

Οδηγός για Γονείς

Από το Σύνδεσμο Στήριξης
ΔΕΠ-ΔΕΠΥ Κύπρου
Τ. Κ. 12187, 2341 Λευκωσία, Κύπρος
Τηλ: +357-22446592 Φαξ: +357-22446593
Ηλεκτρονική διεύθυνση: info@add-adhd.org.cy www.add-adhd.org.cy



ΔΕΠ - ΔΕΠΥ

[ΚΥ Π Ρ Ο Υ]

Αρ. Εγγραφής 2652

Την επανεκτύπωση αυτού του φυλλαδίου χορηγήσε:



Κυπριακή Δημοκρατία

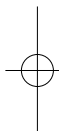
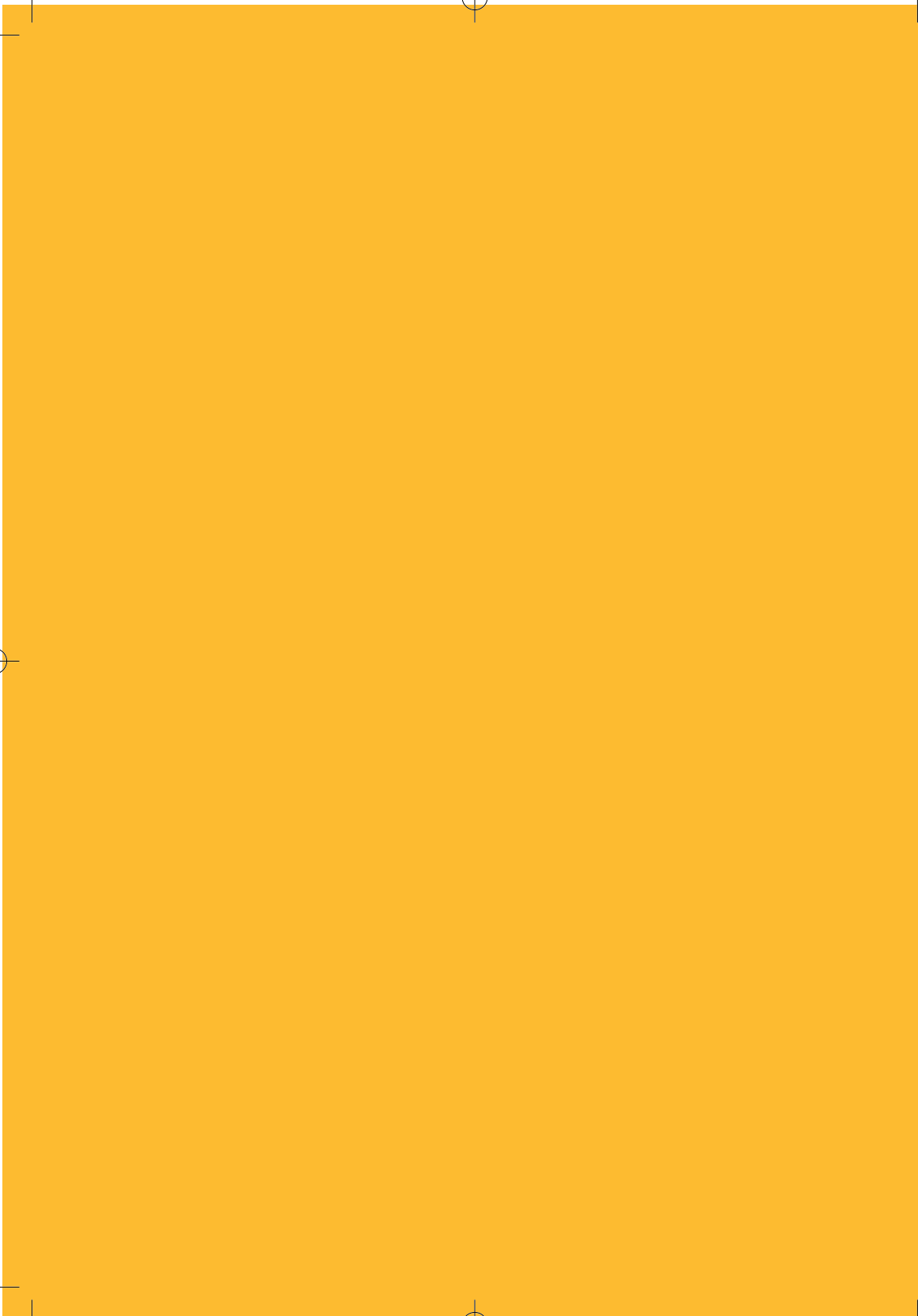
Με την χορηγία της Ισλανδίας, Λίχτενσταϊν
και Νορβηγίας μέσω του Χρηματοδοτικού
Μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού
Χώρου (ΕΟΧ) και του Νορβηγικού
Χρηματοδοτικού Μηχανισμού και της
Κυπριακής Δημοκρατίας



ΔΕΠ - ΔΕΠΥ

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής με/χωρίς Υπερκινητικότητα

Οδηγός
για
[Γονείς]



Ο Σύνδεσμος Στήριξης ΔΕΠ-ΔΕΠΥ Κύπρου θέλει να ευχαριστήσει όλους τους γονείς, δασκάλους, γιατρούς και ειδικούς σ' ολόκληρο τον κόσμο που εργάζονται καθημερινά για να αυξήσουν τη γνώση γύρω από τα θέματα αυτά.

Είστε η έμπνευσή μας.

Θέλουμε επίσης να ευχαριστήσουμε όλα τα μέλη και τους συνεργάτες του Συνδέσμου Στήριξης ΔΕΠ-ΔΕΠΥ Κύπρου που έδωσαν εθελοντικά τόσο πολύτιμο χρόνο και ενέργεια για να οργανωθούμε και να μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε αυτήν την έκδοση αλλά και το όλο έργο μας στην Κύπρο.

Σούζαν Χρυσοστόμου
Ιδρυτής & Εκτελεστική Διευθύντρια

● Σύνδεσμός μας προσφέρει:

- Ομιλίες
- Σεμινάρια
- Ομάδες Στήριξης
- Καθοδήγηση/Εκπαίδευση
- Διεκδίκηση Δικαιωμάτων
- Ιστοσελίδα
- Ενημερωτικό φυλλάδιο
- Γραμμή άμεσης επικοινωνίας
- Ψυχοεκπαιδευτικές αξιολογήσεις
- Μαθήματα ειδικής εκπαίδευσης
- Εργοθεραπεία
- Λόγοθεραπεία

Σύνδεσμος Στήριξης ΔΕΠ-ΔΕΠΥ Κύπρου, Τ.Κ. 12187, 2341 Λευκωσία, Κύπρος
Τηλ: +357-22446592, Φαξ: +357-22446593
Ηλεκτρονική διεύθυνση: info@add-adhd.org.cy www.add-adhd.org.cy

Οδηγός
για
[Γονείς]

Περιεχόμενα

Το Σύνδρομο που ονομάζεται ΔΕΠ/ΔΕΠΥ 4

- Τι είναι η ΔΕΠ/ΔΕΠΥ;
- Ποια είναι τα συμπτώματα;
- Ποια είναι τα διαγνωστικά κριτήρια;
- Πώς να αξιολογήσω το παιδί μου;

Μεγαλώνοντας ένα παιδί με ΔΕΠ/ΔΕΠΥ 6

- Αναζητήστε την πιο σύγχρονη, επιστημονική πληροφόρηση
- Αναζητήστε επαγγελματική αξιολόγηση και αγωγή
- Γίνεται εσείς ο καλύτερος υπερασπιστής του παιδιού σας
- Αναζητήστε γονική εκπαίδευση από προσοντούχους επαγγελματίες
- Αναζητήστε στήριξη για σας
- Πείτε στο παιδί σας πως το αγαπάτε χωρίς όρους

ΔΕΠ/ΔΕΠΥ: Πέρα από τους Μύθους 8

Πώς να μεγαλώσετε παιδιά με ΔΕΠ/ΔΕΠΥ 10

- Οργανώστε το πρόγραμμά σας στο σπίτι
- Εγκαθιδρύστε κανόνες του στιο
- Να είστε θετικοί
- Βεβαιωθείτε πως οι οδηγίες σας γίνονται κατανοητές
- Να είστε σταθεροί
- Βοηθήστε με τις σχολικές δραστηριότητες
- Εγκαθιδρύστε μια ρουτίνα στο σπίτι
- Εστιαστείτε στην προσπάθεια, όχι στους βαθμούς
- Μικρές Συμβουλές

Πηγές 12

Σημείωση: Οι όροι ΔΕΠ και ΔΕΠΥ χρησιμοποιούνται εναλλάξ σε ολόκληρη την έκδοση για να διατηρηθεί η συνοχή του έργου που εκπονήθηκε από άλλους και χρησιμοποιείται εδώ.

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας

Τι είναι το ΔΕΠΥ;

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) χαρακτηρίζεται από μια αναπτυξιακά ανάρμοστη παρόρμηση, αδυναμία προσήλωσης, και σε μερικές περιπτώσεις, υπερκινητικότητα. Το ΔΕΠΥ είναι μια νευρολογική διαταραχή που επηρεάζει τρία με πέντε τις εκατό των παιδιών σχολικής ηλικίας.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Χαρακτηριστικά, τα συμπτώματα του ΔΕΠΥ παρουσιάζονται στην πρώιμη παιδική ηλικία. Μερικά συμπτώματα επιμένουν μέχρι την ενηλικίωση και μπορεί να αποτελέσουν πρόκληση σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου.

Τύπος ελλειμματικής προσοχής:

- Δεν μπορεί να δώσει προσοχή σε λεπτομέρειες ή κάνει απρόσεκτα λάθη.
- Δυσκολεύεται να προσηλωθεί
- Δεν φαίνεται να ακούει.
- Δυσκολεύεται να ακολουθήσει οδηγίες.
- Αποφεύγει ή απεχθάνεται εργασίες που απαιτούν συστηματική νοητική προσπάθεια.
- Χάνει πράγματα.
- Η προσοχή του αποσπάται εύκολα.
- Ξεχνάει καθημερινές ασχολίες.

Τύπος παρορμητικός-υπερκινητικός:

- Κουνάει χέρια ή πόδια ή στριφογυρίζει στην καρέκλα του.
- Δυσκολεύεται να παραμείνει καθισμένος.
- Τρέχει ή σκαρφαλώνει υπερβολικά.
- Δυσκολεύεται να ασχοληθεί με δραστηριότητες ήσυχα.
- Συμπεριφέρεται σαν να λειτουργεί με μηχανάκι.
- Μιλάει ακατάπαυστα.
- Ξεστομίζει απαντήσεις πριν ολοκληρωθούν οι ερωτήσεις.
- Δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του.
- Διακόπτει ή ενοχλεί τους άλλους.

Συνδυασμένος τύπος ΔΕΠΥ:

➤ **Το άτομο παρουσιάζει τα συμπτώματα και της ελλειμματικής προσοχής και της υπερκινητικότητας/παρορμητισμού.**

Ποια είναι τα διαγνωστικά κριτήρια;

Επειδή όλο παρουσιάζουμε σημάδια αυτών των συμπεριφορών κάποια στιγμή, οι κατευθυντήριες γραμμές που καθορίζουν το αν ένα άτομο έχει ΔΕΠΥ, είναι πολύ συγκεκριμένες. Για να διαγνωστεί κάποιος με ΔΕΠΥ πρέπει να παρουσιάζει έξι από τα εννέα χαρακτηριστικά σε μία ή και τις δύο κατηγορίες που αναγράφονται πιο πάνω.

Στα παιδιά και τους εφήβους, τα συμπτώματα πρέπει να είναι πιο συχνά ή πιο έντονα απ' ό,τι σε παιδιά της ίδιας ηλικίας. Επιπρόσθετα, οι συμπεριφορές αυτές πρέπει να δημιουργούν σοβαρή δυσκολία σε τουλάχιστον δύο τομείς της ζωής, όπως το σπίτι, το κοινωνικό περιβάλλον, το σχολείο ή την εργασία.

Πώς να αξιολογήσω το παιδί μου;

Η διαδικασία αξιολόγησης του παιδιού με ΔΕΠΥ είναι πολύπλευρη. Πολλά βιολογικά και ψυχολογικά προβλήματα έχουν συμπτώματα όμοια με αυτά που παρουσιάζουν τα παιδιά με ΔΕΠΥ. Για παράδειγμα, ανησυχία, κατάθλιψη και διάφορα είδη μαθησιακών δυσκολιών μπορεί να δημιουργήσουν παρόμοια συμπτώματα.

Δεν υπάρχει μόνο μια διαγνωστική εξέταση για τη ΔΕΠΥ. Μια πλήρης αξιολόγηση είναι απαραίτητη και πρέπει να περιλαμβάνει κλινική εκτίμηση της ακαδημαϊκής, κοινωνικής και συναισθηματικής λειτουργίας και του αναπτυξιακού επιπέδου του ατόμου. Θα πρέπει να λαμβάνεται με προσοχή το ιστορικό από τους γονείς, τους δασκάλους και, όπου αρμόζει, από το ίδιο το παιδί. Συχνά οι κλινικοί επιστήμονες χρησιμοποιούν λίστες επαλήθευσης που αποκλείουν άλλες διαταραχές.

Υπάρχουν διάφοροι επαγγελματίες που μπορούν να διαγνώσουν τη ΔΕΠΥ, όπως σχολικοί ψυχολόγοι, ιδιωτικοί ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, νοσοκόμοι, νευρολόγοι, ψυχίατροι και γιατροί άλλων ειδικοτήτων. Ανεξάρτητα από το ποιος αναλαμβάνει την αξιολόγηση, απαραίτητα είναι τα κριτήρια του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Δ' από τον Αμερικανικό Ψυχιατρικό Σύνδεσμο. Ωστόσο μόνο εγγεγραμμένοι ιατροί μπορούν να δώσουν φαρμακευτική αγωγή, αν αυτή είναι απαραίτητη.

Πηγή: Disorder Named AD/HD, CHADD Fact Sheet #1, www.chadd.org/fs/fs.l.htm

Μεγαλώνοντας ένα παιδί με ΔΕΠΥ

Η ανατροφή ενός παιδιού με ελλειμματική προσοχή και υπερκινητικότητα, ή οποιαδήποτε άλλη διαταραχή, μπορεί να αποδειχθεί αρκετά δύσκολη. Όλοι οι γονείς κάποια στιγμή νιώθουν θυμό, φόβο, στεναχώρια, απογοήτευση και κούραση καθώς αγωνίζονται να βοηθήσουν τα παιδιά τους. Ωστόσο οι γονείς δεν θα'πρεπε να σπαταλούν την συναισθηματική τους ενέργεια, μεμφόμενοι τους εαυτούς τους. Η ΔΕΠΥ είναι μία κληρονομική διαταραχή, που δεν οφείλεται στην κακή ανατροφή ή ένα χαστικό περιβάλλον.

Παρόλο που η ζωή με το παιδί κάποτε γίνεται δύσκολη, είναι σημαντικό να θυμάστε πως τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορούν να επιτύχουν, και το κάνουν. Ως γονείς, μπορείτε να βοηθήσετε, δημιουργώντας ένα σπιτικό και σχολικό περιβάλλον που θα αυξήσει τις δυνατότητες επιτυχίας του παιδιού σας. Η έγκαιρη παρέμβαση είναι το κλειδί για τη μεγιστοποίηση των θετικών αποτελεσμάτων για το παιδί σας.

1. Αναζητήστε την πιο σύγχρονη, επιστημονική πληροφόρηση για τη ΔΕΠΥ.

- Προσέξτε τις διαφημίσεις που διατείνονται ότι «θεραπεύουν» τη ΔΕΠΥ. Μέχρι σήμερα, δεν υπάρχουν.
- Να είστε καλός καταναλωτής. Διακρίνετε ανάμεσα στην «ακριβή» και την «ανακριβή» πληροφόρηση.
- Μάθετε σε άλλους ενήλικες που περιβάλλουν το παιδί σας για τη διαταραχή. Συγγενείς, δάσκαλοι και φροντιστές πρέπει να κατανοήσουν πως η ΔΕΠΥ είναι νευροβιολογική πάθηση – ο νους του παιδιού σας λειτουργεί λίγο διαφορετικά – και δεν είναι το αποτέλεσμα ούτε υπερβολικής ζάχαρης στη διατροφή, ούτε έλλειψης πειθαρχίας. Πρέπει επίσης να καταλάβουν πώς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί σας να ανταποκριθεί στις προσδοκίες συμπεριφοράς και απόδοσης.

2. Αναζητήστε επαγγελματική αξιολόγηση και αγωγή.

- Όταν ψάχνετε για επαγγελματική βοήθεια, κάντε ερωτήσεις που αφορούν τη διάγνωση και την αγωγή. Πόσους πελάτες έχει ο συγκεκριμένος επαγγελματίας με τη διαταραχή; Τι μεθόδους θα χρησιμοποιήσει για να αξιολογήσει το παιδί σας; Τι είδους αγωγή υποστηρίζει;
- Η αποτελεσματική αγωγή προϋποθέτει μίαν πολύτροπη προσέγγιση που περιλαμβάνει: κατάλληλο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, τροποποίηση συμπεριφοράς, εκπαίδευση γονέα, παιδιού και δασκάλου, και μερικές φορές συμβουλευτική και φαρμακευτική αγωγή. (Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε φυλλάδιο ομάδας στήριξης ΔΕΠ/ΔΕΠΥ για τη Φαρμακευτική Αγωγή).

3. Γίνεται εσείς ο καλύτερος υπερασπιστής του παιδιού σας.

- Αντιπροσωπεύστε και προστατεύστε τα συμφέροντα του παιδιού σας σε ότι αφορά σχολικές καταστάσεις, τόσο σε θέματα ακαδημαϊκά όσο και συμπεριφοράς.
- Γνωρίστε τα δικαιώματα του παιδιού σας.

4. Αναζητήστε γονική εκπαίδευση από προσοντούχο επαγγελματία, έμπειρο στη ΔΕΠΥ.

- Η ανατροφή παιδιού με ΔΕΠΥ μπορεί να αποδειχθεί δύσκολη και κουραστική. Ενδεχομένως κάποιες προσεγγίσεις που έχουν αποτελέσματα με τα άλλα σας παιδιά, να μην λειτουργούν τόσο καλά με το παιδί που έχει ΔΕΠΥ.
- Αναζητήστε αποτελεσματική γονική εκπαίδευση που θα σας διδάξει στρατηγικές που αλλάζουν συμπεριφορές και βελτιώνουν τη σχέση σας με το παιδί σας (δείτε το κεφάλαιο μικρών συμβουλών για το πώς να αρχίσετε).

5. Αναζητήστε στήριξη για σας.

- Πηγαίνετε σε συναντήσεις στήριξης γονέων, για να μοιραστείτε πληροφορίες και να δώσετε/πάρτε ψυχολογική στήριξη.
- Τα συνεχόμενα υψηλά επίπεδα ανατροφής που απαιτούνται, έχουν τίμημα ακόμα και για τους καλύτερους γονείς. Αναζητήστε συμβουλευτική στήριξη αν αρχίσετε να νιώθετε ηττημένοι ή απελπισμένοι.

6. Πείτε στο παιδί σας πως το αγαπάτε χωρίς όρους.

- Θα υπάρξουν μέρες που ούτε κι εσείς θα το πιστεύετε. Αυτές είναι οι μέρες που είναι ακόμα πιο σημαντικό να αναγνωρίσετε τις δυσκολίες που το παιδί σας αντιμετωπίζει σε καθημερινή βάση, και να εκφράσετε την αγάπη σας. Φροντίστε να γνωρίζει το παιδί σας πως θα είστε κοντά του και στα εύκολα και στα δύσκολα.

ΕΠ: Πέρα από τους Μύθους

Μύθος: Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής (ΔΕΠ) δεν υπάρχει στην πραγματικότητα. Είναι απλά η πιο πρόσφατη δικαιολογία των γονιών που δεν έχουν πειθαρχήσει τα παιδιά τους.

Γεγονός: Επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν πως η ΔΕΠ είναι μια βιολογική διαταραχή που περιλαμβάνει την εύκολη απόσπαση της προσοχής, την παρορμητικότητα, και μερικές φορές, την υπερκινητικότητα.

Μύθος: Τα παιδιά με ΔΕΠ δεν διαφέρουν σε τίποτα από τα συνομήλικά τους: όλα τα παιδιά δυσκολεύονται να καθίσουν ήσυχα και να προσηλωθούν.

Γεγονός: Προτού διαγνωσθεί ένα παιδί με ΔΕΠ, πρέπει να επιδείξει συμπτώματα που αποδεικνύουν μια κατά πολύ διαφορετική από την αναμενόμενη συμπεριφορά των παιδιών της αντίστοιχης ηλικίας και περιβάλλοντος. Η συμπεριφορά αυτή θα πρέπει να προκαλεί σημαντικές κοινωνικές, ακαδημαϊκές, ή εργασιακές δυσκολίες για να διαγνωσθεί ένα παιδί μαθησιακά ως να έχει ΔΕΠ.

8

Μύθος: Μόνο πολύ λίγοι άνθρωποι έχουν στ' αλήθεια ΔΕΠ.

Γεγονός: Έχει υπολογισθεί πως το 3 με 5 τις εκατό του σχολικού πληθυσμού έχει ΔΕΠ. Ενώ τα αγόρια υπερνικούν τα κορίτσια με ποσοστό 4:1 έως 9:1, οι ειδικοί πιστεύουν πως πολλά κορίτσια με ΔΕΠ δεν διαγιγνώσκονται ποτέ.

Μύθος: Η ΔΕΠ μπορεί να προληφθεί.

Γεγονός: Ενώ οι επιστήμονες δεν είναι σίγουροι αν κατανοούν τα αίτια της ΔΕΠ, έχουν αποκλείσει τους πλείστους παράγοντες που εξαρτώνται από τους γονείς. Μια φτωχή διατροφή δεν προκαλεί ΔΕΠ, όπως δεν την προκαλεί η ζάχαρη ή τα συντηρητικά των τροφίμων. Εφόσον τα αίτια της ΔΕΠ είναι κληρονομικά και βιολογικά, οι γονείς δεν μπορούν να προκαλέσουν ΔΕΠ ακόμα κι αν είναι υπερβολικά αυστηροί ή υπερβολικά επιεικείς. Ωστόσο, οι πράξεις των γονιών μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα του παιδιού να ελέγχει τη συμπεριφορά του που σχετίζεται με τη ΔΕΠ.

Μύθος: Όλα τα παιδιά με ΔΕΠ είναι υπερκινητικά και έχουν μαθησιακές δυσκολίες.

Γεγονός: Ενώ το 10 έως 33 τις εκατό των παιδιών με ΔΕΠ παρουσιάζουν και μαθησιακές δυσκολίες, αυτές οι δύο διαταραχές δημιουργούν διαφορετικά προβλήματα στα παιδιά. Η ΔΕΠ επηρεάζει κυρίως τη

συμπεριφορά του παιδιού – προκαλώντας δυσκολία στη συγκέντρωση και παρορμητικότητα – ενώ οι μαθησιακές δυσκολίες επηρεάζουν πρωτίστως την ικανότητα του παιδιού να μαθαίνει – κυρίως να επεξεργάζεται πληροφορίες.

Δεν είναι όλοι οι μαθητές με ΔΕΠ υπερκινητικοί και σε συνεχή κίνηση. Επειδή αυτά τα παιδιά δεν συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο όπως οι υπερκινητικοί μαθητές με ΔΕΠ, η διαταραχή τους συχνά δεν αναγνωρίζεται, και πολλές φορές θεωρούνται οκνηρά ή αδιάφορα.

Μύθος: Τα φάρμακα μπορούν να θεραπεύσουν μαθητές με ΔΕΠ.
Γεγονός: Τα φάρμακα δεν μπορούν να θεραπεύσουν τη ΔΕΠ, αλλά κάποτε μπορούν να μετριάσουν προσωρινά την επίδρασή της. Τα φάρμακα μπορούν να ενσωματωθούν μεν σε άλλες στρατηγικές φροντίδας, ωστόσο οι γονείς και οι δάσκαλοι δεν πρέπει να τα χρησιμοποιούν ως τη μοναδική αγωγή προς το παιδί.

Μύθος: Όσο περιμένει κανείς να αντιμετωπίσει μαθητές με ΔΕΠ, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες να τη ξεπεράσουν μεγαλώνοντας.
Γεγονός: Τα συμπτώματα συνεχίζουν μέχρι την εφηβεία στο 50-80% των μαθητών με ΔΕΠ. Πολλοί από αυτούς, γύρω στο 30-50%, θα συνεχίσουν να έχουν ΔΕΠ και ως ενήλικες.

Μύθος: Οι γονείς και οι δάσκαλοι δεν μπορούν να κάνουν τίποτα για να ελέγξουν τη συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠ.
Γεγονός: Οι δάσκαλοι και οι γονείς έχουν χρησιμοποιήσει με επιτυχία μεθόδους θετικής ενίσχυσης για να καλλιεργήσουν επιθυμητές συμπεριφορές. Ένα σχέδιο τροποποίησης συμπεριφοράς μπορεί να δώσει στο παιδί πολλά προνόμια και ανεξαρτησία καθώς η συμπεριφορά του βελτιώνεται. Ήπιες, σύντομες, και άμεσες επιπλήξεις μπορούν να αντικρούσουν και να μειώσουν αρνητικές και ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Οι μαθητές με ΔΕΠ μπορούν να μάθουν να ακολουθούν τους κανόνες της τάξης τους όταν υπάρχουν προκαθορισμένες συνέπειες για την κακή συμπεριφορά, οι κανόνες ενισχύονται συστηματικά και άμεσα, και δίνεται ενθάρρυνση στο σπίτι και στο σχολείο.

Πώς να μεγαλώσετε παιδιά με ΔΕΠ/ΔΕΠΥ

Μερικές φορές η ανατροφή των παιδιών με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής υπερκινητικότητας – ΔΕΠΥ/ΔΕΠ – είναι δύσκολη. Να ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθηθείτε:

Οργανώστε το Πρόγραμμα σας στο σπίτι. Καθορίστε συγκεκριμένες ώρες για πρωινό ξύπνημα, φαγητό, παιχνίδι, τα μαθήματα του σχολείου, άλλες δουλειές, τηλεόραση ή ηλεκτρονικά παιχνίδια και βραδινό ύπνο. Γράψτε το πρόγραμμα σε έναν πίνακα ή ένα χαρτί και κρεμάστε το κάπου που το παιδί μπορεί πάντα να το βλέπει. Εξηγήστε τυχόν αλλαγές στη ρουτίνα από προηγούμενως. Βεβαιωθείτε πως το παιδί κατανοεί αυτές τις αλλαγές.

Εγκαθιδρύστε κανόνες του σπιτιού. Κάντε τους κανόνες συμπεριφοράς στην οικογένεια απλούς, ξεκάθαρους και σύντομους. Οι κανόνες θα πρέπει να εξηγηθούν πολύ καθαρά. Είναι σημαντικό να εξηγήσετε τι θα συμβεί όταν οι κανόνες ακολουθηθούν και τι, αν και όταν παραβιαστούν. Γράψτε τους κανόνες και τις συνέπειες της παραβίασής τους. Κρεμάστε αυτή τη λίστα δίπλα στο πρόγραμμα της ημέρας. Η τιμωρία για την παραβίαση των κανόνων θα πρέπει να είναι δίκαιη, γρήγορη και σταθερή.

Να είστε θετικοί. Πείτε στο παιδί σας καλύτερα τι θέλετε παρά αυτό που δεν θέλετε. Επιβραβεύετε το παιδί σας τακτικά για κάθε καλή συμπεριφορά – ακόμα και για μικρά πράγματα όπως ότι ντύθηκε και έκλεισε την πόρτα αθόρυβα. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά περνάνε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας ακούγοντας τι κάνουν λάθος. Χρειάζονται τον έπαινο για την καλή τους συμπεριφορά.

Βεβαιωθείτε πως οι οδηγίες σας γίνονται κατανοητές. Πρώτα, δώστε προσοχή στο παιδί σας. Κοιτάτε το ευθεία στα μάτια. Μετά πείτε του με καθαρή, ήρεμη φωνή συγκεκριμένα τι θέλετε. Ζητήστε από το παιδί να σας επαναλάβει τις οδηγίες. Είναι συνήθως καλύτερα να κρατάτε τις οδηγίες απλές και σύντομες. Για δύσκολα μελήματα, δώστε μόνο μία ή δύο οδηγίες κάθε φορά. Ακολουθώντας συγχαρείτε το παιδί κάθε φορά που ολοκληρώνει ένα βήμα.

Να είστε σταθεροί. Να υπόσχεστε μόνο αυτό που μπορείτε να τηρήσετε. Κάντε αυτό που έχετε πει πως θα κάνετε. Η επανάληψη οδηγιών και παρακλήσεων πολλές φορές δεν έχει καλά αποτελέσματα. Όταν το παιδί σας παραβιάσει τους κανόνες, προειδοποιήστε το μόνο μια φορά με ήρεμη φωνή. Αν η προειδοποίηση δεν φέρει αποτέλεσμα, εφαρμόστε την τιμωρία που είχατε υποσχεθεί.

Να βοηθάτε με τις σχολικές δραστηριότητες. Τα πρωινά στο σχολείο ενδεχομένως να είναι δύσκολα για τους μαθητές με ΔΕΠΥ. Προετοιμαστείτε από το προηγούμενο βράδυ - βρείτε τα ρούχα του σχολείου και ετοιμάστε την τσάντα.

Αφήστε αρκετό χρόνο στο παιδί σας να ντυθεί και να φάει ένα καλό πρόγευμα. Αν το παιδί σας είναι πολύ αργό το πρωί, είναι σημαντικό να του δώσετε αρκετό χρόνο για να ντυθεί και να φάει.

Εγκαθιδρύστε μια ρουτίνα στο σπίτι. Διαλέξτε ένα μέρος όπου εκεί πάντα θα κάνει τα μαθήματά του. Το μέρος αυτό θα πρέπει να είναι μακριά από πράγματα που αποσπούν την προσοχή όπως άλλους ανθρώπους, την τηλεόραση και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Χωρίστε τα μαθήματα σε μικρά μέρη και στα ενδιάμεσα κάντε διαλείμματα. Για παράδειγμα, δώστε στο παιδί σας ένα σνακ μετά το σχολείο και μετά αφήστε το να παίξει για λίγα λεπτά. Μετά αρχίζει η ώρα των μαθημάτων. Σταματάτε συχνά για μικρά «διαλείμματα διασκέδασης» που επιτρέπουν στο παιδί σας να κάνει κάτι απολαυστικό. Δώστε στο παιδί σας μπόλικη ενθάρρυνση, αλλά αφήστε το να κάνει μόνο του τη σχολική του εργασία.

Εστιαστείτε στην προσπάθεια, όχι στους βαθμούς. Να είστε σε συχνή επαφή με τους δάσκαλους του παιδιού και τους φροντιστές του. Βεβαιωθείτε πως κατανοούν ότι το παιδί σας χρειάζεται να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν την προσπάθεια και τη βελτίωσή του (δώστε τους να διαβάσουν το ΔΕΠ-ΔΕΠΥ: Ένας οδηγός για δάσκαλους, της Στήριξης Ατόμων με ΔΕΠ-ΔΕΠΥ). Επιβραβεύστε το παιδί σας στο σπίτι όταν προσπαθεί να τελειώσει τα μαθήματά του, όχι μόνο για τους βαθμούς που παίρνει. Μπορείτε ωστόσο να δίνετε μια επιπλέον ανταμοιβή για καλύτερους βαθμούς.

Μικρές Συμβουλές

- Δώστε όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε για να ακούτε τα παιδιά σας (προσπαθήστε να πάρετε το «μήνυμά» τους).
- Αγαπάτε τα με το άγγιγμά σας, το αγκάλιασμα, το γαργάλημα, το πάλεμα μαζί τους (χρειάζονται πολλή σωματική επαφή).
- Ψάξτε και ενθαρρύνετε τα δυνατά τους σημεία, τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους. Βοηθήστε τα να τα χρησιμοποιούν ως αντίβαρο για τυχόν άλλες αδυναμίες ή ανικανότητες.
- Ανταμείψτε τα με επαίνους, καλά λόγια, χαμόγελα, και χάρδια στην πλάτη όσο πιο συχνά μπορείτε.
- Δεχτείτε τα γι' αυτό που είναι και για το ανθρώπινο δυναμικό τους για ανάπτυξη και ανέλιξη. Να είστε ρεαλιστές στις προσδοκίες και τις απαιτήσεις σας.
- Βάλτε τα να συμμετέχουν στον καθορισμό κανόνων και κανονισμών, προγραμμάτων και οικογενειακών δραστηριοτήτων.
- Πείτε τους πότε συμπεριφέρονται άσχημα και εξηγήστε τους πώς νιώθετε γι' αυτή τους τη συμπεριφορά· ακολούθως βάλτε τα να προτείνουν άλλους πιο αποδεκτούς τρόπους συμπεριφοράς.

Πηγές Πληροφόρησης

- Σύνδεσμος Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής
<http://www.add.org/>
- Υπηρεσία Πληροφόρησης και Στήριξης Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής
<http://www.addiss.co.uk/>
- Γραμμή Βοήθειας ΔΕΠ (για γονείς)
<http://www.addhelpline.org/>
- Αποθήκη ΔΕΠ (κατάλογος πηγών ΔΕΠ στο διαδίκτυο)
<http://www.addwarehouse.com/>
- Ινστιτούτο Παιδικής Ανάπτυξης
<http://cdipage.com/>
- Παιδιά και Ενήλικες με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας
<http://www.chadd.org/>
- Σύνδεσμος Μαθησιακών Δυσκολιών Αμερικής
<http://www.idaamerica.org/>
- LDOnline (Μαθησιακές Δυσκολίες στο Διαδίκτυο)
<http://ldonline.org/>
- Κρατικό Ινστιτούτο Νοητικής Υγείας
<http://nimh.nih.gov/>
- Σύνδεσμος Στήριξης ΔΕΠ-ΔΕΠΥ (Κύπρος)
<http://www.add-adhd.org.cy/>

