

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Έχει παρατηρηθεί ότι πολλά παιδιά με ΔΕΠΥ αποτελούν θύματα ή ακόμα και θύτες του ολοένα αυξανόμενου σε συχνότητα φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ -ΘΥΜΑ:

Η βία είναι ευθύνη του εκφοβιστή! Μην απαντάς στις κοροϊδίες και στις ειρωνείες, μη δίνεις καμία σημασία. Μπορείς να πεις: «είναι η άποψη σου» ή «πίστευε αυτό που θες». Αν επιμένει, μπορείς να του πεις καθαρά και σταθερά, κοιτώντας τον στα μάτια: «ΣΤΑΜΑΤΑ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΑΥΤΟ» και μετά φύγε. Έχεις το δικαίωμα να σου φέρονται με σεβασμό και να αρνείσαι αυτό που σου ζητούν οι άλλοι, χωρίς να αισθάνεσαι ένοχος ή εγωιστής. Διηγήσου αυτό που σου συνέβη στον καθηγητή σου, στην οικογένεια σου, σε κάποιον άλλο ενήλικα που θα σε βοηθήσει. Δεν είναι ντροπή να το πεις, ούτε «κάρφωμα». Έχεις το δικαίωμα να λες ΟΧΙ, χωρίς να απολογείσαι σε κανέναν. Αν φοβάσαι ότι θα σε χτυπήσουν, μπορείς να φροντίζεις να είσαι πάντα με κάποιο φίλο εκτός ή εντός σχολείου.

ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΕΚΦΟΒΙΖΕΙ ΑΛΛΑ ΠΑΙΔΙΑ:

Μάθετε στο παιδί σας τρόπους επίλυσης συγκρούσεων που δεν περιέχουν επιθετικότητα και βία. Διδάξτε στο παιδί σας πώς να ζητούν αυτό που θέλουν με ευγενικό τρόπο και με σεβασμό στις επιθυμίες των άλλων. Ενισχύστε το παιδί σας κάθε φορά που είναι συνεργατικό και παρουσιάζει φιλικές συμπεριφορές προς τα άλλα παιδιά. Μη χτυπάτε τα παιδιά για την επιθετική τους συμπεριφορά ως μέσο τιμωρίας. Προτιμήστε την αφαίρεση προνομίων και το διάλογο μαζί τους. Εξηγήστε τους ότι η επιθετική συμπεριφορά δεν είναι αποδεκτή και έχει σοβαρό αντίκτυπο προς τους άλλους.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΓΟΝΕΙΣ ΘΥΜΑΤΟΣ:

Βοηθήστε τα να εξασκηθούν σε αντιδράσεις προς αυτόν που πιθανώς να τα εκφοβίσει. Δώστε προσοχή στο παιδί σας, στην περίπτωση που δείχνει σημάδια ότι θυματοποιείται από άλλα παιδιά. Μην το αμελήσετε: ΑΜΕΣΩΣ επικοινωνήστε με το σχολείο. Αν το παιδί σας αισθανθεί περαιτέρω βλάβη, μη διστάσετε να ζητήσετε ψυχολογική στήριξη από κατάλληλο επαγγελματία. Επαινέστε το παιδί σας, δώστε του κίνητρα για να αναλαμβάνει ευθύνες ή να ενταχθεί σε άλλες ομαδικές δραστηριότητες, όπου δεν υπάρχουν εκφοβιστές και συνάμα έχει τη δυνατότητα να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του. Αναπτύξτε μια φιλική, ζεστή και επικοινωνιακή σχέση με το παιδί σας.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ:

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΜΕ! Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι πολύ σημαντικός. Χρειάζονται: Υλοποίηση προγράμματος προαγωγής υγείας (π.χ. συζήτηση, παιχνίδια ρόλων, ομαδικές εργασίες) και Άμεση αντιμετώπιση του προβλήματος (π.χ άμεση & αυστηρή παρατήρηση αμέσως μετά το περιστατικό και επιβολή τιμωρίας που περιέχει στοιχεία δικαιοσύνης).



«Θα κάτσεις επιτέλους ήσυχος;»

«Μα καλά, μόλις το είπαμε, πώς είναι δυνατόν να μη το θυμάσαι;»

«Συγκεντρώσου! Πού ταξιδεύεις πάλι;»

Σίγουρα τις εκφράσεις αυτές τις λέτε πολλές φορές την ημέρα! Αν το σκεφτείτε λίγο, θα διαπιστώσετε ότι συνήθως απευθύνονται σε συγκεκριμένα παιδιά.

Πιθανότατα, αυτά τα παιδιά φέρονται έτσι, όχι γιατί είναι κακομαθημένα, αντιδραστικά ή γιατί δεν σας συμπαθούν, αλλά γιατί τους είναι εξαιρετικά δύσκολο να κάτσουν φρόνιμα, να συγκεντρωθούν και να θυμηθούν. Αυτή η συμπεριφορά είναι απόρροια της ΔΕΠΥ και δεν είναι η μόνη!

Πολλά παιδιά με διάσπαση προσοχής είναι θύματα ή θύτες σχολικού εκφοβισμού. Θεωρείται ότι εξαιτίας τόσο της χαμηλής αυτό-εκτίμησης, που έχουν, όσο και της ανάγκης να τραβήξουν την προσοχή των άλλων, τα παιδιά με ΔΕΠΥ γίνονται εύκολα επιρρεπή σε αυτή τη μορφή της βίας και επιθετικότητας.

Σε αυτό το φυλλάδιο αναφέρονται πρακτικές για εκπαιδευτικούς και γονείς για τη βελτίωση της απόδοσης των παιδιών με ΔΕΠΥ στο σχολείο.

Επίσης προτείνονται τρόποι για να ελέγχονται καλύτερα τα ξεσπάσματά τους και δίνονται πολύτιμες συμβουλές για τη διαχείριση του σχολικού εκφοβισμού.

Ε Π Ι Μ Ε Λ Ε Ι Α Ε Ν Τ Υ Π Ο Υ
ΤΕΚΟΝΤΑ ΣΟΦΙΑ, ΕΙΔΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΣ/ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
ΣΚΑΝΑΒΗ ΕΥΑ, ΕΙΔΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΣ, Μ.Α./ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ



Λεωφ. Κηφισίας 125-127 (Κτήριο Cosmos), 11523 Αθήνα
τηλ: 210 6984200, fax: 210 6984201
www.adhdhellas.org e-mail: info@adhdhellas.org

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ
ΠΡΟΣΟΧΗΣ
ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Σε αυτές τις ηλικίες, τα παιδιά με ΔΕΠΥ είναι εξαιρετικά ανήσυχα. Τους είναι πολύ δύσκολο να μην περιφέρονται άσκοπα μέσα στην τάξη, να μη χαζεύουν και γενικά να υπακούουν στους απλούς κανόνες της τάξης. Ασφαλώς, υπάρχουν τρόποι να τα βοηθήσετε.

- ◇ Βάλτε τα να κάτσουν μακριά από το παράθυρο και κατά προτίμηση κοντά στην έδρα. Έτσι περιορίζετε τη διάσπασή τους.
 - ◇ Στο θρανίο, καλό είναι να κάτσουν μαζί με έναν οργανωμένο και καλόβολο μαθητή που θα τους παρασύρει θετικά.
 - ◇ Τοποθετήστε αφίσες, ζωγραφιές, χάρτες στους πίσω τοίχους της τάξης.
 - ◇ Όταν διασπώνται προσπαθήστε να τους επαναφέρετε με ένα μικρό άγγιγμα ή ένα χτύπημα στο θρανίο.
- Επειδή τα παιδιά με ΔΕΠΥ συνεχώς επικρίνονται, προσπαθούν να γίνουν αποδεκτά από τους συνομηλικούς τους κάνοντας τον κλόουν της τάξης. Εξηγήστε τους ότι αυτή η συμπεριφορά δεν είναι απαραίτητη. Μιλήστε και με τα παιδιά της τάξης, ώστε να μην την ενθαρρύνουν.
- ◇ Μην τα επικρίνετε δημόσια. Μπλοκάρονται και αντιδρούν άσχημα.
 - ◇ Με την επιβράβευση μπορείτε να κατορθώσετε πολλά.
 - ◇ Δώστε τους κίνητρα.
 - ◇ Βοηθήστε τα να καταναίμουν σωστά το χρόνο τους στα διαγωνίσματα, τονίζοντας ότι αρχίζουμε από τα εύκολα και υπενθυμίζοντας το χρόνο που μένει.

Βρίσκετε δικαιολογίες για να τα σηκώνετε από το θρανίο. **Έχουν ανάγκη την κίνηση.**

- ◇ Κάντε το μάθημα όσο πιο παραστατικό μπορείτε. Θα τους κρατήσει αμείωτο το ενδιαφέρον.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ!

Δεν συμπεριφέρονται έτσι επίτηδες και είναι τόσο δύσκολο γι αυτά να ελέγξουν τον εαυτό τους, όσο είναι και για εσάς να τα αντέξετε!



Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

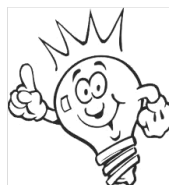
Στην εφηβεία τα πράγματα δυσκολεύουν. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ, μπορεί πλέον να έχουν καταλάβει τους κανόνες, αλλά κουβαλάνε συσσωρευμένη ματαίωση. Κάτι τέτοιο μπορεί να τους οδηγήσει σε **παραβατικές συμπεριφορές**, ακόμη και **σχολική παραίτηση**.

Εκπαιδευτικοί και γονείς πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση:

- ◇ Στην τάξη κρατήστε τους μακριά από διασπαστικές καταστάσεις: παράθυρα, χάρτες, καλοριφέρ που κάνει θόρυβο.
- ◇ Φροντίστε να εκτονώνουν τη συσσωρευμένη ενέργεια τους με κινήσεις όπως το σβήσιμο του πίνακα ή το μούρασμα φωτοτυπιών.
- ◇ Να είστε ανοιχτοί, όταν θέλουν να σας μιλήσουν. Είναι ευαίσθητα παιδιά.

Όταν τα εξετάζετε μην επιμένετε στις λεπτομέρειες του μαθήματος. Μην είστε αυστηροί στις κρίσεις σας για αυτά.

- ◇ Βρείτε μνημονικούς κανόνες που θα τους βοηθήσουν να συγκρατούν τις πληροφορίες. πχ: *οι ιδρυτές της φιλικής εταιρείας Ξάνθος, Τσακάλωφ, Σκουφάς, μνημονικός κανόνας ξανθό τσακάλι φορά σκουφί!*



Αν παραβούν κανόνες του σχολείου προσπαθήστε να αποφύγετε την αποβολή ως μέσο τιμωρίας. Επιβάλετε μια τιμωρία στο πλαίσιο του σχολείου. Είναι επικίνδυνο για αυτά τα παιδιά να βρίσκονται εκτός πλαισίου.

- ◇ Ενθαρρύνετε τα να εκφράζονται δημιουργικά στο ελεγχόμενο περιβάλλον του σχολείου

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Όσον αφορά στους γονείς που καλούνται να διαβάσουν τα παιδιά στο σπίτι **ΥΠΟΜΟΝΗ** και **ΟΡΙΑ** είναι τα βασικά συστατικά της μαγικής συνταγής που θα κρατήσει τους ίδιους ήρεμους και τα παιδιά τους δημιουργικά:

- ◇ Φροντίστε ώστε το μάθημα να χωρίζεται σε μικρά διαλλείματα που θα έχουν διαφορετικές μορφές κάθε φορά: κουβεντούλα, μια βόλτα στο δωμάτιο, μια ζωγραφιά ή μια μικρή ιστορία.
- ◇ Μην επιμένετε στην αποστήθιση. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ συνήθως δεν έχουν καλή μνήμη. Δώστε σημασία στα βασικά σημεία του μαθήματος και στην κατανόησή τους.
- ◇ Βρείτε συστήματα επιβράβευσης όχι πάντα υλικά.
- ◇ Να είστε σταθεροί, αλλά όχι άκαμπτοι.
- ◇ Συμφωνήστε σε κανόνες και αναρτήστε τους.
- ◇ Ακούτε τα παιδιά σας όταν μιλάνε. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ είναι παραπονημένα και πληγώνονται εύκολα.

- ◇ Κρατάτε μια δεύτερη σειρά βιβλίων στο σπίτι, γιατί συχνά ξεχνάνε τα βιβλία τους.
- ◇ Έχετε το τηλέφωνο ενός συνεπή συμμαθητή/τριας σε περίπτωση που ξεχνάνε τις ασκήσεις τους.
- ◇ Επιτρέψτε τους να κινούνται, ακόμη κι όταν διαβάζετε.
- ◇ Βοηθήστε τα να οργανώσουν το χώρο μελέτης τους, αλλά και την τσάντα τους.
- ◇ Έχετε σε πρώτο πλάνο ένα ρολόι που θα τα βοηθά να οργανώνουν το χρόνο τους.
- ◇ Μιλήστε με τους δασκάλους και συμφωνήστε σε ένα κοινό πλάνο αντιμετώπισης.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ!

Το ξύλο και οι φωνές είναι σαν τον αέρα στη φωτιά. Δεν συμπεριφέρονται έτσι επίτηδες και είναι τόσο δύσκολο γι αυτά να ελέγξουν τον εαυτό τους, όσο είναι και για εσάς να τα αντέξετε!



Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Θεσπίστε βασικούς κανόνες και μην παρεκκλίnete από αυτούς:

- ◇ Αν το παιδί σας δεν έχει καλές επιδόσεις σε όλα τα μαθήματα, μην το πιέζετε. Βοηθήστε το ν' αναπτύξει τις ικανότητες που έχει -ακαδημαϊκές και μη- και κατευθύνετε το εκεί που είναι το ταλέντο του.
- ◇ Δίνετε του ένα σταθερό χαρτζιλίκι. Αυτό θα το βοηθήσει στη διαχείριση των χρημάτων.
- ◇ Προσπαθήστε να έχετε έναν διακριτικό έλεγχο των δραστηριοτήτων και των απόμωμν που συναναστρέφεται.
- ◇ Είναι παιδιά που παρασύρονται εύκολα. Σε αυτές τις ηλικίες έχουν μεγάλη τάση σε εξαρτήσεις: Ίντερνετ, ουσίες, αλκοόλ. Εθισμός σε επικίνδυνες καταστάσεις μπορεί να είναι η καταστροφής τους.
- ◇ Ελέγξτε τους διακριτικά και ωθήστε τους σε δημιουργικές ασχολίες.
- ◇ Εμμένετε στο θέμα οργάνωσης του χρόνου τους. Δίνετε συγκεκριμένα χρονικά πλαίσια, προκειμένου να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους.

Το κυριότερο όλων είναι να αποδεχτείτε το παιδί σας για αυτό ακριβώς που είναι.