληλα αντικείμενα μάσησης) επίσης εκτονώνει και ανακουφίζει το παιδί ή τον έφηβο με ΔΕΠΥ.

Τοποθετείστε στα πόδια της καρέκλας του γραφείου του παιδιού ή του εφήβου τα ειδικά **λάστιχα εκτόνωσης για καρέκλες** (διαθέσιμα στο ελεύθερο εμπόριο). Βοηθούν στο ελεύθερο και ρυθμικό κούνημα των ποδιών τους, στην εκτόνωση και τη συγκέντρωση.

Επιτρέψτε στα παιδιά και τους εφήβους, παράλληλα με μια άλλη πνευματική ενέργεια να **ζωγραφίζουν**, να **σχεδιάζουν** ή να **μουτζουρώνουν** πάνω στην επιφάνεια ενός χαρτιού γιατί τους βοηθά πολύ στη συγκέντρωση εκτονώνοντας με αυτό τον τρόπο την περίσσια ενέργειά τους. Ενθαρρύνετε τα παιδιά και τους εφήβους σε **δημιουργικές κατασκευές** και **τεχνοτροπίες**.

#### **ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΧΩΡΟΥ ΜΕΛΕΤΗΣ-ΜΕΛΕΤΗ**

Στο δωμάτιό τους, ο χώρος για τη μελέτη τους χρειάζεται να έχει **σωστή διαμόρφωση**. Χρειάζεται το γραφείο τους να είναι μακριά από παράθυρο, πόρτα, θερμοσυσσωρευτή, σώμα καλοριφέρ, να υπάρχει ο κατάλληλος φωτισμός κατά προτίμηση φυσικός και ο τεχνητός φωτισμός να μην είναι ούτε πολύ έντονος ούτε πολύ χαμηλός για να μην διασπά την προσοχή τους. Για να **περιορίσετε την κίνησή** τους πρέπει το γραφείο και το κάθισμά τους να είναι στο **κατάλληλο μέγεθος και ύψος** της ηλικίας τους και της σωματικής τους διάπλασης. Υπολογίζουμε το κατάλληλο ύψος του γραφείου όταν το παιδί ή ο έφηβος μπορεί να ακουμπήσει το πηγούνι του στην παλάμη του, ακουμπώντας τους αγκώνες στο θρανίο. Επιθυμητή η χρήση υποποδίου.

Προτείνεται η **μελέτη on line εκπαιδευτικού υλικού** του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής τόσο για τα μικρότερα παιδιά σε συνεργασία με τους γονείς τους όσο και για τους εφήβους.

[http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fts.sch.gr%2Fsoftware%3Ffbclid%3DIwAR135J\\_P7f1hq39wMqkVNp6vXSQ3TsmHz7gmYjVjqOlshQu2t7D-FL68v7G4&sa=D&sntz=1&usq=AFQjCNFnzbJEXoHzrVMER6I5U8xhVZ23Q](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fts.sch.gr%2Fsoftware%3Ffbclid%3DIwAR135J_P7f1hq39wMqkVNp6vXSQ3TsmHz7gmYjVjqOlshQu2t7D-FL68v7G4&sa=D&sntz=1&usq=AFQjCNFnzbJEXoHzrVMER6I5U8xhVZ23Q)

#### **ΕΙΔΙΚΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΜΕΝΟΣ ΧΩΡΟΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**

Πρέπει να υπάρχει ένας **ελεύθερος χώρος** στο σπίτι, αν όχι πρέπει να διαμορφωθεί ένας ειδικός χώρος την περίοδο αυτή, έτσι ώστε να παρέχεται η δυνατότητα στο παιδί και τον έφηβο να «κινείται».

Η γενικότερη φιλοσοφία για τα παιδιά και τους εφήβους με ΔΕΠΥ μέσα στο σπίτι είναι ότι πρέπει να υπάρχουν τα **«ευέλικτα έπιπλα»** που θα χρησιμοποιούν και ο ειδικός χώρος για κίνηση, που θα επιτρέπεται να χρησιμοποιούν συγκεκριμένο χρόνο και ώρα μες στη ημέρα σε συνεννόηση με τους γονείς τους ώστε να μην ενοχλούνται τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας..

Επιτρέψτε στα παιδιά και τους εφήβους να χρησιμοποιήσουν τη μεγάλη μπάλα γυμναστικής ως κάθισμα. Αντίστοιχα, αντί για μπάλες, ας χρησιμοποιήσουν περιστρεφόμενα καθίσματα ή σκαμπό, τα έπιπλα αυτά προσφέρουν μια μικρή κίνηση, η οποία βοηθά πολύ στην εκτόνωση και στη συγκέντρωση. Εναλλακτικά τοποθετείστε φουσκωτά μαξιλαράκια σε οποιαδήποτε καρέκλα, επιτρέπουν κι αυτά μικρή και ελεγχόμενη κίνηση.

Εάν στο σπίτι υπάρχει στατικό ποδήλατο γυμναστικής, επιτρέψτε στα παιδιά και τους εφήβους τη χρήση του για εκτόνωση και συγκέντρωση.

Προτείνονται η **δημιουργική απασχόληση και εκτόνωση κίνησης** με τις παρακάτω δραστηριότητες, τόσο των εφήβων μόνων τους όσο και των παιδιών μικρότερης ηλικίας από κοινού με τους γονείς τους.

<https://www.facebook.com/lucia.valenciahuerta/videos/3256631937699884/> -

### **ΑΝΑΛΗΨΗ ΚΑΘΗΚΟΝΤΩΝ**

Ενθαρρύνετε τόσο τα παιδιά όσο και τους εφήβους στη **συμμετοχή** τους σε **καθημερινές δραστηριότητες** μέσα στο σπίτι μέσω της **ανάληψης υπεύθυνων εργασιών** (πχ στρώσιμο τραπεζιού, τοποθέτηση κουζινικών σκευών στο πλυντήριο, τοποθέτηση ρούχων στην ντουλάπα) και **καθηκόντων** αντίστοιχων της ηλικίας τους (πχ: τακτοποίηση του δωματίου τους, συγκύρισμα-καθαριότητα του χώρου τους, οργάνωση της βιβλιοθήκης τους, της ντουλάπας τους, του χώρου μελέτης) σε οργανωμένη ημερήσια και εβδομαδιαία βάση.

***Παπαχρήστου Βασιλική***

***Εκπαιδευτικός ΕΑΕ-1<sup>ο</sup> ΚΕΣΥ Αν. Αττικής, Αν. Προϊσταμένη***

***Μέλος ΔΣ της ΕΕΕΜ ΔΕΠΥ***