

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ)

Γνωσιακό πρόγραμμα παρέμβασης

Ένας από τους πρωταρχικούς στόχους της παρέμβασης για την αντιμετώπιση της ΔΕΠ-Υ είναι η ανάπτυξη ικανοποιητικών επιπέδων αυτοελέγχου από το παιδί. Αυτός ο τόσο σημαντικός στόχος όμως είναι εξαιρετικά δύσκολος, δεδομένης της χρόνιας και σύνθετης φύσης της συγκεκριμένης διαταραχής. Σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές (π.χ. Brasswell & Kendall, 1988), το άτομο που πάσχει από αυτήν τη διαταραχή κατέχει σε ανεπαρκή ή και σε ανύπαρκτο βαθμό τις γνωστικές δεξιότητες για έλεγχο και παρατήρηση της δικής του συμπεριφοράς. Ο στόχος των γνωστικών θεραπευτικών προσεγγίσεων είναι η εκπαίδευση των παιδιών με ΔΕΠ-Υ στην απόκτηση, ενίσχυση και εφαρμογή αυτών των δεξιοτήτων για την αύξηση του αυτοελέγχου και τη μείωση των παρορμητικών και διασπαστικών μορφών συμπεριφοράς.

Όλες οι παρακάτω γνωσιακές τεχνικές μπορούν να εφαρμοστούν σε συνδυασμό με κάποιο συμπεριφορικό πρόγραμμα παρέμβασης από το σχολικό ψυχολόγο σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό.

Η εκπαίδευση στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων είναι μια προσέγγιση που στοχεύει στην ενίσχυση των δεξιοτήτων των μαθητών στην αντιμετώπιση και επίλυση προβλημάτων σε κοινωνικές καταστάσεις. Κεντρικός στόχος αυτής της προσέγγισης είναι να διδαχθούν οι μαθητές να αναγνωρίζουν προβλήματα, να αναλύουν τις αιτίες τους, να εξετάζουν εναλλακτικές λύσεις και να επιλέγουν την καλύτερη δυνατή λύση.

Οι Brasswell & Bloomquist (1991) και ο Kendall & Brasswell (1993) έχουν ερευνήσει την αποτελεσματικότητα αυτής της προσέγγισης σε διάφορα πλαίσια, ιδίως σε παιδιά με διαταραχές συμπεριφοράς και δυσκολίες στην επίλυση προβλημάτων. Βρέθηκε ότι η εκπαίδευση αυτή ενισχύει την ικανότητα τους να διαχειρίζονται κοινωνικές καταστάσεις, να επικοινωνούν αποτελεσματικά και να βρίσκουν εποικοδομητικές λύσεις σε προβληματικές καταστάσεις.

Η εκπαίδευση στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων ενσωματώνεται συχνά σε προγράμματα παρέμβασης που συνδυάζουν διαφορετικές γνωσιακές και συμπεριφορικές προσεγγίσεις, με στόχο την ολοκληρωμένη αντιμετώπιση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι μαθητές στο σχολικό περιβάλλον.

Η αυτοπαρατήρηση είναι μια σημαντική γνωσιακή τεχνική που εστιάζει στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της αυτο-επιτήρησης στους μαθητές. Αποτελεί μια διαδικασία, όπου ο μαθητής παρακολουθεί και καταγράφει τη δική του συμπεριφορά και τα αντίκτυπα αυτής στο περιβάλλον του.

Κατά τη διάρκεια της αυτοπαρατήρησης, ο μαθητής επικεντρώνεται στην παρακολούθηση των πράξεών του, των σκέψεών του ή των συναισθημάτων του σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Αυτό το προσεκτικό παρατηρητικό πλαίσιο τον βοηθά να κατανοήσει καλύτερα τα αίτια και τις συνέπειες της συμπεριφοράς του, καθώς επίσης και την επίδρασή τους στους άλλους και στο περιβάλλον του.

Οι Lalli & Shapiro (1990) καθώς και οι Hallahan, Lloyd, Kneedler, & Marshall (1982) έχουν εξετάσει την αποτελεσματικότητα της αυτοπαρατήρησης σε διάφορα πειραματικά πλαίσια και συμπεράνουν ότι αποτελεί ισχυρό εργαλείο για τη βελτίωση της αυτοεπίγνωσης και της αυτο-ρύθμισης. Μέσω αυτής της διαδικασίας, οι μαθητές μπορούν να αναγνωρίσουν πιο αποτελεσματικά πρότυπα συμπεριφοράς και να προσαρμόσουν τη συμπεριφορά τους σε διάφορες κοινωνικές και εκπαιδευτικές καταστάσεις.

Η αυτοαξιολόγηση και η αυτοενίσχυση είναι σημαντικές διαδικασίες που επιδιώκουν να μεταφέρουν την ευθύνη της παρατήρησης της συμπεριφοράς από τους εκπαιδευτικούς στους ίδιους τους μαθητές. Αυτές οι διαδικασίες εστιάζουν στην ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να εκτιμούν και να αξιολογούν τη δική τους συμπεριφορά, προκειμένου να επιτύχουν αυτορρύθμιση και αυτοδιαχείριση.

Οι Rhode, Morgan και Young (1983) παρουσιάζουν ένα μοντέλο όπου οι μαθητές και οι δάσκαλοί τους βαθμολογούν ταυτόχρονα την καταλληλότητα μιας συμπεριφοράς σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5. Οι μαθητές κερδίζουν βαθμούς για την επίτευξη συμφωνίας μεταξύ της δικής τους αυτοαξιολόγησης και της αξιολόγησης του δασκάλου, καθώς και για την κατάλληλη συμπεριφορά που επιδεικνύουν. Η συχνότητα της βαθμολόγησης από τον εκπαιδευτικό μειώνεται σταδιακά, προωθώντας την ανεξαρτησία των μαθητών και ενισχύοντας τη δυνατότητά τους να αυτορρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους.

Με αυτόν τον τρόπο, η αυτοαξιολόγηση και η αυτοενίσχυση συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ευαισθησίας των μαθητών στη δική τους συμπεριφορά και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που τους επιτρέπουν να προσαρμόζονται αποτελεσματικά σε διάφορες κοινωνικές και εκπαιδευτικές συνθήκες.

Η εκπαίδευση συνέπειας αποτελεί μια σημαντική προσέγγιση στην εκπαίδευση και συμπεριφορική αλλαγή, με στόχο την αύξηση της συμφωνίας ανάμεσα στα λόγια και τις πράξεις ενός ατόμου. Κεντρική έννοια είναι η δημιουργία ενός συστήματος όπου η συνέπεια και η συνάφεια ανάμεσα σε αυτά που δηλώνονται και εκείνα που πράττονται ενισχύονται και επιβραβεύονται.

Στα πλαίσια της εκπαίδευσης συνέπειας, οι βασικές αρχές περιλαμβάνουν:

1. **Καθορισμός Κανόνων και Προσδοκιών:** Στόχος είναι να καθοριστούν σαφείς κανόνες και προσδοκίες συμπεριφοράς, οι οποίοι πρέπει να τηρούνται για να επιτευχθεί η επιθυμητή συνέπεια.
2. **Ενίσχυση Θετικής Συμπεριφοράς:** Η επιθυμητή συμπεριφορά επιβραβεύεται και ενισχύεται με κατάλληλους τρόπους, όπως ποσοτικά ή ποιοτικά ανταμοιβή ή αναγνώριση.
3. **Αντιμετώπιση Αρνητικής Συμπεριφοράς:** Η ανεπιθύμητη συμπεριφορά αντιμετωπίζεται με συνέπεια, χωρίς να ανταμείβεται ή να αγνοείται.
4. **Συνεργασία και Συμμετοχή:** Η επίτευξη συμφωνίας και συνέπειας απαιτεί συνεργασία και συμμετοχή όλων των εμπλεκομένων στο σύστημα, όπως γονείς, εκπαιδευτικούς και άλλους σημαντικούς φορείς.

Η εκπαίδευση συνέπειας ενισχύει τη συμφωνία μεταξύ των διακηρύξεων και των πράξεων, βοηθώντας έτσι στη δημιουργία σταθερών και αξιόπιστων μοντέλων συμπεριφοράς σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως το σχολείο ή το σπίτι.

Η εκπαίδευση συναισθημάτων αποτελεί μια σημαντική προσέγγιση στην εκπαίδευση και ανάπτυξη των παιδιών, με στόχο τη βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης τους. Κεντρικός της στόχος είναι η ανάπτυξη δύο κύριων ικανοτήτων:

1. **Αναγνώριση Συναισθημάτων:** Αυτή η ικανότητα αφορά την ικανότητα του παιδιού να αναγνωρίζει, να ονοματίζει και να εκφράζει τα δικά του συναισθήματα. Συμβάλλει στην ενίσχυση της συναισθηματικής ευαισθησίας και επιτρέπει στο παιδί να γνωρίζει καλύτερα τον εαυτό του και τις αντιδράσεις του σε διάφορες καταστάσεις.
2. **Κατανόηση Σχέσης Συναισθημάτων και Συμπεριφοράς:** Αυτή η ικανότητα αφορά την κατανόηση της σχέσης μεταξύ συναισθημάτων και συμπεριφοράς, τόσο στον εαυτό του όσο και στους άλλους. Περιλαμβάνει την αντίληψη του πώς τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά και πώς η συμπεριφορά μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα του παιδιού και των άλλων.

Η εκπαίδευση συναισθημάτων συνήθως περιλαμβάνει δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτοσυνείδηση, την αυτοεκτίμηση, την εκτίμηση των αισθημάτων των άλλων και την ενίσχυση των δεξιοτήτων επικοινωνίας και συνεργασίας. Στοχεύει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ενθαρρύνει την ανοιχτή έκφραση συναισθημάτων και την αποδοχή της ποικιλομορφίας συναισθηματικών εκφάνσεων.

Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα σημαντική στην αντιμετώπιση προβλημάτων όπως η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής με υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ), καθώς βοηθά στην ενίσχυση της ικανότητας

των παιδιών να αντιλαμβάνονται και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους με πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Κάκουρος, Ε. (2008). Το υπερκινητικό παιδί. Οι δυσκολίες του στη μάθηση και στη συμπεριφορά. Ελληνικά γράμματα