

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ
ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΑΤΙΚΗΣ
ΠΡΟΣΟΧΗΣ/ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
(ΔΕΠΥ)**





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<u>Εισαγωγή: Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής ως πρόβλημα και ο ρόλος της στην εγκατάλειψη σχολείου.....</u>	3
<u>1. Αναγνώριση παιδιών με ΔΕΠΥ (σημεία, συμπτώματα, ειδικά χαρακτηριστικά για τους εφήβους, διαγνωστικό τεστ)</u>	5
<u>2. Οργάνωση του περιβάλλοντος της τάξης ειδικά για παιδιά με ΔΕΠΥ.....</u>	10
<u>3. Οικοδόμηση σχέσεων δασκάλου-μαθητή- Σχολική συμμόρφωση- Αποφυγή ετικετοποίησης.....</u>	13
<u>4. Συστάσεις σχετικά με την εισαγωγή του μαθησιακού υλικού και την ανάθεση εργασιών στο σπίτι για μαθητές με ΔΕΠΥ.</u>	16
<u>5. Ανατροφοδότηση του εκπαιδευτικού για την ενθάρρυνση της προσαρμοστικής συμπεριφοράς των μαθητών με ΔΕΠΥ και τον καθορισμό ορισμένων ορίων συμπεριφοράς.....</u>	20
<u>6. Συνεργασία δασκάλων-γονέων: μερικές ψυχολογικές συμβουλές για γονείς σχετικά με το πώς να αντιμετωπίσουν τα παιδιά με ΔΕΠΥ.....</u>	24
<u>7. Ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών (για την πρόληψη της συναισθηματικής τους εξουθένωσης)</u>	26
<u>Αναφορές.</u>	28

Παράρτημα



Εισαγωγή: ΔΕΠΥ ως πρόβλημα και ο ρόλος του στη σχολική εγκατάλειψη.

Η **ΔΕΠΥ** είναι ένα πολυμορφικό κλινικό σύνδρομο, οι κύριες εκδηλώσεις του οποίου είναι η μειωμένη ικανότητα ελέγχου και ρύθμισης της συμπεριφοράς του παιδιού που εκδηλώνεται με κινητική υπερκινητικότητα, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και παρορμητικότητα. Με την **ΔΕΠΥ** η υπερκινητικότητα, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και η παρορμητικότητα είναι τόσο έντονες που παρεμποδίζουν σημαντικά τη μάθηση, την κοινωνική προσαρμογή και τη συνολική ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού. Η **ΔΕΠΥ** είναι μια νευροψυχιατρική διαταραχή, που σημαίνει ότι προκαλείται από βιολογικά χαρακτηριστικά της δομής και της λειτουργίας του εγκεφάλου και όχι από κακή ανατροφή, τροφικές αλλεργίες, περιβαλλοντικούς παράγοντες κ.λπ.

Η **ΔΕΠΥ** είναι μία από τις πιο συχνές διαταραχές συμπεριφοράς στα παιδιά. Σύμφωνα με διάφορες μελέτες, ο επιπολασμός της **ΔΕΠΥ** σε διάφορους πληθυσμούς κυμαίνεται από 3 έως 20% σύμφωνα με τα κριτήρια του DSM_IV. Δηλαδή τουλάχιστον ένα στα τριάντα παιδιά έχει **ΔΕΠΥ**, πράγμα που σημαίνει ότι υπάρχει τουλάχιστον ένας τέτοιος μαθητής σε κάθε τάξη. Δυστυχώς, παρά αυτόν τον επιπολασμό η διαταραχή αυτή συχνά δεν διαγιγνώσκεται ή διαγιγνώσκεται αργά ή λανθασμένα και ως εκ τούτου τα περισσότερα παιδιά δεν λαμβάνουν έγκαιρη και κατάλληλη φροντίδα, γεγονός που οδηγεί σε ανεπιθύμητα δευτερογενή προβλήματα και ψυχοκοινωνικές συνέπειες, όπως σχολική δυσπροσαρμογή, σχολική εγκατάλειψη, διαταραγμένη ψυχολογική ανάπτυξη και σημαντικά προβλήματα συμπεριφοράς και κοινωνικά προβλήματα τόσο στην παιδική όσο και στην ενήλικη ζωή. Αν και τα αίτια της διαταραχής είναι βιολογικά η αναπτυξιακή πρόγνωση και το μέλλον του παιδιού εξαρτώνται κυρίως από ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Σε περίπτωση αρνητικής αλληλεπίδρασης με το κοινωνικό περιβάλλον ένα παιδί με **ΔΕΠΥ** μπορεί να αναπτύξει εκδηλώσεις ψυχοκοινωνικής δυσπροσαρμογής, δηλαδή προβλήματα συμπεριφοράς με τη μορφή επιθετικής αντιπολιτευτικής και αντικοινωνικής συμπεριφοράς, έλλειψη κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων, ακαδημαϊκή αποτυχία στο σχολείο και ως αποτέλεσμα αρνητική αυτοεκτίμηση, διαταραγμένη ανάπτυξη της προσωπικότητας και συνοδές ψυχικές διαταραχές.



Αξίζει να σημειωθεί ότι τα περισσότερα από αυτά τα δευτερεύοντα προβλήματα δεν αποτελούν καταδικαστικές καταστάσεις για το παιδί και μπορούν να διορθωθούν με έγκαιρη, συστηματική και εξειδικευμένη υποστήριξη μέσα από τον εσωτερικό κοινωνικό κύκλο του παιδιού (οικογένεια, σχολείο, ομάδα). Με βάση μεγάλο αριθμό μελετών και συσσωρευμένη κλινική εμπειρία, έχουν αναπτυχθεί σύγχρονα τεκμηριωμένα θεραπευτικά πρωτόκολλα που μπορούν να μειώσουν σημαντικά τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων και να αποτρέψουν τις δευτερογενείς επιπλοκές, βελτιώνοντας έτσι τη συνολική πρόγνωση της οικογένειας, του παιδιού και της κοινωνίας. Η γνώση των νευροψυχολογικών χαρακτηριστικών ενός παιδιού με **ΔΕΠΥ** είναι εξαιρετικά σημαντική για τους εκπαιδευτικούς, καθώς αποτελεί προϋπόθεση για μια κατάλληλη παθογενετική αντίληψη της ανατροφής, της εκπαίδευσης και της βοήθειας στα παιδιά με **ΔΕΠΥ**. Παρά το γεγονός ότι τα αίτια της **ΔΕΠΥ** είναι βιολογικά, υπάρχουν κύριοι διαμορφωτικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις εκδηλώσεις της, την ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού, την πιθανότητα δευτερογενών επιπλοκών και την πρόγνωση του παιδιού γενικά και ψυχοκοινωνικά, και μπορούν να διαδραματίσουν τόσο προστατευτικό (προστατευτικό, πόρο) όσο και δυσμενές (αρνητικό, διδακτικό, ψυχοτραυματικό) ρόλο. Στους παράγοντες αυτούς περιλαμβάνονται τα χαρακτηριστικά της οικογένειας του παιδιού, η ποιότητα των σχέσεων του με τους συγγενείς, τα χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών, το κοινωνικό περιβάλλον των συνομηλίκων και το σχολείο (Batley 1996). Η **ΔΕΠΥ** είναι από τη φύση της μια βιοψυχοκοινωνική διαταραχή και είναι η πολύπλοκη αλληλεπίδραση των βιολογικών παραγόντων, των ατομικών ψυχολογικών χαρακτηριστικών του παιδιού και του κοινωνικού του περιβάλλοντος που καθορίζει τη δυναμική της ανάπτυξης και της πρόγνωσης του παιδιού. Επομένως, η βοήθεια προς τα παιδιά με **ΔΕΠΥ** πρέπει να είναι βιοψυχοκοινωνική και να περιλαμβάνει τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών και την τροποποίηση του μαθησιακού περιβάλλοντος ώστε να μεγιστοποιηθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα που είναι η θετική αυτοπραγμάτωση του παιδιού με **ΔΕΠΥ**.

1. Αναγνώριση παιδιών με ΔΕΠΥ (σημεία, συμπτώματα, ειδικά χαρακτηριστικά για τους εφήβους, διαγνωστικό τεστ)

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι συχνά καθοριστικός στην έγκαιρη ανίχνευση της ΔΕΠΥ. Συχνά συμβαίνει ότι λόγω της έλλειψης ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με τη ΔΕΠΥ, πολλά παιδιά δεν διαγιγνώσκονται εγκαίρως, δεν παραπέμπονται για την κατάλληλη βοήθεια και δεν τους παρέχονται οι κατάλληλες στρατηγικές υποστήριξης στο σχολείο.

Η συμπεριφορά ενός παιδιού με ΔΕΠΥ είναι εξαιρετικά μεταβλητή. Σε διαφορετικά περιβάλλοντα ένα τέτοιο παιδί μπορεί να συμπεριφέρεται πολύ διαφορετικά, καθώς η συμπεριφορά του παιδιού δεν ελέγχεται από εσωτερικούς κανόνες, αλλά αποτελεί αντίδραση σε εξωτερικά ερεθίσματα και παράγοντες που υπάρχουν "εδώ και τώρα". Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο σε ένα περιβάλλον τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ θα είναι πολύ έντονα και η συμπεριφορά του παιδιού θα είναι "προβληματική", ενώ σε ένα άλλο καθόλου.

Αξίζει να θυμόμαστε ότι κανένα παιδί με ΔΕΠΥ δεν είναι ίδιο με το άλλο, καθώς η διαταραχή αυτή έχει πολλά πρόσωπα και ένα ευρύ φάσμα πιθανών εκδηλώσεων και συνεπειών για το μέλλον του παιδιού. Ωστόσο, λόγω των ιδιαιτεροτήτων του σχολικού περιβάλλοντος, στο σχολείο οι εκδηλώσεις της ΔΕΠΥ μπορεί να είναι πιο εμφανείς.

ΚΥΡΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΕΠΥ

01 | κινητική υπερκινητικότητα και δυσκολίες αυτοσυγκράτησης σε καταστάσεις όπου είναι απαραίτητο να κάθεται/σιωπά για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα

02 | μειωμένη συγκέντρωση, ιδίως σε καταστάσεις όπου δεν υπάρχει ενδιαφέρον ή πολλοί περισπασμοί

03 | ανυπομονησία (δηλαδή, αδυναμία του ατόμου να περιμένει, να μην διακόπτει άλλους όταν μιλάνε κλπ.)

04 | παρορμητικότητα (τάση του ατόμου να ενεργεί δίχως να λαμβάνει υπόψιν πιθανούς κινδύνους ή αποτελέσματα της συμπεριφοράς του,)

05 | δυσκολίες αυτό- οργάνωσης (ειδικότερα αδυναμία τήρησης υποχρεώσεων, συχνές απουσίες, έλλειψη οργανωτικότητας, κλπ.)

06 | δυσκολία στο να διατηρεί κίνητρα, ειδικά για δραστηριότητες οι οποίες δεν ενδιαφέρουν το άτομο και δεν οδηγούν σε άμεσα αποτελέσματα

Αυτές οι εκδηλώσεις στους τομείς της υπερκινητικότητας, της απροσεξίας και της παρορμητικότητας είναι πολύ πιο έντονες από ό,τι στους συνομηλίκους και οδηγούν σε διαταραχές σε διάφορους τομείς της ζωής (μάθηση, σχέσεις κ.λπ.).

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα εργαλεία αξιολόγησης της ΔΕΠΥ

(βλ. Παράρτημα).

Ωστόσο, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είναι προσεκτικοί στο να κάνουν μόνοι τους διάγνωση της ΔΕΠΥ και να αναθέτουν κατά προτίμηση τη λειτουργία αυτή σε αρμόδιους επαγγελματίες, δεδομένου του κινδύνου λάθους, καθώς η κινητική υπερκινητικότητα και η απροσεξία μπορεί να είναι συμπτώματα πολλών άλλων παιδικών διαταραχών.

Οι συνέπειες της ΔΕΠΥ είναι η προβληματική συμπεριφορά στην τάξη και στο σχολείο γενικότερα, τα προβλήματα στη σχολική επίδοση και στις σχέσεις με τους συμμαθητές και τους καθηγητές.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα παιδιά με ΔΕΠΥ δεν έχουν εντελώς απύσες εκτελεστικές λειτουργίες του μετωπιαίου φλοιού και δεν είναι αλήθεια ότι δεν θα ωριμάσουν καθόλου με την ηλικία. Περνούν και αυτά από τη διαδικασία της ηλικιακής ωρίμανσης, αλλά σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους, ο βαθμός ανάπτυξης των λειτουργιών είναι πάντα κάπως χαμηλότερος από αυτόν ενός βιολογικά νεότερου παιδιού.

Σε εφήβους

Η εφηβεία είναι η φυσική συνέχεια των προηγούμενων σταδίων της ανάπτυξης ενός παιδιού και, κατά συνέπεια, η συνέχιση των προβλημάτων ή, αντίθετα, η εμπειρία της υπέρβασής τους. Επιπλέον, είναι μια ηλικία που περιέχει από μόνη της μια συνιστώσα της αναπόφευκτης κρίσης της ηλικίας. Ως εκ τούτου, μπορεί να είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδος για τις οικογένειες και τους εκπαιδευτικούς όσον αφορά τις συγκρούσεις σχετικά με τους κανόνες και τις προσδοκίες για τη συμπεριφορά των μαθητών.

Οι χειραφετητικές φιλοδοξίες ενός εφήβου, η ανάγκη του να συμπεριφέρεται ανεξάρτητα και να κάνει "ενήλικα" πράγματα, σε συνδυασμό με την αδυναμία ενός ατόμου με ΔΕΠΥ να αξιολογήσει τους κινδύνους και τις συνέπειες των πράξεών του, μπορεί να οδηγήσουν σε νέες ανεπιθύμητες εκδηλώσεις προβληματικής συμπεριφοράς, όπως η κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών, η οδήγηση χωρίς άδεια ή σε κατάσταση μέθης κ.λπ. Η συχνότητα των ατυχημάτων, των τροχαίων ατυχημάτων και των παραβάσεων αυξάνεται επίσης.

Ένα άλλο καθήκον της εφηβείας είναι η ανακάλυψη και η ενσωμάτωση της σεξουαλικότητας, η οποία, λόγω παρορμητικών, κακώς μελετημένων ενεργειών, μπορεί να έχει ανεπιθύμητες συνέπειες για ορισμένους εφήβους με ΔΕΠΥ, όπως απρογραμμάτιστη εγκυμοσύνη, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα κ.λπ.

Για τα παιδιά που είχαν πολλά δευτερογενή προβλήματα από το προηγούμενο ηλικιακό στάδιο, οι δυσκολίες με τις ακαδημαϊκές και κοινωνικές επιδόσεις, η αυτοεκτίμηση, η κοινωνική απομόνωση και η εμπειρία της απόρριψης στην εφηβεία μπορεί να οδηγήσουν στην ανάπτυξη κατάθλιψης και συναφούς κατάχρησης ουσιών ή απόπειρας αυτοκτονίας. Όσον αφορά τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ, η εφηβεία χαρακτηρίζεται από μια ορισμένη παθομορφοποίηση και τροποποίηση. Συγκεκριμένα, παρατηρείται σημαντική μείωση της κινητικής υπερκινητικότητας.

Δυστυχώς, άλλα συμπτώματα της ΔΕΠΥ, αν και μπορεί να μειωθούν με την ηλικιακή ωρίμανση του εγκεφάλου, παραμένουν στο μέλλον. Σε αυτά περιλαμβάνονται *η παρορμητικότητα, τα προβλήματα αυτοοργάνωσης και προγραμματισμού, η έλλειψη σχέσεις (ιδίως οι δυσκολίες επικοινωνίας), τη μάθηση και την αυτοοργάνωση της συμπεριφοράς γενικότερα* συνεχίζουν επίσης να υφίστανται. Ωστόσο, η σημασία αυτών των προβλημάτων στην εφηβεία είναι κάπως διαφορετική. Δεδομένου ότι οι σχέσεις και η αυτοεπιβεβαίωση μεταξύ των συνομηλίκων είναι πολύ πιο σημαντικές για τους εφήβους απ' ό,τι για τα παιδιά του δημοτικού σχολείου, είναι σαφές ότι η αντιδημοτικότητα, η μοναξιά και η εμπειρία της απόρριψης ή της γελοιοποίησης θα γίνονται αντιληπτά πολύ πιο δύσκολα. Κατά συνέπεια, αυξάνεται ο κίνδυνος επιθετικής συμπεριφοράς ως αντίδραση ή ο κίνδυνος αναζήτησης της ένταξης σε αντικοινωνική ομάδα. Για ορισμένους εφήβους, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πιο "εσωτερικευμένα" προβλήματα, όπως κατάθλιψη ή κοινωνική φοβία κ.λπ. Το ίδιο ισχύει και για τις ακαδημαϊκές αποτυχίες, όπως η επανάληψη μιας τάξης ή η εγκατάλειψη του σχολείου. Για πολλούς εφήβους αυτές οι αποτυχίες σημαίνουν ότι δεν έχουν καμία προοπτική για την τριτοβάθμια εκπαίδευση, ένα επάγγελμα ή ακόμη και για την ολοκλήρωση της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Δεδομένου αυτού του ελαφρώς διαφορετικού προτύπου συμπτωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της απουσίας σοβαρής κινητικής υπερκινητικότητας, οι περισσότεροι έφηβοι με ΔΕΠΥ που δεν διαγιγνώσκονται σε νεαρή ηλικία έχουν χαμηλές πιθανότητες να λάβουν σωστή διάγνωση και κατάλληλη θεραπεία. Επιπλέον, εάν οι έφηβοι με ΔΕΠΥ υποπέσουν στην αντίληψη των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, συνήθως πρόκειται για δευτερογενή προβλήματα, όπως κατάθλιψη, επιθετική συμπεριφορά, κατάχρηση αλκοόλ κ.λπ. Πίσω από τη μάσκα αυτών των διαταραχών, δεν είναι εύκολο να εντοπιστεί η ΔΕΠΥ και, κατά συνέπεια, να παρασχεθεί συγκεκριμένη βοήθεια.

Όταν εργάζονται με παιδιά με ΔΕΠΥ, είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να έχουν σαφή εικόνα των καθηκόντων τους και να βλέπουν την εργασία τους με το παιδί στο πλαίσιο της ανάπτυξης του παιδιού και της προετοιμασίας του για την ενηλικίωση.

Ταυτόχρονα, οι γενικοί στόχοι θα πρέπει να εξατομικεύονται και να αποσκοπούν στην επίτευξη συγκεκριμένων καθηκόντων κατά την εργασία με κάθε παιδί.

Εκπαιδευτικό βίντεο: <https://youtu.be/ehvhjWe1kjs>

ΣΤΟΧΟΙ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΔΟΥΛΕΟΥΝ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΕΠΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥΣ

ΣΤΟΧΟΣ No 1

Να προωθήσουν την κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και την επιτυχή ενσωμάτωσή τους στις ομάδες συμμαθητών τους

ΣΤΟΧΟΣ No 2

Να προωθήσουν μια επιτυχή ακαδημαϊκή μόρφωση για τα παιδιά και να τα βοηθήσουν να αναπτύξουν τα κίνητρά τους για μάθηση καθώς και την ικανότητά τους να μαθαίνουν

ΣΤΟΧΟΣ No 3

Να συμβάλλουν στην μείωση προβλημάτων συμπεριφοράς στα παιδιά και να τα βοηθήσουν να αναπτύξουν την ικανότητα αυτό-ελέγχου

ΣΤΟΧΟΣ No 4

Να προωθήσουν την θετική ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της αυτό-ανακάλυψης των παιδιών

ΣΤΟΧΟΣ No 5

Να παρέχουν υποστήριξη στους γονείς των παιδιών και να τους βοηθήσουν να μεγαλώσουν τα παιδιά τους με έναν θετικό τρόπο

2. Οργάνωση του περιβάλλοντος της τάξης ειδικά για παιδιά με ΔΕΠΥ

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ χρειάζονται συχνές, άμεσες και αποτελεσματικές ανταμοιβές για την καλή συμπεριφορά και αρνητικές συνέπειες για την προβληματική συμπεριφορά.

Η συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠΥ καθορίζεται περισσότερο από περιβαλλοντικούς παράγοντες παρά από εσωτερικούς κανόνες, οδηγίες κ.λπ. Επομένως, ο πρώτος τρόπος για να επηρεάσετε τη συμπεριφορά ενός παιδιού με ΔΕΠΥ είναι να οργανώσετε το περιβάλλον αναλόγως. Η έννοια της οργάνωσης του περιβάλλοντος υπερβαίνει τον φυσικό χώρο και, επομένως, πρέπει να πληροί τις ακόλουθες προϋποθέσεις :

1 | το περιβάλλον πρέπει να είναι ξεκάθαρα δομημένο, εύκολα κατανοητό και αναμενόμενο για το παιδί

2 | η λειτουργία του θα πρέπει να βασίζεται σε ξεκάθαρους κανόνες. Θα πρέπει να υπάρχουν ξεκάθαρα σύμβολα και υπενθυμίσεις για το παιδί σχετικά με την επιτρεπόμενη συμπεριφορά

3 | ένα υποστηρικτικό περιβάλλον θα πρέπει να είναι όσο πιο διαδραστικό γίνεται και κατά συνέπεια να συμβάλλει θετικά στην μείωση των προβλημάτων διάσπασης προσοχής

4 | μέσα σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον η επιθυμητή συμπεριφορά θα πρέπει να ενθαρρύνεται μέσω άμεσων, συχνών και με νόημα επιβραβεύσεων ενώ η προβληματική συμπεριφορά θα πρέπει να οδηγεί σε άμεσες και με νόημα αρνητικές συνέπειες

5 | το περιβάλλον θα πρέπει να είναι οργανωμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να προλαμβάνει και να αποτρέπει προβλήματα

6 | είναι σημαντικό η δομή του περιβάλλοντος να είναι ξεκάθαρη στο παιδί και οι βασικοί κανόνες συμπεριφοράς να είναι εύκολα κατανοητοί, εμφανείς και οπτικοποιημένοι (στον τοίχο ή στο θρανίο). Το παιδί πρέπει να κατανοεί γιατί οι κανόνες αυτοί είναι σημαντικοί καθώς και τις συνέπειες που ακολουθούν εάν τους παραβεί

7 | σχολικές μέρες που χαρακτηρίζονται από ξεκάθαρο πρόγραμμα και ρουτίνα μπορούν επίσης να συμβάλλουν θετικά στην εύρυθμη λειτουργία του παιδιού

8 | ένα παιδί με ΔΕΠΥ χρειάζεται εξωτερικά ερεθίσματα και σινιάλα που να καθοδηγούν την συμπεριφορά του γι' αυτό και είναι σημαντικό το περιβάλλον γύρω του να είναι πλούσιο σε τέτοια ερεθίσματα όπως και ο δάσκαλός του να είναι ικανός να λειτουργεί θετικά καθοδηγώντας το

Η παραμονή κοντά στο παιδί δίνει στον εκπαιδευτικό την ευκαιρία να χρησιμοποιήσει την οπτική επαφή και τις κατάλληλες χειρονομίες για να καθοδηγήσει το παιδί στην επιθυμητή συμπεριφορά χωρίς να χρειάζεται να πει τίποτα.

Άλλοι τρόποι σηματοδότησης προς το παιδί μπορούν να είναι πιο γενικοί και να απευθύνονται σε όλη την τάξη, π.χ. όταν το επίπεδο θορύβου είναι πολύ υψηλό, ανάβοντας και σβήνοντας τα φώτα, χτυπώντας ένα μικρό κουδούνι κ.λπ.

Ο δάσκαλος πρέπει να είναι κατά το βέλτιστο δυνατό τρόπο κινητικός και να μπορεί να κινείται ελεύθερα στην τάξη κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Προκειμένου να καθοδηγήσει αποτελεσματικά τους μαθητές και να επηρεάσει τη συμπεριφορά τους, είναι σημαντικό για τον εκπαιδευτικό να κατανοήσει το ρόλο της απλής παρουσίας του, μιας προσβάσιμης απόστασης από το μαθητή, καθώς συχνά αρκεί μόνο η προσέγγιση του εκπαιδευτικού για να "ξυπνήσει" ο μαθητής και να αρχίσει να κάνει αυτό που πρέπει να κάνει. Στο σχολείο υπάρχουν λιγότερες ευκαιρίες για ριζικές αλλαγές απ' ό,τι στο σπίτι, αλλά πρέπει να τροποποιείτε την τάξη δημιουργικά μέσα στα όρια του εφικτού. Καλό είναι το παιδί να κάθεται πιο κοντά στο δάσκαλο και μακριά από πιθανές πηγές απόσπασης της προσοχής (παράθυρο, ντουλάπι κ.λπ.). Είναι καλό όταν ένα παιδί κάθεται μαζί με έναν συνομήλικό του που αποτελεί υπόδειγμα καλής συμπεριφοράς, και το αντίστροφο, δεν είναι επιθυμητό να καθίσουν δύο παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς το ένα δίπλα στο άλλο.

Εκπαιδευτικό βίντεο: <https://youtu.be/DCIfNaskXhM>

3. Οικοδόμηση σχέσεων εκπαιδευτικών-μαθητών- Σχολική συμμόρφωση- Αποφυγή ετικετών

Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να κατανοήσουν ότι οι ίδιοι (και το σχολείο στο σύνολό του) διδάσκουν στα παιδιά τη ζωή, και αυτό απαιτεί όχι μόνο ακαδημαϊκές γνώσεις, αλλά και την ικανότητα να οικοδομούν σχέσεις με τους ανθρώπους, την ικανότητα να συνεργάζονται, να δημιουργούν ένα κέντρο αμοιβαίου σεβασμού, σεβασμού των δικαιωμάτων του καθενός και επίγνωσης της ευθύνης απέναντι στον άλλον.

Στο βαθύτερο πλαίσιο, η εκπαίδευση αφορά πραγματικά τη διαμόρφωση της προσωπικότητας ενός ατόμου, την καλλιέργεια των αξιών του ανθρωπισμού, της δημοκρατίας και της δικαιοσύνης.

Μια θετική σχέση μεταξύ ενός δασκάλου και ενός παιδιού είναι εξαιρετικά σημαντική. Αυτή είναι το θεμέλιο της εκπαίδευσης και της καθοδήγησης συμπεριφοράς, γι' αυτό είναι πραγματικά σημαντικό ο δάσκαλος να γνωρίζει το παιδί, να κατανοεί τις ιδιαίτερες δυσκολίες του, να μην προσωποποιεί τα προβλήματα συμπεριφοράς του παιδιού, να πιστεύει σε αυτό και να θέλει να βοηθήσει.

Η σχέση που θα αναπτυχθεί μεταξύ τους εξαρτάται από τη στάση του εκπαιδευτικού απέναντι στο παιδί και η σχέση αυτή καθορίζει τα κίνητρα του παιδιού να συνεργαστεί, να μάθει, να συμπεριφερθεί σωστά κ.λπ.

Παρά το γεγονός ότι πολλά εξαρτώνται από την προσωπικότητα του δασκάλου, αυτό δεν μειώνει την ανάγκη για ορισμένες ενέργειες και προσπάθειες από τον δάσκαλο να οικοδομήσει θετική αλληλεπίδραση με το παιδί, διότι οι καλές σχέσεις δεν είναι κάτι που συμβαίνει από μόνο του, αλλά κάτι που μπορεί να οικοδομηθεί.

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ 'ΧΤΙΣΙΜΟ' ΚΑΛΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ:**1**

Χαιρετισμός των παιδιών σε προσωπικό επίπεδο καθημερινά

2

Αξιοποίηση κάθε δυνατής ευκαιρίας για επικοινωνία (π.χ. στο διάλειμμα- 'Τι κάνεις? Πώς τα πέρασες το Σαββατοκύριακο?')

3

Μη- λεκτικές εκφράσεις θετικής συμπεριφοράς (π.χ. ένα χαμόγελο αποδοχής, μια χειρονομία παρακίνησης/ υποστήριξης)

4

Παροχή προσοχής, υποστήριξης και ευγενικής συμπεριφοράς στο παιδί

5

Παρακολούθηση και εορτασμός των επιτυχιών του παιδιού (ΚΑΙ μπροστά στην τάξη), των θετικών προσωπικών του χαρακτηριστικών και ικανοτήτων

6

Αποφυγή αρνητικής ανατροφοδότησης, λανθασμένης χρήσης σχολίων, κλπ.

7

Μαθήματα που γίνονται με τρόπο δημιουργικό που προκαλεί τα συναισθήματα και προωθεί την συμμετοχικότητα των παιδιών καθώς και την ομαδικότητα

Ένας μεγάλος κίνδυνος είναι η αντίληψη ενός παιδιού με ΔΕΠΥ ως "ελαττωματικού" ή κατώτερου λόγω της διαταραχής του- ο στιγματισμός και η προκατάληψη εναντίον ενός παιδιού με ΔΕΠΥ ως αδιόρθωτου, "κακού" στη φύση, γενετικά προγραμματισμένου για επιθετικότητα και αντικοινωνική συμπεριφορά.

Είναι σημαντικό να βοηθήσετε ένα παιδί με ΔΕΠΥ να βρει τη θέση του σε μια ομάδα όπου κάθε άτομο εκτιμάται, όπου ο καθένας έχει τις δικές του ικανότητες και τους δικούς του περιορισμούς και συνεπώς μπορεί να συμπληρώσει ο ένας τον άλλον και να γίνει μια ομάδα. Πρέπει να αποφεύγονται οι αρνητικοί χαρακτηρισμοί, οι συγκρίσεις του "ποιος είναι καλύτερος" κ.λπ.

Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τη συνεργασία και την αλληλοβοήθεια μεταξύ των παιδιών, να ενθαρρύνουμε ο ένας την επιτυχία του άλλου και να συνειδητοποιήσουμε ότι μια καλή ομάδα δίνει τα καλύτερα αποτελέσματα όταν "κερδίζουμε και οι δύο αν συνεργαστούμε και μαζί μπορούμε να πετύχουμε πολύ περισσότερα από ό,τι μπορούμε μόνοι μας".

Είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν ευκαιρίες για τα παιδιά να εργάζονται σε υποομάδες για την επίτευξη κοινών στόχων, καθώς και να μάθουν να συνεργάζονται και να είναι μέλη μιας ομάδας. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να μετατρέψετε τα μαθησιακά καθήκοντα σε ευκαιρίες συνεργασίας για ένα συγκεκριμένο "έργο", να εμπλέξετε όλους σε αυτό, να καταναίμετε τις ευθύνες και να βοηθάτε ο ένας τον άλλον. Αυτό δίνει στα παιδιά την ευκαιρία όχι μόνο να ανακαλύψουν το ομαδικό μοντέλο, αλλά και να μάθουν σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες και να τις εφαρμόσουν άμεσα (δεξιότητες επικοινωνίας, κοινή επίλυση προβλημάτων, επίλυση συγκρούσεων, αλληλοβοήθεια κ.λπ.)

4. Συστάσεις σχετικά με την εισαγωγή του μαθησιακού υλικού και την ανάθεση εργασιών στο σπίτι για μαθητές με ΔΕΠΥ.

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε όλες εκείνες τις καταστάσεις στις οποίες πρέπει να οργανώσουν τις δραστηριότητές τους σύμφωνα με ένα συγκεκριμένο εσωτερικό σχέδιο, να παρακολουθούν το χρονοδιάγραμμα και τη σταδιακή εφαρμογή αυτού του σχεδίου. Έχουν πολύ συχνά προβλήματα με τη διαχείριση του χρόνου. Κυρίως, τα παιδιά με ΔΕΠΥ δυσκολεύονται να μελετήσουν, να οργανώσουν την ανεξάρτητη και έγκαιρη ολοκλήρωση των μαθημάτων ή των εργασιών, να πακετάρουν τις τσάντες τους για το σχολείο το βράδυ και να ετοιμαστούν το πρωί.

Η κύρια σύσταση δεν μπορεί παρά να είναι μια ενδιαφέρουσα, "πολυαισθητηριακή", "συχνή αλλαγή πλαισίου" παρουσίαση του εκπαιδευτικού υλικού στην τάξη, η ενεργός συμμετοχή των παιδιών, μια σαφής δομή με αρκετά συχνή εναλλαγή εργασιών και δραστηριοτήτων. Και μόνο δευτερεύον, αλλά παρ' όλα αυτά σημαντικό ζήτημα είναι η στρατηγική μείωσης των ξένων ερεθισμάτων, για παράδειγμα, να τοποθετείται το παιδί στο πρώτο θρανίο, κατά προτίμηση όχι κοντά στο παράθυρο κ.λπ. Μελέτες έχουν δείξει ότι ακόμη και σε μια αισθητηριακά "αποστειρωμένη" τάξη, αν ο τρόπος διδασκαλίας δεν είναι ενδιαφέρων και διεγερτικός, το παιδί θα αποσπάται- και ακόμη και αν δεν υπάρχει τίποτα που να του αποσπά την προσοχή, η προσοχή του απλώς θα μετατοπιστεί στον εσωτερικό κόσμο.

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ δυσκολεύονται πολύ να κάνουν κάτι που δεν είναι πολύ ενδιαφέρον ή ευχάριστο (εργασία στο σπίτι, δουλειές του σπιτιού, καθάρισμα παιχνιδιών κ.λπ.) και συχνά τα παρατάνε, δεν ολοκληρώνουν την εργασία ή αντιστέκονται εντελώς. Εδώ, πρέπει να είστε σε θέση είτε να κάνετε την εργασία ενδιαφέρουσα είτε να βρείτε έναν επιπλέον τρόπο επιβράβευσης του παιδιού για να το παρακινήσετε να δράσει (για παράδειγμα, αν κάνετε καλά τα μαθήματά σας, μπορείτε να πάτε μια βόλτα).

Λόγω της αδυναμίας αναστολής των παρορμήσεων και της σκέψης πριν από την πράξη, οι πράξεις των παιδιών συχνά δεν είναι χρονικά προσδιορισμένες ή, όπως λένε οι νευροψυχολόγοι, τα παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν ένα πολύ στενό εσωτερικό χρονικό παράθυρο, δηλαδή δεν έχουν χρόνο να κοιτάξουν στο παρελθόν ή να προβλέψουν το μέλλον όταν ενεργούν.

Η συνειδητοποίηση του κεντρικού ελλείμματος στη συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠΥ που προκαλείται από ένα στενό παράθυρο εσωτερικού χρόνου δείχνει επίσης τον μόνο παθογενετικά ορθό μηχανισμό επιρροής σε αυτά τα παιδιά: για να επηρεάσει κανείς τη συμπεριφορά τους, είναι απαραίτητο να βρίσκεται "κοντά" στο παιδί, να εξασφαλίζει στενή παρακολούθηση της συμπεριφοράς του και να οργανώνει ένα σύστημα ανταμοιβών και τιμωριών που λειτουργεί στο "εδώ και τώρα", παρακινώντας το παιδί να προβεί στις κατάλληλες ενέργειες.

Ένα παιδί με ΔΕΠΥ χρειάζεται άμεσες, συχνές και ισχυρές ανταμοιβές και τιμωρίες που έχουν νόημα γι' αυτό, και αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να διατηρήσει τη συμπεριφορά του σε σωστή πορεία.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:

A

Ο βασικός τρόπος για μείωση της έλλειψης προσοχής μέσα στην τάξη είναι η παράδοση του μαθήματος με τρόπο ενδιαφέρων και συμμετοχικό

B

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν προβλήματα έλλειψης προσοχής όχι επειδή αδυνατούν να συγκεντρωθούν, αλλά επειδή δυσκολεύονται να συγκεντρώσουν την προσοχή τους σε κάτι το οποίο δεν προκαλεί το ενδιαφέρον τους

C

Για ένα παιδί με ΔΕΠΥ το να συγκεντρωθεί στην εργασία του θα έπρεπε να έχει την δομή κινουμένων σχεδίων δηλαδή να είναι δομημένη με ενδιαφέρουσα πλοκή, συχνές αλλαγές δραστηριοτήτων και την πιθανότητα ενεργής συμμετοχής του στο μάθημα με τη χρήση οπτικών ερεθισμάτων και πρακτικών εργασιών

D

Ο καλύτερος τρόπος παρουσίασης πληροφοριών είναι με ένα «πολυαισθητηριακό» τρόπο, φωτεινό, που προκαλεί το συναίσθημα κλπ. Συγχρόνως για να αποφευχθεί η υπερφόρτωση του παιδιού με ερεθίσματα είναι σημαντικό να ακολουθούνται ξεκάθαροι κανόνες συμπεριφοράς εντός της τάξης και να γίνεται συχνή επιβράβευση (χαμόγελο, χειρονομία) για καλή συμπεριφορά, συχνότητα παρακολούθησης και δραστηριότητας εντός της τάξης

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ο δάσκαλος μπορεί να χρησιμοποιήσει μικρά "κόλπα", όπως να ιντριγκάρει τα παιδιά με ανοιχτές ερωτήσεις, να χρησιμοποιήσει χιούμορ, να διηγηθεί ιστορίες και να δώσει ενδιαφέροντα παραδείγματα. Αν ο δάσκαλος είναι ενθουσιώδης και συναισθηματικός, αυτό κάνει επίσης το μάθημα πιο φωτεινό, πιο ενδιαφέρον και προσελκύει την προσοχή των μαθητών. Η ενεργός συμμετοχή των παιδιών στην εργασία, ο διάλογος μαζί τους, η χρήση οπτικού υλικού, τα πολύχρωμα φυλλάδια, οι ενδιαφέρουσες εργασίες που παρουσιάζονται σε μικρά μέρη και όχι όλες μαζί, είναι επίσης αποτελεσματικές τακτικές.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έγχρωμη επισήμανση ή προβολή με δείκτη λέιζερ για να εστιάσετε την προσοχή σας στο κείμενο που χρειάζεστε.

Είναι επίσης αποτελεσματικό να χρησιμοποιούνται ηχητικά και οπτικά "μέσα που τραβούν την προσοχή", όπως το χτύπημα ενός κουδουνιού, το χειροκρότημα, το σήκωμα ενός χεριού, το άναμμα/σβήσιμο των φώτων, το δείξιμο ενός εικονιδίου ή ενός γραπτού κανόνα συμπεριφοράς κ.λπ.

Ένα σύντομο λεπτό άσκησης στη μέση του μαθήματος μπορεί να είναι εξαιρετικά ωφέλιμο. Εναλλακτικά, ένα λεπτό ακρόασης μουσικής, ασκήσεις φαντασίας κ.λπ. θα μπορούσε να είναι μια επιλογή.

Όταν είναι σαφές ότι ένας μαθητής με ΔΕΠΥ είναι κουρασμένος και στα πρόθυρα της κατάρρευσης, μπορείτε να του αναθέσετε μια "ειδική" ατομική εργασία, όπως να φέρει ένα περιοδικό, να δώσει κιμωλία κ.λπ., η οποία του δίνει την ευκαιρία να κινηθεί και, κατά συνέπεια, να "αλλάξει" και να χαλαρώσει.

Ένας άλλος τρόπος για να ανακουφίσετε την ανάγκη του παιδιού για κίνηση είναι να του επιτρέψετε να κρατήσει και να χειριστεί ένα συγκεκριμένο αθόρυβο αντικείμενο (πλαστικό παιχνίδι, ελαστικό δαχτυλίδι) κατά τη διάρκεια του μαθήματος, εφόσον αυτό δεν παρεμποδίζει το μάθημα.

Η χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών μάθησης, όπως οι εργασίες που βασίζονται στον υπολογιστή, οι εκπαιδευτικές ταινίες και οι διαφάνειες, μπορεί να είναι χρήσιμες. Πολλά παιδιά με ΔΕΠΥ δεν αντιμετωπίζουν τέτοια προβλήματα με την προσοχή όταν εργάζονται με μαθησιακές εργασίες σε υπολογιστή. Για τα παιδιά με συνυπάρχουσα δυσγραφία, η δυνατότητα ολοκλήρωσης γραπτών εργασιών σε υπολογιστή μπορεί επίσης να διευκολύνει την ολοκλήρωσή τους.

Μια άλλη τακτική είναι η πολυαισθητηριακή παρουσίαση του υλικού, λαμβάνοντας υπόψη ότι ορισμένα παιδιά αντιλαμβάνονται τις πληροφορίες καλύτερα με την όραση, ορισμένα με την ακοή και ορισμένα (ιδίως τα περισσότερα παιδιά με ΔΕΠΥ ανήκουν σε αυτή την ομάδα) με την αφή και την κιναισθησία, και επομένως είναι σκόπιμο να χρησιμοποιούνται διαφορετικές μορφές εργασίας με το εκπαιδευτικό υλικό: τόσο λεκτικές (ιστορία, τραγούδι, ποίημα), οπτικές (διαγράμματα, σχήματα, σχέδια, ταινίες), όσο και απτικές-κινητικές (εικόνες, κατασκευές, κινητικά παιχνίδια, δραματοποίηση, πειράματα, εκδρομές κ.λπ.). Ο εκπαιδευτικός μπορεί να λάβει υπόψη του τα ατομικά χαρακτηριστικά των παιδιών και να τα ομαδοποιήσει ανάλογα για να εκτελέσει ορισμένες εργασίες που είναι διαφορετικές για κάθε ομάδα και ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες της αντίληψης του υλικού από τα παιδιά κ.λπ.

Η ατομική επιλογή των καθηκόντων για ένα παιδί με ΔΕΠΥ παίζει επίσης ρόλο, μερικές φορές μπορεί να είναι κάπως μικρότερα σε μέγεθος, ή δεν δίνονται όλα μαζί, αλλά με τη σειρά,

ή προσφέρονται προς επιλογή. Αντίστοιχα, είναι σημαντικό να επιβραβεύεται συχνά το παιδί για την προσοχή και τη δραστηριότητά του και σε περίπτωση απόσπασης της προσοχής του, να ανακατευθύνεται το παιδί στην εργασία του με μια κατάλληλη χειρονομία ή λέξη.

Η προσοχή ενός παιδιού με ΔΕΠΥ είναι συνήθως πολύ καλύτερη σε καταστάσεις ένας προς έναν. Αυτό μπορεί να αξιοποιηθεί με τη σύσταση πρόσθετων ατομικών συνεδριών και με τη συμμετοχή συμμαθητών ή μεγαλύτερων μαθητών για να βοηθήσουν το παιδί (οι μεγαλύτεροι μαθητές μπορούν να γίνουν μέντορες για τους μικρότερους μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες).

Βοήθεια για την ανάπτυξη δεξιοτήτων μάθησης, αυτοοργάνωσης και διαχείρισης χρόνου.

Ένα από τα κύρια προβλήματα των παιδιών με ΔΕΠΥ είναι η μειωμένη ικανότητα αυτοοργάνωσης και σχεδιασμού της συμπεριφοράς τους. Είναι το έλλειμμα που συχνά βρίσκεται στη ρίζα των ακαδημαϊκών δυσκολιών, καθώς η μάθηση απαιτεί αυτοοργάνωση, πειθαρχία και προγραμματισμό. Ως εκ τούτου, ο ρόλος των εκπαιδευτικών δεν είναι μόνο να διδάσκουν στα παιδιά ακαδημαϊκές δεξιότητες, αλλά και να τα βοηθούν να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες.

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να κατευθύνουν την προσοχή των μαθητών στην οργάνωση του χώρου εργασίας τους, στη σωστή καταγραφή των εργασιών στο σπίτι, στον προγραμματισμό των απαραίτητων ενεργειών και στην οργάνωση του χρόνου τους.

Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τους μαθητές να αναπτύξουν **συνήθειες αυτοοργάνωσης**, δηλαδή να καταγράφουν τις εργασίες τους, να θέτουν προτεραιότητες, να κάνουν χρονοπρογραμματισμό και να τηρούν τα προγραμματισμένα.

Για τους μαθητές με ΔΕΠΥ μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο να επιλύουν μακροχρόνιες, μεγάλες εργασίες. Θα χρειαστούν βοήθεια για να χωρίσουν μια μεγαλύτερη εργασία σε μικρότερα μέρη, να τα κάνουν ένα-ένα και να τηρούν ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς να συνεργαστούν για να βοηθήσουν τα παιδιά να οργανωθούν.

Ακριβώς όπως είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να βεβαιώνονται ότι οι εργασίες στο σπίτι είναι γραμμένες (για παράδειγμα, στο τέλος του μαθήματος, μπορεί να ζητηθεί από τους μαθητές να ελέγξουν από τους συμμαθητές τους αν έχουν γράψει τις εργασίες τους), είναι επίσης σημαντικό για τους γονείς να βοηθούν τα παιδιά τους να προετοιμάζονται για το σχολείο, να κάνουν τις εργασίες τους και να ετοιμάζουν τις βαλίτσες τους για την επόμενη μέρα. Τα παιδιά μπορούν να βοηθηθούν σε αυτό με τις λεγόμενες **λίστες ελέγχου**, δηλαδή μια λίστα με τα πράγματα που πρέπει να πάρουν μαζί τους. Το παιδί θα πρέπει να ελέγχει και να σημειώνει στη λίστα αν έχει πάρει τα πάντα.

Διαφορετικοί τρόποι αυτο-υπενθύμισης μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή συχνών παραλείψεων των υποχρεώσεών τους, π.χ. διάφορα είδη σημειώσεων καρφίτσωμένων σε εμφανές σημείο, χρήση χρονοδιακόπτη, συστήματος υπενθύμισης μέσω κινητού τηλεφώνου ή *Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.. 2021-1-SE01-KA220-VET-000033282*

υπολογιστή κ.λπ. Είναι επίσης σημαντικό να βοηθήσετε τα παιδιά να αναπτύξουν αίσθηση του χρόνου. Συνιστάται όχι μόνο η ύπαρξη ρολογιού χειρός, η χρήση χρονόμετρου, αλλά και η χρήση άλλων ορατών συμβόλων του χρόνου, όπως κλεψύδρες, γραπτές υποδείξεις στον πίνακα για το πόσα λεπτά απομένουν μέχρι το τέλος της εξέτασης κ.λπ.

Δεδομένου ότι, λόγω των δυσκολιών συγκέντρωσης και της έλλειψης αυτοοργάνωσης, είναι δύσκολο για τα παιδιά με ΔΕΠΥ να ολοκληρώσουν εγκαίρως τον όγκο εργασίας που είναι συνήθως διαθέσιμος για τους περισσότερους συνομηλίκους τους, συνιστάται επίσης γενικά να μειωθεί ο όγκος των γραπτών εργασιών τόσο στην τάξη όσο και για το σπίτι.

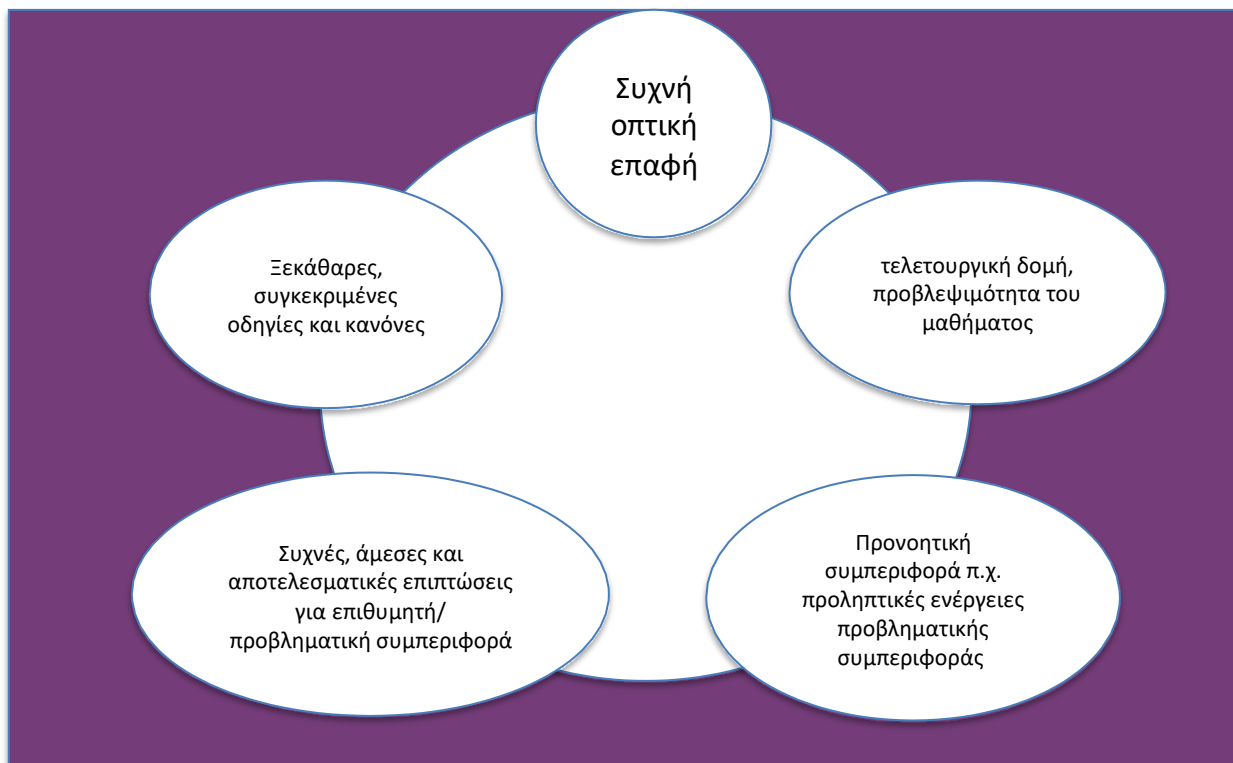
Η εκπόνηση των εργασιών στο σπίτι είναι μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις τόσο για τα παιδιά με ΔΕΠΥ όσο και για τους γονείς τους. Και οι γονείς μπορεί να χρειαστεί να αναζητήσουν ορισμένες ικανότητες και μεθοδολογικές συμβουλές από τους εκπαιδευτικούς.

5. Ανατροφοδότηση του εκπαιδευτικού για την ενθάρρυνση της προσαρμοστικής συμπεριφοράς των μαθητών με ΔΕΠΥ και τον καθορισμό ορισμένων ορίων συμπεριφοράς

Αρχές διαχείρισης της συμπεριφοράς των παιδιών με ΔΕΠΥ στο σχολείο.

Ένα παιδί με ΔΕΠΥ χρειάζεται πιο εντατική εξωτερική παρακολούθηση και καθοδήγηση της συμπεριφοράς του. Γι' αυτό συνιστάται το παιδί να κάθεται πιο κοντά στον εκπαιδευτικό, ώστε να είναι δυνατή η στενότερη παρακολούθηση και η ευκολότερη "καθοδήγηση" του παιδιού με ένα βλέμμα, μια χειρονομία, μια λεκτική οδηγία.

Δεδομένου ότι η ΔΕΠΥ είναι μια διαταραχή ελέγχου και διαχείρισης της συμπεριφοράς του ατόμου, ο ρόλος του δασκάλου για ένα τέτοιο παιδί είναι να κατευθύνει τη συμπεριφορά του προς τη σωστή κατεύθυνση. Αυτό μπορεί να γίνει με την παροχή:



Δεν είναι πάντα δυνατό για έναν εκπαιδευτικό να παρέχει την απαραίτητη προσοχή και βοήθεια σε ένα παιδί με ΔΕΠΥ, επειδή υπάρχουν πολλά άλλα παιδιά στην τάξη και όλα έχουν τις δικές τους ειδικές ανάγκες. Γι' αυτό είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να διαθέτουν ένα "ελάχιστο πακέτο" παρεμβάσεων για τη ΔΕΠΥ, οι οποίες παρουσιάζονται στην παρούσα ενότητα και τους επιτρέπουν να μειώσουν τα προβλήματα συμπεριφοράς του παιδιού, τα οποία συχνά προκαλούν σημαντικό άγχος στους εκπαιδευτικούς, "αναστάτωση" των μαθημάτων και στη συνέχεια σχολική διαρροή.

Αν και οι στρατηγικές διαχείρισης της συμπεριφοράς απαιτούν αρχικά επιπλέον χρόνο και προσπάθεια για την εφαρμογή τους, με την πάροδο του χρόνου βελτιώνουν σημαντικά την κατάσταση στην τάξη και στο μάθημα και επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να επιτελέσουν αποτελεσματικότερα το ρόλο τους. Οι μέθοδοι αυτές δεν βοηθούν μόνο στη μείωση της προβληματικής συμπεριφοράς στην τάξη και στη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων, αλλά μπορούν να εφαρμοστούν σε όλα τα παιδιά και να βελτιώσουν την ποιότητα της διδακτικής διαδικασίας γενικότερα.

Είναι πολύ σημαντικό τα άλλα παιδιά να καταλάβουν ότι αν ένα παιδί με ΔΕΠΥ χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και βοήθεια από τον δάσκαλο, είναι επειδή έχει δυσκολίες και χρειάζεται επιπλέον προσοχή. Μπορεί να εξηγηθεί στους συμμαθητές ότι η συμπεριφορά ενός παιδιού με ΔΕΠΥ δεν οφείλεται στο γεγονός ότι είναι σκόπιμα "άτακτο", αλλά επειδή έχει δυσκολίες που εκδηλώνονται με υπερβολική δραστηριότητα.

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ χρειάζονται συχνές, άμεσες και αποτελεσματικές ανταμοιβές για την καλή συμπεριφορά και αρνητικές συνέπειες για την προβληματική συμπεριφορά.

Θα πρέπει πάντα να ξεκινάτε με τις ανταμοιβές και να βασίζεστε σε αυτές σε πρώτη φάση. Πρώτα απ' όλα, πρόκειται για τον προφορικό έπαινο. Πρόκειται για μια χειρονομία ενθάρρυνσης. Μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο σε ένα παιδί με ΔΕΠΥ.

Οι συνομήλικοι μπορούν επίσης να αποτελέσουν σημαντική πηγή κοινωνικής ενθάρρυνσης. Για ιδιαίτερη επιτυχία και προσπάθεια, ολόκληρη η τάξη μπορεί να χειροκροτήσει (και, φυσικά, όχι μόνο το παιδί με ΔΕΠΥ), να σφίξει το χέρι σε μια χειρονομία συγχαρητηρίων.

Ο δάσκαλος έχει επίσης πολλές περισσότερες επιλογές από ένα απλό λεκτικό κομπλιμέντο. Για παράδειγμα, μπορεί να είναι ένας γραπτός έπαινος στο ημερολόγιο, μια έκφραση ευγνωμοσύνης προς τους γονείς προφορικά, τηλεφωνικά, σε μια σύσκεψη γονέων-δασκάλων. Μπορείτε να εισαγάγετε ένα σύστημα πόντων που μπορούν να μετατραπούν σε ορισμένα προνόμια στο σχολείο ή στο σπίτι.

Οι αρχές της επιβράβευσης του παιδιού για την επιθυμητή συμπεριφορά θα πρέπει να εφαρμόζονται σε όλη την τάξη, αν είναι δυνατόν, για να αποφεύγονται οι αρνητικές αντιδράσεις των συμμαθητών σχετικά με την "ειδική θέση" του παιδιού με ΔΕΠΥ και να παρακινούνται όλα τα παιδιά να επιδεικνύουν επιθυμητή συμπεριφορά.

Οι μέθοδοι επιβράβευσης μπορούν να εφαρμοστούν όχι μόνο ατομικά αλλά και σε ολόκληρη την τάξη. Για παράδειγμα, οι πόντοι που κερδίζουν οι μαθητές μπορούν να προστεθούν σε μια κοινή τράπεζα και όταν επιτευχθεί ένα συγκεκριμένο ποσό, όλη η τάξη παίρνει μια συγκεκριμένη εκδρομή στον κινηματογράφο, μια συγκεκριμένη δραστηριότητα που είναι επιθυμητή για όλους.

Τέτοια συστήματα παρακινούν όλα τα παιδιά να ενθαρρύνουν την επιθυμητή συμπεριφορά το ένα στο άλλο, μετατρέπουν την τάξη σε ομάδα και, κατά συνέπεια, η επιθυμητή συμπεριφορά ενός παιδιού με ΔΕΠ-Υ λαμβάνει σαφή ενθάρρυνση από τους συνομηλίκους και, κατά συνέπεια, η προβληματική συμπεριφορά δεν βρίσκει υποστήριξη (θυμηθείτε, συχνά ένας από τους μηχανισμούς ανάπτυξης προβληματικής συμπεριφοράς είναι η κοινωνική ενθάρρυνσή της από τους συνομηλίκους, όπως, για παράδειγμα, το "καραγκιοζιλίκι" στην τάξη).

Φυσικά, η δυνατότητα συλλογικά κερδισμένων προνομίων δεν αποκλείει τη δυνατότητα χρήσης ενός πιο εξατομικευμένου συστήματος, για παράδειγμα, ένα σύστημα πόντων μπορεί να λειτουργεί ατομικά και κάθε μαθητής να κερδίζει πόντους που μπορούν να μετατραπούν σε ατομικά προνόμια, να δαπανηθούν σε μια δημοπρασία στο τέλος της εβδομάδας κ.λπ.

Μεταξύ των ατομικών ανταμοιβών και των ανταμοιβών ολόκληρης της τάξης μπορεί να υπάρχουν "ομαδικά" προνόμια, ενώ τα παιδιά εργάζονται σε υποομάδες, ένα είδος μίνι-ομάδων, και έτσι κερδίζουν ένα προνόμιο για την ομάδα τους. Τα προνόμια μπορούν επίσης να είναι κάποια ενδιαφέροντα παιχνίδια, δραστηριότητες, μια ελαφρώς μειωμένη ποσότητα εργασιών για το σπίτι κ.λπ. Υπάρχουν πολλές παρόμοιες τεχνικές που περιγράφονται (Rief, 2005), αλλά το θέμα δεν είναι τόσο στις συγκεκριμένες τεχνικές, οι οποίες μπορούν να επινοηθούν και να τροποποιηθούν δημιουργικά από τους εκπαιδευτικούς και τα παιδιά, όσο στη γενική οργάνωση του περιβάλλοντος, όπου υπάρχουν σαφείς κανόνες, μοντελοποίηση της επιθυμητής συμπεριφοράς και μια γενική ατμόσφαιρα ενθάρρυνσης που είναι τόσο σε επίπεδο κοινωνικών ανταμοιβών όσο και σε επίπεδο πρόσθετων προνομίων κ.λπ.

Εκτός από τις ανταμοιβές, το παιδί χρειάζεται επίσης συχνές, αποτελεσματικές και άμεσες αρνητικές συνέπειες για σημαντικές παραβιάσεις των καθιερωμένων κανόνων.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν απαιτούν όλες οι μορφές αρνητικής συμπεριφοράς αρνητικές συνέπειες. Ελάχιστες παραβιάσεις μπορούν να αγνοηθούν ή να δοθεί μια προειδοποίηση. Μόνο στην περίπτωση επαναλαμβανόμενων ή σοβαρότερων παραβάσεων δίνεται προειδοποίηση για πιθανή τιμωρία εάν η συμπεριφορά δεν αλλάξει, και μόνο τότε επιβάλλεται συγκεκριμένη αρνητική συνέπεια. Είναι σημαντικό για τον μαθητή να αισθάνεται ότι ο δάσκαλος είναι αυστηρός και αποφασιστικός και ότι θα υπάρξει συγκεκριμένη αρνητική συνέπεια για την ανάρμοστη συμπεριφορά του. Ταυτόχρονα, ο δάσκαλος πρέπει να εφαρμόζει αυτή την αρνητική συνέπεια με ηρεμία, αποφασιστικότητα, χωρίς συναισθηματική ταπείνωση του μαθητή, αλλά μάλλον ως μέθοδο διαπαιδαγώγησης.

Οι τιμωρίες στο σχολείο μπορεί να είναι οι εξής: προφορικές ή γραπτές επιπλήξεις, απώλεια προνομίων (π.χ. της δυνατότητας να τρέξει στο διάδρομο κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος ή να συμμετάσχει σε κάποια ευχάριστη δραστηριότητα για την τάξη), αναγκασμός να καθίσει σε ένα θρανίο (κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος) για συγκεκριμένο αριθμό λεπτών που αντιστοιχεί στον αριθμό των επιπλήξεων για παραβίαση των κανόνων συμπεριφοράς στην τάξη, ή "διορθωτικές" εργασίες στο τέλος των μαθημάτων.

Μπορεί επίσης να υπάρχει κάποιο ενδιάμεσο σύστημα καταγραφής των παρατηρήσεων, όπως μια κάρτα παρατηρήσεων, όπου ο δάσκαλος βάζει ένα σημάδι, και στη συνέχεια ο αντίστοιχος αριθμός παρατηρήσεων οδηγεί σε συγκεκριμένες συνέπειες, όπως ένα γραπτό σημείωμα στο σπίτι ή η απώλεια αρκετών λεπτών προνομιακών δραστηριοτήτων κ.λπ.

Ένα παρόμοιο σύστημα λειτουργεί όταν σε ένα παιδί ή σε μια ομάδα παιδιών δίνεται ένα συγκεκριμένο σύστημα πόντων "εκ των προτέρων". Κάθε παρατήρηση οδηγεί σε απώλεια πόντων. Στο τέλος της ημέρας, ανάλογα με τον αριθμό των πόντων που απομένουν, υπάρχει η δυνατότητα να λάβει κάποιος ένα συγκεκριμένο προνόμιο, αλλά τα προνόμια χωρίζονται σε ομάδες πιο επιθυμητών και λιγότερο πολύτιμων ανάλογα με τον αριθμό των πόντων που απομένουν.

Για σοβαρές παραβάσεις συμπεριφοράς (καυγάδες, αντιγραφή κ.λπ.), μπορεί να χρειαστούν πιο σοβαρές αρνητικές συνέπειες, όπως κλήση του διευθυντή, κατ' οίκον κράτηση, μακροχρόνια απώλεια προνομίων κ.λπ. Φυσικά, αυτό πρέπει να γίνεται για να βοηθηθεί το παιδί, όχι για να εκφοβιστεί και να απορριφθεί. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι η ολιγοήμερη απουσία από το σχολείο είναι συχνά μια αναποτελεσματική τιμωρία, καθώς η παραμονή στο σπίτι μπορεί να είναι επιθυμητή για το παιδί και να μην λειτουργεί ως μέθοδος τιμωρίας.

Η προσοχή στη συμπεριφορά του παιδιού και η εφαρμογή των συνεπειών είναι απαραίτητη όχι μόνο κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος, αλλά και κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος, καθώς τότε συχνά λαμβάνουν χώρα διάφορες "περιπέτειες". Ως εκ τούτου, είναι εξίσου σημαντικό να θεσπιστούν κανόνες και να βρεθεί ένας τρόπος παρακολούθησης και ρύθμισης της συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.

Η προληπτική και προνοητική συμπεριφορά είναι ο καλύτερος τρόπος για τη διαχείριση της συμπεριφοράς των παιδιών με ΔΕΠΥ.

Ορισμένες φορές τα προβλήματα συμπεριφοράς μπορεί να είναι τόσο σοβαρά ώστε να απαιτούνται εξειδικευμένες παρεμβάσεις τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο, στοχευμένα προγράμματα συμπεριφοριστικής θεραπείας (και συχνά ατομική και οικογενειακή θεραπεία) και αποτελεσματική συνεργασία με επαγγελματίες ψυχικής υγείας που ασχολούνται με παιδιά με διαταραχές συμπεριφοράς.

6. Συνεργασία δασκάλων-γονέων: μερικές ψυχολογικές συμβουλές για γονείς σχετικά με την αντιμετώπιση των παιδιών με ΔΕΠΥ

Η οικογένεια ενός παιδιού με ΔΕΠΥ χρειάζεται υποστήριξη και βοήθεια. Η επιτυχία των θεραπευτικών παρεμβάσεων και η πρόγνωση της ζωής του παιδιού εξαρτώνται από οικογενειακούς παράγοντες και την αποτελεσματικότητα της συνεργασίας μεταξύ γονέων, εκπαιδευτικών και επαγγελματιών υγείας.

Οι εκπαιδευτικοί είναι ίσως οι πιο εντατικοί και μακροχρόνιοι υποστηρικτές των παιδιών στην ανάπτυξή τους και, επομένως, είναι σημαντικό η υποστήριξη αυτή να περιλαμβάνει ένα στοιχείο καλής αλληλεπίδρασης με τους γονείς του παιδιού.

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τη ΔΕΠΥ, να γνωρίζουν τις εκδηλώσεις της (ιδίως στο σχολικό περιβάλλον) και να μπορούν να απευθύνονται με ευαισθησία και να εξηγούν τα χαρακτηριστικά του παιδιού τους στους γονείς χωρίς να κρίνουν, αλλά με τρόπο που να βοηθά τους γονείς να κατανοήσουν τις ειδικές ανάγκες του παιδιού τους και να τους παρακινήσει να αναζητήσουν βοήθεια από αρμόδιους επαγγελματίες.

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών μπορεί επίσης να είναι πολύ σημαντικός στην αρχική ψυχοεκπαίδευση των γονέων. Δεδομένου ότι οι εκπαιδευτικοί περνούν πολύ χρόνο με το παιδί τους και αν έχουν θετική σχέση με τους γονείς και την εμπιστοσύνη τους, οι γονείς μπορεί να είναι ιδιαίτερα ανοιχτοί στους εκπαιδευτικούς. Στην περίπτωση αυτή, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στο να εξηγήσουν στους γονείς τα χαρακτηριστικά του παιδιού, να μην στιγματίσουν το παιδί, να μην το χαρακτηρίσουν ως "μη φυσιολογικό" κ.λπ. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η ΔΕΠΥ είναι μια ιδιαιτερότητα του παιδιού που του δημιουργεί μια σειρά από δυσκολίες και γι' αυτό χρειάζεται ειδική βοήθεια και υποστήριξη, αλλά παρόλα αυτά το παιδί έχει πολλά θετικά χαρακτηριστικά, ικανότητες, αντιμετωπίζεται γενικά θετικά από τους εκπαιδευτικούς κ.λπ. Μια τέτοια συζήτηση για τα χαρακτηριστικά του παιδιού μπορεί να φέρει τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς πιο κοντά, να οικοδομήσει εμπιστοσύνη μεταξύ τους και να συμβάλει στη διαμόρφωση μιας αποτελεσματικής συνεργασίας:

Η βάση της διαχείρισης της συμπεριφοράς των παιδιών με ΔΕΠΥ είναι η συχνή, άμεση, ισχυρή και ποικίλη επιβράβευση της επιθυμητής συμπεριφοράς. Οι εκπαιδευτικοί δεν μπορούν πάντα να εφαρμόζουν φυσικά ένα τέτοιο σύστημα επιβράβευσης στο σχολείο. Ως εκ τούτου, ένα πιθανό αποτελεσματικό συμπλήρωμα/εναλλακτικό της σχολικής επιβράβευσης μπορεί να είναι η δυνατότητα λήψης επιβράβευσης στο σπίτι για πόντους που κερδίζονται στο σχολείο. Ο δάσκαλος αξιολογεί καθημερινά τη συμπεριφορά, τη δραστηριότητα και την προσοχή του παιδιού στην τάξη και οι γονείς επιβραβεύουν το παιδί στο σπίτι με βάση τα καθιερωμένα "πρότυπα" ή εφαρμόζουν αρνητικές συνέπειες σε περίπτωση ακατάλληλης συμπεριφοράς.

Οι γονείς θα πρέπει να επιβραβεύουν το παιδί τους για την καλή εργασία στην τάξη, τη μη ύπαρξη παρατηρήσεων συμπεριφοράς, την απουσία αρνητικών προφορικών σχολίων από τους καθηγητές, τους βαθμούς που αντικατοπτρίζουν εν μέρει την επιμέλεια του παιδιού κ.λπ.

Αντίθετα, μια παρατήρηση συμπεριφοράς θα πρέπει να συνοδεύεται από μια συνεπή μέθοδο τιμωρίας στο σπίτι (π.χ. ένα βράδυ χωρίς βόλτα, χωρίς τηλεόραση και χωρίς ψυχαγωγία). Εάν χρησιμοποιείται ένα σύστημα πόντων, οι γονείς θα πρέπει επίσης να καθιερώσουν ένα ορισμένο διαφοροποιημένο σύστημα ανταμοιβών και τιμωριών, δηλαδή, ένα ορισμένο ποσό πόντων ισοδυναμεί με ορισμένες ανταμοιβές και το ποσό που είναι μικρότερο από το ελάχιστο επιφέρει τιμωρία (π.χ. 50 πόντοι την ημέρα ισοδυναμούν με 30 λεπτά παρακολούθησης μιας αγαπημένης τηλεοπτικής σειράς, 30 πόντοι - 1 επεισόδιο, λιγότεροι από 20 πόντοι - στέρηση του περιπάτου κ.λπ. ή οι πόντοι προστίθενται και συσσωρεύονται για κάποια πολύτιμη ανταμοιβή).

Δεδομένων των συχνών παθολογικών μορφών της τιμωρίας (σωματική βία, συναισθηματική απόρριψη, καταδίκη του παιδιού κ.λπ.), μπορεί μερικές φορές να κάνει περισσότερο κακό παρά καλό, γι' αυτό είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς να είναι πραγματικοί συνεργάτες και να μοιράζονται τις ίδιες προσεγγίσεις για την εκπαίδευση και τη διαχείριση της συμπεριφοράς. Εάν οι γονείς αντιμετωπίζουν δυσκολίες ή χρειάζονται πρόσθετη βοήθεια, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρέχουν συμβουλευτική ή να τους παραπέμπουν σε εξειδικευμένα προγράμματα για παιδιά με διαταραχές συμπεριφοράς.

7. Ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών (για την πρόληψη της συναισθηματικής τους εξουθένωσης).

Η διδασκαλία και η ανατροφή των παιδιών με ΔΕΠΥ είναι ένα δύσκολο έργο για τους εκπαιδευτικούς, το οποίο απαιτεί κίνητρα, ειδικές γνώσεις και επαγγελματική επάρκεια, καθώς και σημαντική δαπάνη ενέργειας.

Η βοήθεια ενός παιδιού με ΔΕΠΥ είναι επίσης αδύνατη χωρίς στενή συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών και γονέων. Η συνεργασία αυτή απαιτεί επιπλέον χρόνο και προσπάθεια.

Κατά συνέπεια, η εκτέλεση αυτών των σημαντικών καθηκόντων, μαζί με την οργάνωση του μαθησιακού περιβάλλοντος, τη διδασκαλία, την οικοδόμηση σχέσεων με το παιδί και τους γονείς του και την επιβολή κανόνων και ορίων, μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για την ψυχολογική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού και αναμφίβολα απαιτεί προσοχή για την πρόληψη της ψυχοσυναισθηματικής εξάντλησης και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ψυχολογική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής διατηρώντας, αποκαθιστώντας και καλλιεργώντας την ψυχική υγεία, τις κοινωνικές σχέσεις και την προσωπική ακεραιότητα.

Το 2014, η Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (APA) δημοσίευσε 10 τρόπους για να αναπτύξετε την ανθεκτικότητα:

10 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Διατήρηση καλών σχέσεων με μέλη
της οικογένειας, φίλους και άλλους

Αποφυγή αντιμετώπισης κρίσεων και
στρεσογόνων καταστάσεων ως
αξεπέραστα προβλήματα

Αποδοχή καταστάσεων που
δεν μπορούν να αλλάξουν

Υποβολή ρεαλιστικών στόχων
και εργασία προς υλοποίησή
τους

Ετοιμότητα λήψης
αποφάσεων σε δύσκολες
καταστάσεις

Αναζήτηση ευκαιριών για
αυτό- ανακάλυψη μετά από
μια απώλεια

Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης

Διατήρηση μακροπρόθεσμης
προοπτικής και με γνώμονα την
αντιξοότητα σε ένα ευρύτερο
πλαίσιο της ζωής

διατήρηση της πίστης σε ελπιδοφόρες
προοπτικές, θετικές προσδοκίες και
οραματισμός αυτού που θέλετε

φροντίδα του σώματος και του
πνεύματος, τακτική άσκηση, προσοχή
στις δικές σας ανάγκες και
συναισθήματα

Αναφορές.

1. *Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE για διαγνωστικι та лікування основ них психічних розладів у дітей та підлітків* (укр переκλ. з анγλίςκωϊ-упор. та наук. ред. Леся Підлідісецька. (2014).). Льβίβ: ВІДАВНІЦТВО УКРАЇНСЬКОГО КАТОΛΙЦЬКОГО УНІΒΕΡСИΤΕΤУ (Серія "Психολογία. Психіатрія. Психοθεραπία"). с. 112.
2. Гіпераκτιβний розлад з дефіцитом уваги у дітей: практичне керівництво. Олег Романчук. Льβίβ. Свічадо. 300 с.
3. Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (2013). *Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία: Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών, 5η έκδοση. Arlington, VA.* (eng). Ηνωμένες Πολιτείες. с. 947. [ISBN 978-0-89042-554-1](#).
4. Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία. *Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών, Πέμπτη Έκδοση (DSM-5)*. 2013.
5. Austerman J. [ΔΕΠΥ και διαταραχές συμπεριφοράς: DSM-5: Αξιολόγηση, διαχείριση και ενημέρωση από το DSM-5](#). Cleve Clin J Med. 2015 Nov;82(11 Suppl 1):S2-7.
6. Barkley R. Η ΔΕΠΥ και η φύση του αυτοελέγχου. Νέα Υόρκη: v. Guilford Press, 1997 20M
7. Barkley R. Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας: Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής: Ένα εγχειρίδιο διάγνωσης και θεραπείας. 2η έκδοση. Νέα Υόρκη: Guilford Press; 1996.
8. Barkley R. Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας: Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής: Ένα εγχειρίδιο διάγνωσης και θεραπείας. Τρίτη έκδοση. Νέα Υόρκη: Guilford-Press; 2006 ouRS
9. Barkley R. Η αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ: Ο πλήρης έγκυρος οδηγός για γονείς. Νέα Υόρκη: New York: Γκίλφορντ Πρες, 1995.
10. Barkley R., Benton C. Η ΔΕΠΥ στην τάξη. Στρατηγικές για εκπαιδευτικούς. Νέα Υόρκη: 084-8.05.0
11. Beaton, D. M., Sirois, F., & Milne, E. (2022). [Εμπειρίες κριτικής σε ενήλικες με ΔΕΠΥ: Μια ποιοτική μελέτη](#). PloS one, e0263366.
12. Danielson, M.L., et al. [Prevalence of Parent-Reported ADHD Diagnosis and Associated Treatment Among U.S. Children and Adolescents, 2016](#). Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, τόμος 47, 2018 - τεύχος 2.
13. Gillberg C., Gillberg I.C., Rasmussen P., Kadesjo B., Soderstrom H., Rastam M., Johnson M., Rothenberger A., Niklasson L. Συνυπάρχουσες διαταραχές στη ΔΕΠΥ - επιπτώσεις στη διάγνωση και την παρέμβαση. European Child and Adolescent Psychiatry- Τόμος 13, Συμπλήρωμα 1, 2004, σ. 80-93.
14. Goldstein S., Goldstein M. Διαχείριση της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας στα παιδιά: Ένας οδηγός για επαγγελματίες. 2η έκδοση. Νέα Υόρκη: John Wiley and Sons, Inc., 1998.

15. Hallowell E.M. και Rate J.J: Αναγνώριση και αντιμετώπιση της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής από την παιδική ηλικία έως την ενηλικίωση. New York: New York: Simon & Schuster, 1995.
16. Harpin V, Mazzone L, Raynaud JP, Kahle J, Hodgkins P. (2013). [Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της ΔΕΠΥ: A Systematic Review of Self-Esteem and Social Function \(Συστηματική ανασκόπηση της αυτοεκτίμησης και της κοινωνικής λειτουργίας\)](#). J Atten Disord. 20(4):295-305.
17. Harpin VA. (2005). Η επίδραση της ΔΕΠΥ στη ζωή του ατόμου, της οικογένειάς του και της κοινότητάς του από την προσχολική έως την ενήλικη ζωή. Arch Dis Child. 90 Suppl 1(Suppl 1):i2-7.
18. Kassinove H., Tafrate R. Διαχείριση θυμού: ο πλήρης οδηγός θεραπείας για επαγγελματίες. Καλιφόρνια: 2002.
19. Kendall P, Θεραπεία παιδιών και εφήβων: Συμπεριφορικές διαδικασίες. New York: New York: The Guilford Press; 2000
20. Pliszka S; Ομάδα εργασίας της AACAP για θέματα ποιότητας. [Παράμετρος πρακτικής για την αξιολόγηση και τη θεραπεία παιδιών και εφήβων με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας](#). J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2007 Jul;46(7):894-921.
21. Rief S.F., Heimburge J.A. Πώς να προσεγγίσετε και να διδάξετε τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ/ΔΕΠ/ΥΔ: Πρακτικές τεχνικές, στρατηγικές και παρεμβάσεις για τη βοήθεια παιδιών με προβλήματα προσοχής και υπερκινητικότητας. Σαν Φρανσίσκο: Jossey-Bass, 2005.
22. Sandberg S., Διαταραχές υπερκινητικότητας και προσοχής στην παιδική ηλικία. Cambridge: Cambridge University Press; 2002
23. Terdal L., Kennedy P., Fusetti L., The Hyperactive child book. Νέα Υόρκη: Martin's Press; 1993
24. Tripp, G., Wickens, J.R. [Νευροβιολογία της ΔΕΠΥ](#). Νευροφαρμακολογία. 2009 Dec;57(7-8):579-89.
25. Weiss G., Hechtman L. Υπερκινητικά παιδιά που μεγάλωσαν. Νέα Υόρκη: New York: Guilford Press, 1986.
26. Wolraich, M.L., Hagan, J.F.J., Allan, C., et al. [Clinical Practice Guideline for the Diagnosis, Evaluation, and Treatment of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents](#). Παιδιατρική. 2019;144(4).
27. <https://youtu.be/ehvhjWe1kjs>
28. <https://youtu.be/DCIfNaskXhM>

Παράρτημα

Εργαλεία αξιολόγησης ADHD

Ακρωνύμιο	Όνομα	Ηλικία	Ολοκληρώθηκε από
Κλίμακα αξιολόγησης ADHD IV - Έκδοση για παιδιά προσχολικής ηλικίας	Κλίμακα αξιολόγησης ADHD IV - Έκδοση για παιδιά προσχολικής ηλικίας	3 - 5	Φροντιστής/γονέας
Vanderbilt	Κλίμακα αξιολόγησης NICHQ Vanderbilt Κλίμακα διαγνωστικής αξιολόγησης NICHQ Vanderbilt	6 - 12	Φροντιστής/γονέας Δάσκαλος
SNAP-IV	Ερωτηματολόγιο Swanson, Nolan και Pelham (SNAP) - IV	6 - 18	Φροντιστής/γονέας Δάσκαλος
WURS	Κλίμακα αξιολόγησης Wender Utah	18+	Αυτοαναφορά
ASRS	Κλίμακα αυτοαναφοράς ADHD ενηλίκων	18+	Αυτοαναφορά

Κλίμακα αξιολόγησης ADHD IV - Έκδοση για παιδιά προσχολικής ηλικίας

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.. 2021-1-SE01-KA220-VET-000033282

Η Κλίμακα Αξιολόγησης ADHD-IV λαμβάνει αξιολογήσεις των γονέων σχετικά με τη συχνότητα κάθε συμπτώματος ADHD με βάση τα κριτήρια του DSM-IV. Οι γονείς καλούνται να προσδιορίσουν τη συχνότητα των συμπτωμάτων που περιγράφει τη συμπεριφορά του παιδιού στο σπίτι κατά τους προηγούμενους 6 μήνες. Η κλίμακα αξιολόγησης ADHD Rating Scale-IV συμπληρώνεται ανεξάρτητα από τον γονέα και βαθμολογείται από κλινικό ιατρό. Η κλίμακα αποτελείται από 2 υποκλίμακες: απροσεξία (9 στοιχεία) και υπερκινητικότητα-παρορμητικότητα (9 στοιχεία). Εάν παραλείπονται 3 ή περισσότερα στοιχεία, ο κλινικός πρέπει να είναι εξαιρετικά προσεκτικός στην ερμηνεία της κλίμακας. Τα αποτελέσματα από αυτή την κλίμακα αξιολόγησης και μόνο δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση.

Οι κλίμακες αξιολόγησης NICHQ Vanderbilt χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση της ΔΕΠΥ σε παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών.

Η διαγνωστική κλίμακα αξιολόγησης δασκάλου για τη ΔΕΠΥ Vanderbilt (VADTRS) είναι μια κλίμακα αξιολόγησης που συμπληρώνεται από τον δάσκαλο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση των βασικών και περιφερειακών χαρακτηριστικών της ΔΕΠΥ.

Το VADTRS είναι μια κλίμακα αξιολόγησης 43 στοιχείων που έχει σχεδιαστεί για να λαμβάνει δεδομένα από τον δάσκαλο ενός παιδιού, ώστε να βοηθά στη διάγνωση και τη θεραπεία της ΔΕΠΥ. Η κλίμακα έχει σχεδιαστεί για χρήση σε παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών. Το VADTRS διατίθεται στο διαδίκτυο χωρίς κόστος. Η κλίμακα επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να αναφέρουν την παρουσία ΔΕΠΥ. Η διαγνωστική κλίμακα αξιολόγησης γονέων Vanderbilt ADHD (Vanderbilt ADHD Diagnostic Parent Rating Scale - VADPRS) χρησιμοποιείται για να βοηθήσει στη διαγνωστική διαδικασία της ΔΕΠΥ.

Το VADPRS είναι μια κλίμακα αξιολόγησης που συμπληρώνεται από τους γονείς και αξιολογεί τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ και των κοινών συνοδών καταστάσεων σε παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών. Η κλίμακα περιλαμβάνει 55 στοιχεία, η συμπλήρωσή της διαρκεί περίπου 10 λεπτά και έχει επίπεδο ανάγνωσης τρίτης δημοτικού. Η κλίμακα περιέχει και τα 18 κριτήρια της ΔΕΠΥ από το DSM-IV, τα οποία περιλαμβάνουν εννέα συμπτώματα απροσεξίας, έξι συμπτώματα υπερκινητικότητας και τρία συμπτώματα παρορμητικότητας. Το VADPRS περιέχει επίσης 8 στοιχεία που μετρούν τα συμπτώματα της αντιθετικής προκλητικής διαταραχής, 12 στοιχεία που μετρούν τα συμπτώματα της διαταραχής συμπεριφοράς και επτά στοιχεία που ελέγχουν το άγχος και την κατάθλιψη.

Η Κλίμακα Αξιολόγησης Εκπαιδευτικών και Γονέων (SNAP) των Swanson, Nolan και Pelham είναι ένας κατάλογος αυτοαναφορών 90 ερωτήσεων που έχει σχεδιαστεί για τη μέτρηση των συμπτωμάτων της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD) και της αντιθετικής προκλητικής διαταραχής (ODD) σε παιδιά και νεαρούς ενήλικες.

Κλίμακα αξιολόγησης SNAP-IV 26. Η κλίμακα **SNAP-IV 26** στοιχείων είναι μια συντομευμένη έκδοση του ερωτηματολογίου των Swanson, Nolan και Pelham (SNAP) (Swanson, 1992- Swanson et al., 1983). Για τα δύο υποσύνολα συμπτωμάτων περιλαμβάνονται στοιχεία από τα κριτήρια του DSM-IV για τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ): απροσεξία (στοιχεία 1-9) και υπερκινητικότητα/παρορμητικότητα (στοιχεία 10-18). Επίσης, περιλαμβάνονται στοιχεία από τα κριτήρια του DSM-IV για την αντιθετική προκλητική διαταραχή (ODD) (στοιχεία 19-26), επειδή η ODD είναι συχνά παρούσα σε παιδιά με ΔΕΠΥ. Η κλίμακα μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους γονείς και τον εκπαιδευτικό παιδιών και εφήβων ηλικίας 6 έως 18 ετών.

WURS (Κλίμακα αξιολόγησης Wender Utah)

Το WURS αξιολογεί ενήλικες με υποψία διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας με βάση τα συμπτώματα που μπορεί να είχαν παρουσιάσει κατά την παιδική ηλικία. Το παρόν έντυπο χρησιμοποιεί τη συμπυκνωμένη έκδοση της κλίμακας των 25 στοιχείων, εκείνη με τα πιο σχετικά στοιχεία για τη ΔΕΠΥ.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.. 2021-1-SE01-KA220-VET-000033282

Η κλίμακα αυτοαναφοράς για τη ΔΕΠΥ ενηλίκων (ASRS) είναι ένα από τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα εργαλεία αυτοαξιολόγησης για τη ΔΕΠΥ ενηλίκων. Το ASRS αναπτύχθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) και την Ομάδα Εργασίας για τη ΔΕΠΥ ενηλίκων. Το εργαλείο αυτό προορίζεται να χρησιμοποιηθεί σε άτομα 18 ετών και άνω και αξιολογεί τα πιο κοινά συμπτώματα της ΔΕΠΥ.