



Πηγή: άρθρο στο www.nethergreen-jun.sheffield.sch.uk*

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

Δυσκολίες Συγκέντρωσης Προσοχής. Στρατηγικές για Χρήση στο Σπίτι.

τ. 268 07-11-2022 ΠΡΟΣΕΧΕ ΒΡΕ ΠΑΙΔΙ!

Δημιουργήστε ένα ήρεμο περιβάλλον

Αυτό εύκολα το λέμε και δύσκολα το κάνουμε. Όμως ένα στρεσογόνο περιβάλλον μπορεί να κάνει τις καταστάσεις χειρότερες ή να λειτουργήσει ως πυροδότης για μια ανάρμοστη συμπεριφορά. Αν η κατάσταση δεν μπορεί να αγνοηθεί αντιμετωπίστε την άμεσα, δυναμικά. Μην προσπαθήσετε να συζητήσετε με το παιδί σας «το γιατί» συμπεριφέρεται «τόσο ανάρμοστα».

Από τη στιγμή που έχετε ασχοληθεί με το θέμα προσπαθήστε να το ξεχάσετε.

Μην πέφτετε στην παγίδα/ στο δέλεαρ να συνεχίσετε να αναφέρεστε στην «προβληματική» συμπεριφορά.

- «Κολλήστε» σε μια ρουτίνα (σε Πρόγραμμα)

Τα παιδιά με ελλειμματική προσοχή δεν ανταποκρίνονται πολύ καλά στις αλλαγές ή στη γενική αποδιοργάνωση.

Θα δείτε πιθανά ότι η ζωή θα κυλάει πιο ήρεμα αν είστε καλά οργανωμένοι και όταν υπάρχει μια ρουτίνα στο σπίτι. Τα παιδιά σας μπορεί να μην είναι επαρκή στο να οργανώσουν τους εαυτούς τους και συχνά έχουν την ανάγκη να τους δίνετε μικρές και σαφείς οδηγίες.

- Δομήστε και οργανώστε το χρόνο

Τα παιδιά με δυσκολίες συγκέντρωσης τα καταφέρνουν πολύ καλύτερα εάν έχουν ένα ξεκάθαρο πρόγραμμα και ένα χρονοδιάγραμμα να ακολουθούν. Μπορεί να δυσκολεύονται ιδιαίτερα στις σχολικές διακοπές και στα Σαββατοκύριακα. Προσπαθήστε να προσχεδιάσετε τι πρόκειται να κάνουν και ορίστε ένα χρονοδιάγραμμα.

- Επικοινωνείτε καθαρά με τη βλεμματική επαφή

Μην προσπαθήσετε να έχετε συζητήσεις με το παιδί σας οι οποίες εμπεριέχουν είτε μακροσκελείς εξηγήσεις ή την απαίτηση να σκεφτούν πάνω στο λόγο, στην αιτία που το οδήγησε να ακολουθήσει μια συγκεκριμένη σειρά ενεργειών. Αν είναι δυνατόν κρατήστε τη λεκτική επικοινωνία σύντομη, ευχάριστη και κυρίως σιγουρευτείτε ότι έχετε επικοινωνία με το βλέμμα. Το παιδί σας είναι πιο πιθανό να προσέξει αν υπάρχει επαφή με τα μάτια. (Θυμηθείτε ότι κάποια παιδιά μέσα στις Δ. Αυτιστικού Φ. δε «δίνουν» βλεμματική επαφή.)

- Να έχετε ως στόχο να είστε συνεπείς

Συνεπείς σημαίνει να φέρεστε στο παιδί με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά. Έχοντας αποφασίσει για μια σειρά πράξεων είναι σημαντικό να μην παραδίδετε τα όπλα τόσο σύντομα. Ακόμα με συνέπεια σημαίνει ότι κάθε ενήλικος σε μια κατάσταση με το παιδί «απαντά» με τον ίδιο τρόπο. Πιο πολύ εμπεριέχεται η διαχείριση του παιδιού με τον ίδιο τρόπο σε δημόσιο & ιδιωτικό χώρο.

- Δώστε στο παιδί τακτική ανατροφοδότηση

Τα παιδιά με ΔΕΠ(Υ) συχνά δεν γνωρίζουν αν κάνουν το σωστό ή όχι. Χρησιμοποιήστε υπενθυμίσεις για τον εαυτό σας για να δίνετε στο παιδί ανατροφοδότηση στο πώς τα πάει, π.χ. χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο κουζίνας ή χαρτάκια σημειώσεων post-it.

- Δώστε στο παιδί αμέσως ανατροφοδότηση και συνέπειες

Δώστε θετικές ανταμοιβές στο παιδί που κάνει κάτι καλά. Το παιδί σας θα είναι πιο πιθανόν να συμπεριφερθεί έτσι καλά στο μέλλον. Σιγουρευτείτε ότι κάνετε σαφές το τι είναι αυτό που έχει κάνει καλά.

Αν πρέπει να χρησιμοποιηθούν οι «συνέπειες», σκεφτείτε πριν μιλήσετε. Μείνετε ήρεμοι. Πείτε στο παιδί με ακρίβεια τι πήγε στραβά. Ίσως χρειαστεί να αποσύρετε ένα προνόμιο. Αποφύγετε τις υπερβολές και τη φασαρία. Οι συνέπειες πρέπει να είναι σύντομες, άμεσες και πιο χρήσιμες από τις μεγάλες χρονοβόρες συζητήσεις. Φανείτε «συμπαγώς» δίκαιοι.

- Δώστε ανταμοιβές παρά τιμωρίες

Οι τιμωρίες φέρνουν απομάκρυνση και εχθρότητα. Πιο ωφέλιμη είναι η χρήση κινήτρων και αμοιβών. (Οι αμοιβές δεν είναι δωροδοκίες, πρέπει να κερδηθούν). Αποφασίστε ποια είναι η θετική εναλλακτική της συμπεριφοράς που θέλετε να αλλάξει. Επιβραβεύστε το παιδί σας όταν την ακολουθούν. Αν αυτό δεν βοηθήσει μετά από π.χ. μια εβδομάδα τότε χρησιμοποιήστε τις ήπιες συνέπειες. Κάντε σαφές πως κριτικάρετε τη συμπεριφορά κι όχι το παιδί.

- Σχεδιάστε εκ των προτέρων τη διαχείριση προβληματικών καταστάσεων

Να έχετε στρατηγική για να βρίσκετε λύσεις, όπως:

1. Αναγνωρίστε το πρόβλημα και βάλτε στόχο. Ορίστε το πρόβλημα και πείτε ποιο θέλετε να είναι το αποτέλεσμα (ως κατάληξη).
2. «Γεννήστε» άπειρες ιδέες και εναλλακτικές λύσεις. Ακούστε και αυτές των άλλων και αναπτύξτε τις.
3. Σκεφτείτε τις συνέπειες. Επιλέξτε μια ιδέα που νομίζετε θα δουλέψει.
4. Κάντε ένα σχέδιο δράσης. Γράψτε το βήμα προς βήμα και προβάρετε το κάθε βήμα.
5. Εφαρμόστε το σχέδιό σας βήμα βήμα.
6. Αξιολογήστε. Αναρωτηθείτε: Δούλεψε; Κι αν όχι... Γιατί;

- Εξασκηθείτε στη συγχώρεση

Κάντε ανασκόπηση κάθε μέρας και αφήστε πίσω κάθε θυμό και απογοήτευση... Συγχωρώντας το παιδί σας στο τέλος της ημέρας δε σημαίνει ότι θα αποφεύγει την ευθύνη για τις πράξεις του. Είναι ένας τρόπος να διατηρείτε μια θετική σχέση με το παιδί σας.

Κάποιοι φορές χρειάζεται να συγχωρέσετε κι άλλους ενηλίκους διότι δεν έχουν «κατανοήσει το παιδί». Ίσως θα πρέπει να υπερασπιστούμε το παιδί, αλλά δε θα ωφελήσει αν «βράζουμε» μέσα για κάτι που είπε κάποιος. Τέλος, ας συγχωρέτε και τον εαυτό σας για τα λάθη που έχετε κάνει... Κανένας δεν είναι τέλειος...