

# ΝΕΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΔΕΠΥ

Τέλος πια στα βραδινά διαβάσματα της τελευταίας στιγμής. Έρευνες δείχνουν ότι οι παρακάτω τεχνικές μελέτης βοηθούν τα παιδιά με **ΔΕΠΥ** να μαθαίνουν γρηγορότερα, να διατηρούν τη γνώση-πληροφορία για περισσότερο χρονικό διάστημα και να έχουν καλύτερες επιδόσεις στις εξετάσεις.

Για τους μαθητές με **ΔΕΠΥ** η μελέτη για τις εξετάσεις του σχολείου μπορεί να είναι μια αποκαρδιωτική διαδικασία. Ευτυχώς, νέες έρευνες δείχνουν ότι οι μαθητές δεν χρειάζονται περισσότερο χρόνο για μελέτη, αλλά μάλλον χρειάζεται να μελετήσουν με διαφορετικό τρόπο. Ο Τζέιμς και ο Τζον ομοζυγωτά δίδυμα με **ΔΕΠΥ** παρακολουθούν το ίδιο μάθημα βιολογίας. Μελετούν για το ίδιο χρονικό διάστημα, αλλά ο Τζέιμς παίρνει Α στο διαγώνισμα ενώ ο Τζον παίρνει Γ+. Γιατί υπάρχει αυτή διαφορά;

Ποια τεχνική μελέτης αποδίδει περισσότερο;

Ο Τζον μελέτησε επιμελώς για τρεις ώρες το βράδυ της Πέμπτης, την ημέρα πριν το διαγώνισμα. Ξαναδιάβασε τις σημειώσεις του στο τετράδιο και το βιβλίο και έκανε μια επανάληψη στον οδηγό σπουδών. Μελέτησε στο δωμάτιό του. Ο Τζέιμς από την άλλη μεριά μελέτησε για τρεις συνολικά ώρες σε διάστημα όμως τεσσάρων ημερών, από τη Δευτέρα έως την Πέμπτη. Χρησιμοποίησε τις σημειώσεις του, ένα παλιό κουίζ, και τον οδηγό σπουδών, από τον οποίο δημιούργησε ένα τεστάκι για εξάσκηση. Μελέτησε σε διαφορετικές τοποθεσίες, συμπεριλαμβανομένων των Starbucks και της βιβλιοθήκης.

Το 84% των μαθητών μελετούν ξαναδιαβάζοντας το βιβλίο, όπως έκανε και ο Τζον. Το πρόβλημα είναι ότι το «ξανα-διάβασμα» αποτελεί τον πλέον αναποτελεσματικό τρόπο μελέτης για εξετάσεις. Μέσω της διαδικασίας της ανάγνωσης ο εγκέφαλος ενός παιδιού με ΔΕΠΥ δυσκολεύεται πάρα πολύ να καταφέρει να συγκρατήσει πληροφορίες. Η ανάγνωση είναι μια παθητική διαδικασία. Είναι σαν να προσπαθείς να μάθεις μπάσκετ βλέποντας τον προπονητή σου να παίζει.

Οι έρευνες προκρίνουν τη δημιουργία ενός τεστ εξάσκησης ως τον καλύτερο τρόπο μελέτης. Συγκεκριμένα προτείνουν να προσπαθήσει ο μαθητής να προβλέψει τι μπορεί ο καθηγητής να ρωτήσει στις εξετάσεις. Να κάνει ένα πέρασμα τον οδηγό

σπουδών, να βρει παλιά κουίζ και τεστάκια, να ξεφυλλίσει τις σημειώσεις του αξιολογώντας τις πιο σημαντικές πληροφορίες, να συζητήσει με συμμαθητές του για το τι νομίζουν αυτοί ότι είναι πιο σημαντικό. Μετά να δημιουργήσει ένα δικό του τεστ εξάσκησης.

Ο δεύτερος και πιο σημαντικός λόγος είναι ότι έπεσε να κοιμηθεί αφού είχε έρθει σε επαφή με την ύλη λίγο νωρίτερα. Ο ύπνος βοηθά στη μάθηση. Ο εγκέφαλος είναι περισσότερο δραστήριος τη νύχτα απ' ό,τι είναι τη μέρα. Κατά τη διάρκεια του ύπνου «ξαναπαίζονται» τα γεγονότα της ημέρας στο κεφάλι και «αναμασούνται» πληροφορίες που έχουν καταγραφεί. Στην περίπτωση του Τζέιμς, ο εγκέφαλός του αναμάσησε το υλικό της βιολογίας, μέσα από τη διαδικασία του ύπνου, τέσσερις φορές.

Ο Τζον εργάστηκε σκληρά για τις εξετάσεις και έχασε μάλιστα και την προπόνηση ποδοσφαίρου που είχε την Πέμπτη το απόγευμα, για να μελετήσει παραπάνω. Έμεινε στο δωμάτιό του χωρίς κανένα διάλειμμα. Παρόλο που προσπάθησε να συγκεντρωθεί, διάφορα πράγματα στο δωμάτιό του όπως ο υπολογιστής, το τηλέφωνο και η μουσική τον έκαναν τελικά να χάνει το στόχο του. Ο Τζον δεν μπόρεσε να ρυθμίσει την προσοχή του, έχοντας υπερφορτωθεί με όλες τις απαιτήσεις του διαγωνίσματος.

Ο Τζέιμς από τον άλλη μεριά είχε καταλάβει ότι για να αντιμετωπίσει την πλήξη, χρειαζόταν να μελετά για μικρότερα σε χρονική διάρκεια διαστήματα ή να επιλέγει ένα διαφορετικό μέρος μελέτης. Έτσι βρήκε, μέσω της δοκιμής και της πλάνης, ότι ήταν πιο συγκεντρωμένος όταν μελετούσε σε τοποθεσίες διαφορετικές από το σπίτι του. Με άλλα λόγια ο Τζέιμς είχε κατακτήσει την έννοια της μεταγνώσης – το να γνωρίζει δηλαδή πότε και με ποιο τρόπο να χρησιμοποιεί συγκεκριμένες στρατηγικές μάθησης για να επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αναγνώριζε τι του ήταν χρήσιμο και βοηθητικό αλλά και τι του δημιουργούσε εμπόδια. Τελικά, λοιπόν, δεν ήταν παραπάνω χρόνος μελέτης, αυτό που χρειαζόταν ο Τζον, αλλά μια διαφορετική αξιοποίηση του χρόνου του.

**Ορίστε μερικές πρακτικές συμβουλές, βασισμένες σε έρευνες, που μπορεί να κάνουν τη διαφορά για το παιδί σας με ΔΕΠΥ.**

- **Μικρή επανάληψη πριν τον ύπνο**

Οι έρευνες δείχνουν ότι θυμάσαι περισσότερα εαν κάνεις μια μικρή επανάληψη αυτών

που έμαθες ή μελέτησες νωρίτερα μέσα στην ημέρα, 10 με 15 λεπτά πριν πέσεις για ύπνο. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι μαθητές πρέπει να κάνουν όλη τη μελέτη τους λίγο πριν τον ύπνο. Επαναλαμβάνοντας όμως ό,τι έχει ήδη μελετηθεί μέσα στην ημέρα δίνεται στο παιδί η δυνατότητα να επεξεργαστεί τις πληροφορίες αυτές κατά τη διάρκεια του ύπνου.

- **Η σωματική άσκηση οξύνει τη συγκέντρωση**

Τριάντα λεπτά αεροβικής άσκησης την ημέρα, 4 με 5 ημέρες την εβδομάδα, βελτιώνουν τη συγκέντρωση και τις εκτελεστικές δεξιότητες, ιδιαίτερα στους μαθητές με ΔΕΠΥ. Ενθαρρύνετε τον αθλητή-μαθητή σας να μελετήσει στο λεωφορείο ή στο αυτοκίνητο καθώς επιστρέφει σπίτι από κάποια δραστηριότητα. Εξετάστε την πιθανότητα να αρχίσει το διάβασμα αμέσως μετά την προπόνηση. Εάν το παιδί σας δε συμμετέχει σε κάποιο άθλημα προτείνετε του να βγάλει βόλτα το σκύλο σας ή να ρίξει μερικά καλάθια λίγο πριν καθήσει να κάνει τις σχολικές του εργασίες. Παρόλο που οποιαδήποτε αεροβική άσκηση λειτουργεί αποτελεσματικά, οι πιο βοηθητικές δραστηριότητες για μαθητές με **ΔΕΠΥ** είναι το μπαλέτο, η γιόγκα, το tai chi, όλα αυτά τα αθλήματα δηλαδή που απαιτούν από τους μαθητές να συγκεντρωθούν το μυαλό και το σώμα τους ταυτόχρονα.

- **Ο παράγοντας «μύτη»**

Η όσφρηση είναι ένα δυναμικό εργαλείο. Σύμφωνα με τις έρευνες εάν εκτεθείς στην ίδια μυρωδιά κατά τη διάρκεια της μελέτης και κατά τη διάρκεια του ύπνου, είναι πιθανόν να θυμάσαι αργότερα περισσότερα από αυτά που μελέτησες. Όταν το παιδί σας διαβάζει τοποθετήστε ένα μικρό πιατάκι με αιθέρια έλαια κάπου εκεί κοντά. Η μέντα είναι μια καλή επιλογή καθώς οι ιδιότητές της βοηθούν παράλληλα στην ανακούφιση του άγχους. Τοποθετήστε ένα μικρό πιατάκι με το ίδιο άρωμα δίπλα από το κρεβάτι του όταν κοιμάται. Σύμφωνα με τις έρευνες ο εγκέφαλος του παιδιού θα συνδέσει τη μυρωδιά αυτή με το εκπαιδευτικό υλικό που μελετήθηκε νωρίτερα. Έτσι, υποστηρίζουν οι επιστήμονες, μπορεί ο μαθητής να βοηθηθεί να συγκρατήσει μεγαλύτερο κομμάτι των πληροφοριών, που θα προσπαθήσει να ανακαλέσει.

- **Υπνος, διαλείμματα και Μνήμη**

Οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται 8 με 9 ώρες νυχτερινού ύπνου για να διατηρήσουν τις μνήμες τους, αλλά τα νεαρά άτομα χρειάζονται περισσότερο. Ο

απογευματινός υπνάκος των 30 λεπτών μπορεί να βοηθησει. Βεβαιωθείτε όμως ότι αυτές οι μεσημεριανές σιέστες δεν ξεπερνούν τα 30 λεπτά, καθώς ο παρατεταμένος ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να επηρεάσει/παρεμποδίσει τη νυχτερινή τους ξεκούραση.

Τα διαλείμματα βοηθούν τα παιδιά, ειδικά μάλιστα τα παιδιά με ΔΕΠΥ, να μαθαίνουν περισσότερο. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι μαθητές θυμούνται πιο πολλά όταν κάνουν συχνά διαλείμματα μεταξύ των διαστημάτων μελέτης, από το να διαβάζουν συνεχόμενα και αδιάκοπα για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Κάνοντας μικρές διακοπές δίνεται η δυνατότητα στον εγκέφαλο του μαθητή να επαναλάβει και να επανεξετάσει πληροφορίες και ύλη, ακόμα κι αν ο μαθητής δεν συνειδητοποιεί εκείνη την ώρα ότι τις επεξεργάζεται.

- **Μικρές γουλιές από ένα γλυκό ποτό**

Ένα ποτό που περιέχει μια κάποια ποσότητα ζάχαρης βοηθά στην σχολική επίδοση. Τα γλυκά ποτά παρέχουν γλυκόζη, η οποία είναι η κύρια πηγή καυσίμων για τον εγκέφαλο. Εάν τα επίπεδα γλυκόζης είναι χαμηλά το άτομο δεν είναι σε θέση να εστιάσει ή να εκτελέσει εργασίες με τρόπο αποτελεσματικό.

Ποτά όπως το Gatorade ή ο χυμός μήλου παρέχουν γλυκόζη χωρίς όμως να επιβαρύνουν με ζάχαρη τον οργανισμό ενός παιδιού. Από την άλλη, τα αναψυκτικά και άλλα ποτά με υψηλά επίπεδα ζάχαρης (μέχρι και 10 κουταλιές), παρέχουν υπερβολική ποσότητα γλυκόζης, η οποία οδηγεί σε μια έκρηξη ζάχαρης αλλοιώνοντας τη μνήμη και θολώνοντας την σκέψη. Γι' αυτό ζητήστε από το παιδί σας να πίνει μικρές γουλιές (κι όχι να πιει μονομιάς) το γλυκό του ποτό. Έτσι θα αποκτήσει βελτιωμένη συγκέντρωση και διάθεση.

Συμπερασματικά, εάν ενθαρρύνετε τους μαθητές που δυσκολεύονται με θέματα προσοχής να εφαρμόσουν κάποιες από αυτές τις εύκολες τεχνικές, μπορεί να δείτε σημαντική διάφορα στη σχολική επίδοση του παιδιού σας.

Πηγή: [www.adhdhellas.org](http://www.adhdhellas.org)

[www.eidikospaidagogos.gr](http://www.eidikospaidagogos.gr)