

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ
ΠΡΟΣΟΧΗΣ-
ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
**Οδηγίες για
εκπαιδευτικούς**



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΕΠΥ

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ)

- είναι από τις περισσότερο μελετημένες και τεκμηριωμένες παιδοψυχιατρικές διαταραχές παγκοσμίως,
- είναι από τις συχνότερες νευροβιολογικές διαταραχές της παιδικής και εφηβικής ηλικίας,
- αποτελεί το συχνότερο πρόβλημα στη σχολική ηλικία καθώς εμφανίζεται στο 3-7% των παιδιών από τα οποία εκτιμάται ότι το 60% θα έχουν συμπτώματα και στην ενήλικη ζωή,
- εκδηλώνεται σε όλες τις εθνότητες, φυλετικές ομάδες και κοινωνικές τάξεις,
- δεν αναγνωρίζεται ούτε είναι αποδεκτή από όλες τις πολιτισμικές ομάδες,
- τείνει να υποδιαγιγνώσκεται σε πολλές χώρες (μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα),
- συνήθως πρωτοαναγνωρίζεται όταν τα παιδιά πάνε στο σχολείο λόγω των αυξημένων απαιτήσεων για συγκέντρωση και τήρηση κανόνων,
- μπορεί να διαγνωστεί και σε άτομα όλων των ηλικιών.

Σε μια μέση τάξη 30 μαθητών η έρευνα υποστηρίζει ότι τουλάχιστον δυο θα έχουν ΔΕΠΥ

Τα κύρια συμπτώματα που χαρακτηρίζουν τη ΔΕΠΥ εξελίσσονται και αλλάζουν με την ωρίμανση του παιδιού, στη σχολική όμως ηλικία παρουσιάζεται κυρίως με:

- **Απροσεξία:** Το παιδί δεν μπορεί να συγκεντρωθεί, αποσπάται εύκολα από άσχετα ερεθίσματα, δεν δίνει σημασία στις λεπτομέρειες, κάνει λάθη απροσεξίας, σπάνια ακολουθεί σωστά και με προσοχή τις οδηγίες, ξεχνά ή χάνει τα πράγματά του (μολύβια, βιβλία, τετράδια) και είναι γενικά ανοργάνωτο.
- **Υπερκινητικότητα:** Το παιδί κινείται συνεχώς άσκοπα και υπερβολικά για την ηλικία του. Τρέχει, σκαρφαλώνει ή σηκώνεται από το θρανίο του όταν δεν επιτρέπεται. Φαίνεται να κινείται ακόμα και όταν κάθεται καθώς κουνά συνεχώς τα χέρια και τα πόδια του, κοιτά συνέχεια γύρω του και πειράζει τους άλλους.
- **Παρορμητικότητα:** Δεν σκέπτεται πριν αντιδράσει, απαντάει πριν ακούσει όλη την ερώτηση και δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του. Στα παιχνίδια δεν ακολουθεί τους κανόνες, μιλά συνεχώς και παρεμβαίνει στο παιχνίδι των άλλων.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι κάθε παιδί είναι μοναδικό και μπορεί να παρουσιάζει τα παραπάνω προβλήματα με διαφορετικούς τρόπους.	Τύποι της ΔΕΠΥ
	ΔΕΠΥ, Υπότυπος Ελλειμματικής Προσοχής
	ΔΕΠΥ, Υπότυπος Υπερκινητικότητας/Παρορμητικότητας
	ΔΕΠΥ, Συνδυασμένος Υπότυπος

Σε κάποια παιδιά η απροσεξία αποτελεί το μεγαλύτερο πρόβλημα, σε άλλα προεξάρχουν η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα, ενώ κάποια παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν όλη την τριάδα αυτών των συμπτωμάτων.

Τα παιδιά που έχουν ΔΕΠΥ χωρίς συμπτώματα υπερκινητικότητας μπορεί να μην γίνουν αντιληπτά, εξαιτίας της έλλειψης διασπαστικής συμπεριφοράς. Συχνά ονειροπολούν, «χάνονται» και απασχολούν τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς όταν η σχολική επίδοση αρχίζει να πέφτει.

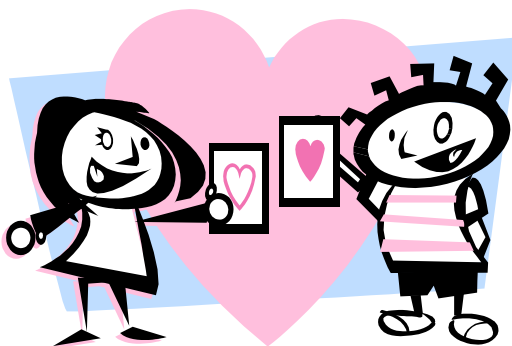
Με τον καιρό, τα παιδιά με ΔΕΠΥ καταφέρνουν να ελέγχουν κάποιο κομμάτι απ' την υπερδραστηριότητα και την παρορμητικότητα αλλά συνήθως εξακολουθούν να έχουν σημαντικά προβλήματα απροσεξίας, αφηρημάδας και έλλειψης οργάνωσης. Κάποιες φορές μπορεί να υπάρχουν σύντομες χρονικές περιόδους κατά τις οποίες τα συμπτώματα απουσιάζουν. Αυτό μπορεί να προκαλέσει παραπάνω προβλήματα εξαιτίας του ότι οι γονείς και οι δάσκαλοι εύκολα συγχέουν τα συμπτώματα με ανυπακοή.

Όλα τα παιδιά είναι κάποιες φορές απρόσεκτα και ζωηρά, καθώς τα υψηλά επίπεδα δραστηριότητας και τα σύντομα διαστήματα προσοχής είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της παιδικής ηλικίας για τα περισσότερα, ιδίως τα μικρά.

Στη ΔΕΠΥ τα χαρακτηριστικά αυτά παρουσιάζονται με ακραίες μορφές, προκαλούν σοβαρά προβλήματα στο σπίτι και στο σχολείο, ταλαιπωρούν το παιδί από πολύ μικρή ηλικία και εμποδίζουν την καθημερινή λειτουργικότητα.

Η ΔΕΠΥ εμφανίζεται 3-4 φορές συχνότερα στα αγόρια από ότι στα κορίτσια. Αυτό δεν σημαίνει ότι η ΔΕΠΥ παρουσιάζεται σπάνια στα κορίτσια, αντίθετα μερικοί επιστήμονες πιστεύουν ότι υπάρχουν κορίτσια με ΔΕΠΥ στο ίδιο ποσοστό με τα αγόρια, αλλά δεν παραπέμπονται σε ειδικούς το ίδιο συχνά επειδή είναι λιγότερο διασπαστικά. Τα συμπτώματά των κοριτσιών μπορεί να μην γίνουν ανεξέλεγκτα (ιδίως η υπερκινητικότητα και η επιθετικότητα) μέχρι να μεγαλώσουν και η ΔΕΠΥ τους εκδηλώνεται με λιγότερο προβληματικούς τρόπους, όπως με το να είναι απρόσεκτα και αφηρημένα.

Τώρα που περισσότεροι επαγγελματίες υγείας είναι ενήμεροι των ιδιαίτερων τρόπων που η ΔΕΠΥ επηρεάζει τα κορίτσια και τα αγόρια, περισσότερα κορίτσια λαμβάνουν διάγνωση και ανάλογη αντιμετώπιση.



Η επιβάρυνση που προκύπτει από τη σοβαρή συμπτωματολογία της ΔΕΠΥ

- επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την καθημερινή ζωή των παιδιών και των οικογενειών τους,
- παρεμβαίνει στην σχολική επίδοση και προσαρμογή,
- μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες να παρατήσουν το σχολείο ή να έχουν πειθαρχικά προβλήματα,
- οδηγεί σε συγκρούσεις με τους συμμαθητές εξαιτίας της αδυναμίας τους να περιμένουν τη σειρά τους και να υπακούουν στους κανόνες,
- σχετίζεται στην εφηβεία με αυξημένες πιθανότητες προβλημάτων επικίνδυνης οδήγησης, ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, καπνίσματος και χρήσης ουσιών ή σε πιο σοβαρές περιπτώσεις με παραπτωματοκότητα,
- συνδέεται με δυσκολίες στην επαγγελματική ζωή κατά την ενηλικίωση,
- προκαλεί σοβαρού βαθμού δυσλειτουργία στο γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα καθώς και στην ικανότητα να αναπτύξουν και να διατηρήσουν κοινωνικές σχέσεις.

Κάποιες φορές, με τα παραπάνω συμπτώματα, συνυπάρχουν και άλλα προβλήματα όπως:

- εκπαιδευτικές δυσκολίες που εντοπίζονται σε οποιονδήποτε ακαδημαϊκό τομέα,
- ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (Δυσλεξία, Δυσορθογραφία, Δυσαριθμεία),
- άγχος, κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση,
- προβλήματα λόγου και συντονισμού των κινήσεων,
- εναντιωματική και προκλητική συμπεριφορά ή έλλειψη συμμόρφωσης με κανόνες
- προβλήματα διαγωγής όπως ψέματα, κλοπές, καταστροφή ξένης περιουσίας.

Όπως συμβαίνει με αρκετά νοσήματα δεν είναι γνωστή η ακριβής αιτιολογία της ΔΕΠΥ. Αυτά που γνωρίζουμε είναι ότι:



→ η ΔΕΠΥ είναι ως ένα βαθμό «κληρονομική», αφού εμφανίζεται συχνότερα σε οικογένειες (76% των παιδιών με ΔΕΠΥ έχουν έναν συγγενή με αυτή τη διαταραχή),

→ ο εγκέφαλος των παιδιών με ΔΕΠΥ παρουσιάζει διαφορές από εκείνον των συνομηλίκων τους στη δομή, το μεταβολισμό και τη λειτουργία συγκεκριμένων περιοχών.

Δεν έχει βρεθεί μία και μόνο βιολογική αιτία για τη ΔΕΠΥ, αλλά οι περισσότερες έρευνες οδηγούν σε γονίδια ως την κύρια αιτία.

Επιπλέον η πρόωρη γέννηση, το κάπνισμα, η χρήση αλκοόλ και το υπερβολικό στρες της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή ο εγκεφαλικός τραυματισμός μπορούν επίσης να συνεισφέρουν στην ανάπτυξη της ΔΕΠΥ.



Ας φανταστούμε
πως είναι να ζεις
με ΔΕΠΥ...

→ ... «Είναι σαν να παρακολουθείς τηλεόραση και κάποιος να αλλάζει συνεχώς κανάλι»...

→ ... «Δεν μπορείς να συγκεντρωθείς πουθενά, κάποιες φορές εγκλωβίζεσαι πραγματικά μέσα σε έναν κυκεώνα σκέψεων και εικόνων, που μπορεί να σε εμποδίζουν να αντιληφθείς ακόμη και ότι κάποιος φωνάζει το όνομά σου»...

→ ... «Οι γονείς και οι δάσκαλοι συνεχώς σε μαλώνουν επειδή ξεντάς πράγματα, κάνεις πράγματα που τους θυμώνουν, ή δεν κάνεις πράγματα που θα έπρεπε να κάνεις»...

→ ... «Τα άλλα παιδιά σε αποφεύγουν ή σε κοροϊδεύουν»...

Φαίνεται
αρκετά
δύσκολο
να ζεις
με ΔΕΠΥ!



Για την αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ χρειάζεται η εφαρμογή ενός **ολοκληρωμένου βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου** που στοχεύει

- ⊗ στην έγκαιρη διάγνωση και πρόληψη των επιπλοκών
- ⊗ στην πολύπλευρη αντιμετώπιση του ατόμου με ΔΕΠΥ αλλά και του περιβάλλοντος του.



Βασικός άξονας δράσης αυτού του μοντέλου είναι η κοινοτική παρέμβαση με τη μορφή της εκπόνησης και εφαρμογή προγραμμάτων έγκαιρης αναγνώρισης της ΔΕΠΥ και πρόληψης των επιπτώσεών της!

Για τη διάγνωση είναι απαραίτητη η συνεργασία μεταξύ των ειδικών, των γονέων, των εκπαιδευτικών και των ίδιων των παιδιών, για να εκτιμηθούν όλες οι παράμετροι της συμπεριφοράς του παιδιού.

✚ Η **διάγνωση** πρέπει να γίνεται μετά από εκτενή και πολύπλευρη εκτίμηση από εξειδικευμένη Παιδοψυχιατρική διεπιστημονική ομάδα, ιδίως αν συνυπάρχουν και άλλα προβλήματα.

✚ Σήμερα υπάρχουν **σύγχρονες κατευθυντήριες οδηγίες** που προτείνονται από τους διεθνείς ιατρικούς οργανισμούς και περιλαμβάνουν τρόπους για την έγκυρη αξιολόγηση και αποτελεσματική αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ.

✚ Για την **αντιμετώπιση** της ΔΕΠΥ χρειάζεται η εξατομικευμένη εφαρμογή ενός πλήρους προγράμματος που στοχεύει στην πολύπλευρη διαχείριση των δυσκολιών του παιδιού και του περιβάλλοντός του και περιλαμβάνει συνδυασμό θεραπευτικών προσεγγίσεων που δρουν από κοινού υποστηρίζοντας η μια την άλλη (συνεδρίες ψυχοεκπαίδευσης γονέων και παιδιών, θεραπεία συμπεριφοράς, φαρμακευτική αντιμετώπιση, παρεμβάσεις αποκατάστασης των δυσκολιών στο σχολείο, οικογενειακή ή/και ατομική ψυχοθεραπεία).

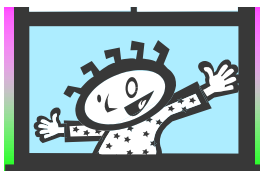
Η **Φαρμακοθεραπεία** στη ΔΕΠΥ

- στοχεύει στο νευροχημικό υπόστρωμα της διαταραχής
- ενδυναμώνει τη διαχείριση συμπεριφοράς

Στην καθημερινή κλινική πράξη είναι αποδεκτό ότι η φαρμακευτική αντιμετώπιση κατέχει κεντρικό ρόλο στη θεραπεία των ασθενών με ΔΕΠΥ.

Οι εγκεκριμένες ουσίες για τη θεραπεία της ΔΕΠΥ (που κυκλοφορούν στην Ελλάδα) είναι η Μεθυλφαινιδάτη και η Ατομοξετίνη, συνταγογραφούνται σε παιδιά πάνω από 6 ετών. και βελτιώνουν τα κύρια συμπτώματα της ΔΕΠΥ δηλ. την απροσεξία, την υπερκινητικότητα και την παρορμητικότητα.

Τα παιδιά και οι έφηβοι που παίρνουν φαρμακευτική θεραπεία για τον έλεγχο των συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ τους πρέπει να έχουν **συστηματική ιατρική παρακολούθηση.**



• Η **Θεραπεία Συμπεριφοράς** ποικίλει για κάθε παιδί σύμφωνα με τις ανάγκες του και τις διαθέσιμες υπηρεσίες, μπορεί να είναι εντατική ή να βασίζεται σε άλλες παρεμβάσεις και περιλαμβάνει προγράμματα εκπαίδευσης που έχουν αναπτυχθεί από ειδικούς προκειμένου να βοηθήσουν τα παιδιά με ΔΕΠΥ και τις οικογένειές τους:

- Εκπαίδευση στον έλεγχο του θυμού και της συμπεριφοράς
- Εκπαίδευση στις κοινωνικές δεξιότητες
- Προγράμματα για τη βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης, της κοινωνικής συμπεριφοράς και της προσαρμογής στο σχολικό πλαίσιο.

- ✦ Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συνεργαστούν με τις οικογένειες και τους γιατρούς για να βοηθήσουν τα παιδιά με ΔΕΠΥ στο σχολείο.
- ✦ Η ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ των γονέων και του προσωπικού του σχολείου μπορεί να γίνει το κλειδί για την επιτυχία του παιδιού.
- ✦ Οι δάσκαλοι ή οι νηπιαγωγοί είναι συχνά οι πρώτοι που θα παρατηρήσουν συμπεριφορές συμβατές με τη ΔΕΠΥ και μπορούν να παρέχουν σε γονείς και γιατρούς πληροφορίες βοηθητικές στη διάγνωση και θεραπεία.
- ✦ Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς μπορούν να εργαστούν **μαζί** για να λύσουν προβλήματα και να σχεδιάσουν τρόπους να στηρίξουν τη μελέτη στο σπίτι και το σχολείο και στρατηγικές αντιμετώπισης της δύσκολης συμπεριφοράς.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗ ΔΕΠΥ



Η αναγνώριση της ΔΕΠΥ βοηθάει τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν τις δυσκολίες του παιδιού, να το ενθαρρύνουν να μάθει να υπακούει στους κανόνες της τάξης και της κοινωνίας καθώς και να αναπτύξει σωστά τις μαθησιακές του ικανότητες.

Η διάγνωση της ΔΕΠΥ είναι πιθανή, όταν ένα παιδί παρουσιάζει κάποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- ✦ Κάνει λάθη απροσεξίας.
- ✦ Δίνει την εντύπωση ότι δεν κατανοεί τις οδηγίες.
- ✦ Δεν δίνει σημασία στις λεπτομέρειες.
- ✦ Δεν ανταποκρίνεται όταν του μιλούν και συχνά χρειάζεται προσπάθεια για να τραβήξει κανείς την προσοχή του.
- ✦ Ξεχνά να κάνει τις σχολικές εργασίες.
- ✦ Χάνει πράγματα απαραίτητα για το σχολείο ή σημαντικά προσωπικά αντικείμενα.
- ✦ Δυσκολεύεται να εστιάσει πάλι την προσοχή του αν κάτι το διακόπτει.
- ✦ Στη σχολική ώρα συνήθως αρχίζει και τελειώνει τελευταίο.
- ✦ Αποφεύγει εργασίες ή δραστηριότητες που απαιτούν πνευματική προσπάθεια.
- ✦ Δυσκολεύεται να παίξει με τα άλλα παιδιά σε ομαδικά παιχνίδια.
- ✦ Οι εργασίες του είναι ανοργάνωτες.
- ✦ Δυσκολεύεται να ολοκληρώσει ότι αρχίζει.
- ✦ Δεν περιμένει την σειρά του.
- ✦ Μιλάει πολύ.
- ✦ Δεν μπορεί να καθίσει αρκετή ώρα και σηκώνεται σε περιστάσεις που δεν επιτρέπεται.
- ✦ Συχνά διακόπτει τους άλλους και απαντά χωρίς να το ρωτήσουν.
- ✦ Την ώρα του μαθήματος στριφογυρίζει στην θέση του ή σηκώνεται και ενοχλεί τα άλλα παιδιά.
- ✦ Στο διάλειμμα τρέχει πάνω-κάτω ή σκαρφάλωνει εκεί που δεν πρέπει.
- ✦ Παρουσιάζει τάση για ατυχήματα από απροσεξία καθώς συχνά δεν έχει αίσθηση του κινδύνου.

Διδασκαλία παιδιών με ΔΕΠΥ



Ο ρόλος του δασκάλου είναι πολύ σημαντικός στην αντιμετώπιση του παιδιού με ΔΕΠΥ!

- Η επιπλέον παρουσία ενός δύσκολου παιδιού με ΔΕΠΥ μπορεί να διαλύσει την τάξη και να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα στη διδασκαλία.
- Η δουλειά του δασκάλου είναι επίπονη, και συχνά γεμάτη άγχος, ματαίωση ακόμα και θυμό γιατί πιστεύει το παιδί «μπορεί αλλά δεν θέλει».
- Το αίσθημα απογοήτευσης είναι αποτέλεσμα της ελλιπούς πληροφόρησης για τα προβλήματα του παιδιού με ΔΕΠΥ.
- Η ενημέρωση και η εφαρμογή προγραμμάτων για την καλύτερη ένταξη του παιδιού με ΔΕΠΥ στη σχολική ζωή αποφέρει ιδιαίτερα αποτελέσματα.
- **Το παιδί με ΔΕΠΥ αξίζει τους κόπους του δασκάλου του!**

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

🕒 ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΗΝ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ:

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ δεν αντιδρούν καλά στις αλλαγές, πρέπει να αποφεύγονται μετακινήσεις ή αλλαγές προγράμματος.

Απομονώστε τα ερεθίσματα που μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή!

- Είναι σημαντικό ο μαθητής με ΔΕΠΥ να κάθεται όσο το δυνατόν πιο κοντά στην έδρα του δασκάλου χωρίς όμως να διαχωρίζεται από τους άλλους μαθητές ή ακόμα καλύτερα στο πρώτο θρανίο για να βρίσκονται οι άλλοι μαθητές έξω από το οπτικό του πεδίο.
- Το θρανίο του μαθητή με ΔΕΠΥ είναι προτιμότερο να βρίσκεται μακριά από το διάδρομο, τα παράθυρα, τους θερμοσυσσωρευτές ή άλλες πηγές μηχανικού θορύβου προκειμένου να αποφεύγονται οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα που πιθανόν τον αποσπούν από την εργασία του.
- Χρήσιμο είναι ο μαθητής με ΔΕΠΥ να κάθεται μαζί με ένα καλό μαθητή που να λειτουργήσει σαν θετικό μοντέλο συμπεριφοράς.

🕒 ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

... με τρόπο που **και** να βοηθά το παιδί με ΔΕΠΥ **και** να είναι χρήσιμη για τα υπόλοιπα παιδιά:

Όσο πιο ενδιαφέρον είναι το αντικείμενο, τόσο ευκολότερο θα είναι για το παιδί με ΔΕΠΥ να το μάθει!

- Πριν από την παράδοση του μαθήματος εισάγετε την κεντρική ιδέα ή λέξεις –κλειδιά.
- Οι παρουσιάσεις πρέπει να είναι σύντομες.
- Μπορείτε να «σπάσετε» την ύλη σε μικρότερα μέρη.
- Απλοποιήστε τις σύνθετες έννοιες.
- Αποφύγετε τις σύνθετες εντολές.
- Η παρουσίαση του μαθήματος μπορεί να περιλαμβάνει οπτικοακουστικό υλικό πχ ενδιαφέρουσες φωτογραφίες σχετικές με την παραδοτέα ύλη. Πολλά από τα παιδιά με ΔΕΠΥ μαθαίνουν καλύτερα με αυτόν τον τρόπο.
- Επιδιώξτε την ενεργή συμμετοχή του μαθητή με ΔΕΠΥ στην παράδοση του μαθήματος, πχ μπορεί να γράφει τις λέξεις - κλειδιά ή τις κεντρικότερες ιδέες του μαθήματος στον πίνακα.
- Κατά την παράδοση του μαθήματος ή όταν δίνονται επεξηγηματικές οδηγίες πρέπει να στέκεστε κοντά στο μαθητή με ΔΕΠΥ και να τον καθοδηγείτε σταθερά και διακριτικά.
- Διατηρείτε βλεμματική επαφή με το μαθητή με ΔΕΠΥ κατά τη διάρκεια της παράδοσης για όσο το δυνατό περισσότερο χρονικό διάστημα.
- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το όνομά του μαθητή με ΔΕΠΥ ή να του δίνετε προσωπικές σημειώσεις σχετικά με τα βασικά σημεία του μαθήματος
- Όταν γράφετε στον πίνακα μεγάλο όγκο πληροφοριών, χρησιμοποιείστε εντονότερα χρώματα για να τονίσετε τις βασικότερες έννοιες.

Επικοινωνείτε συχνά με το μαθητή με ΔΕΠΥ στη διάρκεια του μαθήματος.

🕒 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

Τα περισσότερα παιδιά με ΔΕΠΥ διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια και είναι σημαντικό να τα ενθαρρύνετε να τη ζητούν. Σταδιακά μπορείτε να ελαττώσετε τη βοήθεια αλλά να θυμάστε ότι τα παιδιά με ΔΕΠΥ χρειάζονται βοήθεια για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα σε σύγκριση με το μέσο μαθητή.

Επιβραβεύστε την ακρίβεια και όχι την ποσότητα της εργασίας!

- Σιγουρευτείτε ότι οι μαθητές έχουν κατανοήσει τις οδηγίες πριν να αρχίσουν να γράφουν.
- Αν είναι απαραίτητο επαναλαμβάνετε τις οδηγίες με ήρεμο θετικό τρόπο ή μπορείτε να βάλετε το μαθητή με ΔΕΠΥ να τις επαναλάβει για σας.

- Γράψτε σαφή και ξεκάθαρα θέματα.
- Μπορείτε να υπογραμμίσετε τις λέξεις-κλειδιά ή να βάλετε τους μαθητές να τις υπογραμμίσουν καθώς δίνετε τα θέματα.
- Σε κάθε σελίδα του διαγωνίσματος να συμπεριλαμβάνονται μία ή δύο το πολύ θεματικές ενότητες.
- Κάνετε μεγάλα γράμματα

Ο μαθητής με ΔΕΠΥ μπορεί να χρειάζεται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να ολοκληρώσει την εργασία του.

Χρησιμοποιείτε σχήματα και χρώματα!

- Είναι προτιμότερο να βάζετε συχνότερα σύντομα τεστ και να αποφεύγετε τα μεγάλα διαγωνίσματα.

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ:

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ χρειάζονται εξαιρετικά δομημένο περιβάλλον προκειμένου να ανταποκριθούν θετικά.

- Καθιερώστε μια καθημερινή ρουτίνα στην τάξη.
- Γράψτε καθημερινά το πρόγραμμα στον πίνακα.
- Δείξτε στα παιδιά πόσο σημαντική θεωρείτε την οργάνωση, δίνοντάς τους πέντε λεπτά την ημέρα, προκειμένου να οργανώσουν το θρανίο και τα βιβλία τους.
- Ενισχύστε την οργάνωση επιβραβεύοντας καθημερινά την πιο οργανωμένη σειρά μαθητών
- Επιβραβεύστε άμεσα τη σύμφωνη με τους κανόνες συμπεριφορά.
- Υιοθετήστε ένα σύστημα ανταμοιβής για την ολοκλήρωση των εργασιών.
- Οι κανόνες συμπεριφοράς στην τάξη πρέπει να είναι σαφείς και απλοί.
- Παραμείνετε ήρεμοι, επαναλάβετε τον κανόνα όποτε χρειάζεται αποφεύγοντας να έρθετε σε αντιπαράθεση με το μαθητή.

Η επιβράβευση πρέπει να είναι συχνότερη από την τιμωρία!

Οι μαθητές με ΔΕΠΥ απογοητεύονται εύκολα! Το άγχος, η πίεση κι η κούραση μπορεί να αναστρέφουν τον αυτοέλεγχό τους και να οδηγήσουν σε κακή συμπεριφορά.

- Αν είναι εφικτό, μπορείτε να κάνετε μια συμφωνία σε ατομική βάση με τη μορφή "συμβολαίου" με το μαθητή με ΔΕΠΥ.
- Μπορείτε να θέσετε εβδομαδιαίους ή μηνιαίους στόχους ανάλογα με τις ανάγκες του συγκεκριμένου μαθητή.
- Επαινέστε συγκεκριμένες συμπεριφορές, πχ πείτε «συγχαρητήρια, έγγραφες σωστά όλη την ορθογραφία» παρά να πείτε «μπράβο».
- Να είστε σε επιφυλακή για την κίνηση που μπορεί να χρειάζεται ο μαθητής. Μπορείτε να τον στέλνετε στο γραφείο να φέρει ορισμένο υλικό για το μάθημα, κιμωλίες κ.α

📍 **ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ:**

Είναι σημαντικό να συζητάτε μέσα στην τάξη για τον σωστό τρόπο επίλυσης των διαφορών και των συγκρούσεων.

- Ενισχύσετε τη σχέση του μαθητή με ΔΕΠΥ με τους συμμαθητές του.
- Φερθείτε με σεβασμό και μην τον μειώνετε μπροστά στους άλλους. Τόσο αυτός όσο και οι άλλοι ξέρουν ότι είναι σε μειονεκτική θέση και θα θεωρήσουν ότι τους δίνετε την άδεια να τον μειώσουν κι εκείνοι.
- Αποφύγετε να του υπενθυμίζετε μπροστά στους άλλους ότι «πρέπει να πάρει το φάρμακο» σε περίπτωση που βρίσκεται σε φαρμακευτική αγωγή.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ!

Η συμμετοχή των εκπαιδευτικών είναι εξαιρετικής σημασίας στην αναγνώριση των παιδιών με την ύποπτη συμπεριφορά για ΔΕΠΥ και την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των γονέων.



📍 **Μην παίρνετε τη συμπεριφορά του παιδιού προσωπικά!**

Υπάρχει ιατρικός λόγος για τον οποίο το παιδί συμπεριφέρεται με αυτό τον τρόπο.

📍 **Η ΔΕΠΥ είναι η αιτία της συμπεριφοράς, όχι η δικαιολογία της!**

Με τη βοήθεια σας τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορεί να μάθουν να ελέγχουν καλύτερα την συμπεριφορά τους.

📍 **Να είστε σε επαφή με τους γονείς!**

Είναι σημαντικό να συνεργάζεστε καθώς και να οργανώνετε κοινές στρατηγικές προσέγγισης και αντιμετώπισης των προβλημάτων.

📍 **Οργανώστε τη διδασκαλία του μαθητή με ΔΕΠΥ!**

Αναπτύξτε στρατηγικές για τη διαχείριση της συμπεριφοράς μέσα στην τάξη και τρόπους προσέγγισης που να κινητοποιούν και να ενθαρρύνουν το παιδί με ΔΕΠΥ στο μάθημα και την κοινωνικοποίηση.

📍 **Ζητείστε βοήθεια από τους ειδικούς!**

Μη διστάζετε να ζητάτε επαγγελματικές συμβουλές για τους μαθητές σας με ΔΕΠΥ. Να παραπέμπετε εγκαίρως τα παιδιά που σας προβληματίζει η συγκέντρωση της προσοχής τους ή οι τρόποι συμπεριφοράς τους.

επιστημονική επιμέλεια εντύπου:

Τέρψη Κόρπα, Παιδοψυχίατρος
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης ΔΕΠΥ
terpsikorpa@adhd.gr



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΕΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ - ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

HELLENIC SOCIETY FOR THE STUDY OF ADHD

Μαιάνδρου 23, 11528 Αθήνα • τηλ. 2107211845 • www.adhd.gr • info@adhd.gr