

ΔΕΠΥ & ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Συχνά για τους γονείς η μελέτη των σχολικών μαθημάτων στο σπίτι αποτελεί μία δύσκολη πρόκληση. Είναι γνωστό ότι τα παιδιά με ΔΕΠΥ δυσκολεύονται στη διατήρηση της προσοχής τους κατά τη διάρκεια της μελέτης, ενώ χρειάζονται συχνά διαλείμματα ώστε να αποφορτίσουν την υπερκινητικότητά τους.

Κατά τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού είναι πιθανό να χρειάζεται καθοδήγηση ή επίβλεψη από το γονέα για τη μελέτη. Ωστόσο, ενδείκνυται σταδιακά να ενθαρρύνεται το παιδί να μελετά μόνο του.

Σχετικά με την ώρα της μελέτης, δεν υπάρχει συγκεκριμένη “συνταγή”. Ορισμένα παιδιά τα βοηθά να ξεκινούν το διάβασμα μόλις γυρίσουν σπίτι. Η μεσολάβηση παιχνιδιού πριν τη μελέτη μπορεί να εντείνει τη διασπαστική συμπεριφορά, αλλά αυτό δεν ισχύει για όλα τα παιδιά με ΔΕΠΥ. Πολλοί ειδικοί προτείνουν να προηγείται μία ώρα αερόβιας

άσκησης του παιδιού πριν τη μελέτη, ώστε να ενισχύεται η προσοχή του και να εκτονώνεται η υπερκινητικότητά του.

Σημαντική είναι η χρήση των διαλειμμάτων ανά τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη μελέτη. Τα διαλείμματα προκύπτουν ανάλογα με το χρόνο συγκέντρωσης του παιδιού και συνήθως η διάρκειά τους είναι 5-10'. Σε αυτό το χρονικό διάστημα, το παιδί μπορεί να σηκωθεί από τη θέση του να ασχοληθεί με κάτι που το αποφορτίζει και στη συνέχεια να επιστρέψει στη μελέτη του. Ενδείκνυται το διάλειμμα να γίνεται αφότου το παιδί έχει ολοκληρώσει την εκάστοτε δραστηριότητά του.

Ο χρόνος της μελέτης ενδείκνυται να είναι σταθερός και συγκεκριμένος. Συστήνεται το παιδί να γνωρίζει πόση ώρα έχει καθημερινά προκειμένου να ολοκληρώσει τη μελέτη του. Οι γονείς να του τονίζουν ότι όταν τελειώσει το διάβασμα, θα έχει χρόνο να κάνει κάτι που το ευχαριστεί. Χωρίς να ενισχύονται οι ανταλλαγματικές συμπεριφορές, το παιδί μαθαίνει πως ο χρόνος της μελέτης είναι συγκεκριμένος και έτσι ούτε θα βιάζεται, ούτε θα καθυστερεί. Σε παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας με πολυάσχολο πρόγραμμα δραστηριοτήτων, ενδείκνυται να καταγραφούν οι καθημερινές τους ασχολίες (π.χ. ξένες γλώσσες, χόμπι) και ο χρόνος που αφιερώνουν σε καθεμία από αυτές, ώστε να διαπιστώσουν ότι ο χρόνος μελέτης τους είναι συγκεκριμένος. Η χρήση ημερολογίου επίσης σε μεγαλύτερες τάξεις, θα βοηθήσει το παιδί στην καλύτερη οργάνωσή του. Σε περίπτωση που κατά των ώρα της μελέτης, το παιδί αποσπάται με άσχετες σκέψεις, μπορούμε να του προτείνουμε κάθε φορά που του έρχεται μια ιδέα στο μυαλό να τη σημειώνει επιγραμματικά σε ένα χαρτί και να ασχολείται μαζί της αφότου τελειώσει το διάβασμα.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται να δοθεί και στο χώρο μελέτης. Το παιδί να γνωρίζει από την αρχή της σχολικής χρονιάς πού θα μελετά. Σε αυτό το

χώρο να απουσιάζουν - όσο γίνεται - τα διασπαστικά ερεθίσματα, δηλαδή δυνατοί ήχοι, ομιλίες, οθόνες. Ενδείκνυται την ώρα της μελέτης να είναι τοποθετημένο στο γραφείο το υλικό ενός μαθήματος και όταν το τελειώσει, να συνεχίζει στο επόμενο.

Σχετικά με την οργάνωση των ασκήσεων, μπορούμε να δώσουμε στο παιδί την ευκαιρία να επιλέγει ποια άσκηση θα κάνει πρώτη, ποια δεύτερη ή το χρώμα που θα χρησιμοποιήσει. Στα παιδιά με ΔΕΠΥ ενδείκνυται η εναλλαγή προφορικών και γραπτών ασκήσεων, ώστε να διατηρείται το ενδιαφέρον τους. Βοηθητικό επίσης για το παιδί είναι να ξεκινά με τα μαθήματα που απαιτούν απομνημόνευση ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο ξεκούραστο. Η επανάληψη επίσης στην αρχή της μελέτης βοηθά, καθώς τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά δυσκολεύονται στην αποστήθιση.

Με το να μάθει να τμηματοποιεί την εργασία του σε μικρότερα τμήματα, το παιδί κατακτά τους επιμέρους στόχους, λαμβάνει ανατροφοδότηση και συνεχίζει στους επόμενους. Για παράδειγμα, αν γνωρίζει ότι σε μια εβδομάδα θα γράψει διαγώνισμα σε ύλη 20 σελίδων, μπορεί κάθε μέρα να διαβάζει από 4 σελίδες και στο τέλος να κάνει επανάληψη.

Σχετικά με τη μελέτη του Σαββατοκύριακου, ενδείκνυται να ξεκινά από το απόγευμα της Παρασκευής. Έτσι το παιδί θυμάται καλύτερα την ύλη του, έχει χρόνο για παιχνίδι και ξεκούραση και επιπλέον υπάρχει χρόνος για επανάληψη.

Στην επικοινωνία μας με το παιδί, συστήνεται να αποφεύγουμε τις επίμονες ερωτήσεις για τη μελέτη, την επίδοσή του ή τα μαθήματά του. Κάθε μεσημέρι που γυρνά από το σχολείο, μπορούμε αρχικά να το ρωτήσουμε τί παιχνίδι έπαιξε στο διάλειμμα, με ποιά παιδιά ή αν έμαθε κάτι που του φάνηκε ενδιαφέρον σε κάποιο μάθημα.

Σημαντική είναι η συχνή επικοινωνία με το δάσκαλο του παιδιού μας. Για οποιοδήποτε προβληματισμό αναφορικά με τη μελέτη και τις προτεινόμενες στρατηγικές που ωφελούν το παιδί, μπορούμε να συζητάμε με το δάσκαλο. Σε περίπτωση που το παιδί δεν έχει κατανοήσει κάποιο μάθημα, δε χρειάζεται να νοιώσουμε άβολα να το στείλουμε αδιάβαστο στο σχολείο. Σε αυτή την περίπτωση, μπορούμε να συζητήσουμε με τον εκπαιδευτικό ώστε να το βοηθήσει.

Σε περίπτωση που ο διαθέσιμος χρόνος των γονέων είναι περιορισμένος ή χρειάζεται πιο εμπειριστατωμένη καθοδήγηση στην μελέτη, οι γονείς μπορούν να την αναθέσουν σε ένα ειδικό με γνώση εξειδικευμένων στρατηγικών που θα βοηθήσει το παιδί να ανταποκριθεί επαρκώς στις σχολικές-γνωστικές απαιτήσεις, εστιάζοντας παράλληλα στα θετικά του σημεία.

Μαρία Βράιλα

Ψυχολόγος