

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ / ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- τι ονομάζουμε ΔΕΠ Υ ;
- ποια είναι τα συμπτώματα;
- συμβουλές για τον εκπαιδευτικό και το γονιό
- παιδί με ΔΕΠ Υ στην Α' βαθμια και Β' βαθμια Εκπαίδευση

Συλλογή κειμένων από αρθρογραφία διαθέσιμη στο διαδίκτυο

Ιστοσελίδες απ' όπου αντλήθηκε το υλικό

<http://www.therapyact.gr>

<http://angelou-kea.blogspot.gr>

<http://perieidikisagwgis.blogspot.gr/>

<http://paidagwgos.blogspot.gr>

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ)

<http://www.therapyact.gr>

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ), η οποία διεθνώς είναι γνωστή ως Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), αποτελεί μία από τις συχνότερα εμφανιζόμενες διαταραχές σε παιδιά σχολικής ηλικίας.

Η ΔΕΠ-Υ περιγράφηκε για πρώτη φορά στην ιατρική βιβλιογραφία το 1902 από το ιατρό George Still. Στο πέραςμα του αιώνα, η διαταραχή άλλαξε ονόματα, τα οποία αντικατόπτριζαν τις επιστημονικές αντιλήψεις ως προς τη φύση και την αιτιολογία της.

Σήμερα η ΔΕΠ-Υ σύμφωνα με τα Διαγνωστικά Κριτήρια DSM-IV (1996) εντάσσεται μαζί με τη Διαταραχή της Διαγωγής και την Εναντιωματική Προκλητική Διαταραχή στην κατηγορία «Διαταραχές Ελλειμματικής Προσοχής και Διασπαστικής Συμπεριφοράς» και συγχρόνως στην ευρύτερη κατηγορία «Διαταραχές που συνήθως διαγιγνώσκονται για πρώτη φορά κατά τη βρεφική, παιδική ή εφηβική ηλικία».

Είναι μία εκ γενετής διαταραχή και διαρκεί εφ' όρου ζωής. Κάποια από τα συμπτώματά της εμφανίζονται πριν από την ηλικία των 7 ετών και εκδηλώνονται οπωσδήποτε σε τουλάχιστον δύο περιβάλλοντα. Η ΔΕΠΥ, σύμφωνα με διεθνείς έρευνες κυμαίνεται στο 3-5% του μαθητικού πληθυσμού, με αυξητικές τάσεις τα τελευταία χρόνια.

Διαγνωστικά κριτήρια για τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (DSM-IV)

A. Είτε το (1) είτε το (2):

(1) Έξι (ή περισσότερα) από τα παρακάτω συμπτώματα απροσεξίας έχουν επιμείνει για τουλάχιστον έξι μήνες σε βαθμό που είναι δυσπροσαρμοστικός και ασύμφωνος με το αναπτυξιακό επίπεδο:

Απροσεξία

1. συχνά αδυνατεί να εστιάσει την προσοχή του σε λεπτομέρειες ή κάνει λάθη απροσεξίας στο σχολείο, στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες
2. συχνά δυσκολεύεται να διατηρήσει την προσοχή του στα καθήκοντά του ή σε δραστηριότητες παιχνιδιού
3. συχνά δεν φαίνεται ν' ακούει όταν του μιλούν κατευθείαν
4. συχνά δεν ακολουθεί μέχρι τέλους οδηγίες και αδυνατεί να τελειώσει σχολικές εργασίες, μικροθελήματα ή υποχρεώσεις στο χώρο εργασίας του (χωρίς να οφείλεται σε εναντιωματική συμπεριφορά ή αδυναμία να καταλάβει οδηγίες)
5. συχνά έχει δυσκολία να ολοκληρώσει καθήκοντα και δραστηριότητες
6. συχνά αποφεύγει, δεν του αρέσουν ή είναι απρόθυμο να εμπλακεί σε καθήκοντα που απαιτούν σταθερή και διαρκή νοητική προσπάθεια (όπως σχολική εργασία ή προετοιμασία για το σχολείο στο σπίτι)
7. συχνά χάνει πράγματα απαραίτητα για καθήκοντα ή δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια, σχολικές εργασίες, μολύβια, βιβλία, ή εργαλεία)
8. συχνά διασπάται εύκολα η προσοχή του από εξωτερικά ερεθίσματα
9. συχνά ξεχνά καθημερινές δραστηριότητες

(2) Έξι (ή περισσότερα) από τα παρακάτω συμπτώματα υπερκινητικότητας – παρορμητικότητας έχουν επιμείνει για τουλάχιστον έξι μήνες σε βαθμό που είναι δυσπροσαρμοστικός και ασύμφωνος με το αναπτυξιακό επίπεδο:

Υπερκινητικότητα

1. συχνά κινεί νευρικά χέρια και πόδια ή στριφογυρνά στη θέση του
2. συχνά σηκώνεται από τη θέση του στην τάξη ή σε άλλες καταστάσεις στις οποίες το

- αναμενόμενο είναι να παραμείνει καθισμένο
3. συχνά τρέχει γύρω γύρω ή σκαρφαλώνει με τρόπο υπερβολικό σε καταστάσεις όπου αυτή η συμπεριφορά δεν ταιριάζει (σε εφήβους ή ενηλίκους μπορεί να περιορίζεται σε υποκειμενικά αισθήματα κινητικής ανησυχίας)
 4. συχνά δυσκολεύεται να παίζει ή να εμπλέκεται σε δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου, ήσυχα
 5. συχνά μιλά υπερβολικά

Παρορμητικότητα

1. συχνά ξεστομίζει απερίσκεπτα απαντήσεις πριν ολοκληρωθούν οι ερωτήσεις
 2. συχνά δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του
 3. συχνά διακόπτει ή «χώνεται» σε άλλους (π.χ. παρεμβαίνει απρόσκλητα σε συζητήσεις ή παιχνίδια)
- Μερικά συμπτώματα υπερκινητικότητας – παρορμητικότητας που προκάλεσαν έκπτωση ήταν παρόντα πριν την ηλικία των 7 ετών.
 - Κάποια έκπτωση από τα συμπτώματα είναι παρούσα σε δύο ή περισσότερους τομείς.
 - Πρέπει να υπάρχει σαφής απόδειξη κλινικά σημαντικής έκπτωσης στην κοινωνική, σχολική ή επαγγελματική λειτουργικότητα.
 - Τα συμπτώματα δεν συμβαίνουν αποκλειστικά κατά τη διάρκεια της πορείας κάποιας βαριάς εκτεταμένης διαταραχής της ανάπτυξης, της σχιζοφρένειας ή άλλης ψυχωτικής διαταραχής και δεν εξηγούνται καλύτερα ως κάποια άλλη ψυχική διαταραχή (π.χ. διαταραχή της διάθεσης, αγχώδης διαταραχή, διασχιστική διαταραχή, ή διαταραχή της προσωπικότητας).

Η ΔΕΠ/ΔΕΠΥ μπορεί να παρουσιαστεί σε τρεις τύπους:

1. Συνδυασμένος τύπος, όπου το παιδί παρουσιάζει συμπτώματα απροσεξίας, υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας
2. Απρόσεκτος τύπος, όπου το παιδί παρουσιάζει κυρίως συμπτώματα απροσεξίας
3. Υπερκινητικός – παρορμητικός τύπος, όπου το παιδί παρουσιάζει κυρίως συμπτώματα υπερκινητικότητας – παρορμητικότητας.

Χαρακτηριστικές συμπεριφορές παιδιών με ΔΕΠΥ

Υπερκινητικότητα

- Κινούν νευρικά χέρια ή πόδια η στριφογυρίζουν στη θέση τους
- Εγκαταλείπουν τη θέση τους, όταν πρέπει να παραμείνουν καθισμένα
- Είναι διαρκώς σε συνεχή κινησιακή ανησυχία, σαν να «κινούνται με μηχανή»
- Μιλούν διαρκώς και υπερβολικά μέσα στην τάξη
- Κάνουν επικίνδυνα πράγματα τρέχοντας και σκαρφαλώνοντας
- Σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου δε συμμετέχουν ήσυχα και ήρεμα

Απροσεξία

- Έντονη διάσπαση προσοχής από οπτικο-ακουστικά ερεθίσματα
- Μέσα στην τάξη μοιάζουν «χαμένα» δείχνοντας ότι ονειροπολούν
- Δεν μπορούν να επικεντρώσουν την προσοχή τους σε λεπτομέρειες
- Δυσκολεύονται να οργανώσουν δουλειές και δραστηριότητες
- Δεν ακολουθούν μέχρι τέλους οδηγίες και αποτυγχάνουν να διεκπεραιώσουν σχολικές εργασίες
- Φαίνονται μπερδεμένα
- Ξεχνούν καθημερινές δραστηριότητες
- Δυσκολεύονται να διατηρήσουν την προσοχή τους σε δουλειές ή δραστηριότητες παιχνιδιού

- Φαίνεται να μην ακούνε, όταν τους απευθύνεται ο λόγος

Παρορμητικότητα

- Απαντούν, πριν ολοκληρωθεί η ερώτηση απερίσκεπτα
- Δυσκολεύονται να περιμένουν τη σειρά τους
- Έχουν άλλοτε γρήγορους και άλλοτε αργούς ρυθμούς
- Διακόπτουν ή ενοχλούν με την παρουσία τους, τους άλλους

Η ΔΕΠ-Υ προκαλεί επιπτώσεις:

Στην κοινωνικοποίηση του παιδιού

Στις ενδοοικογενειακές σχέσεις

Στον τρόπο μάθησης του παιδιού

Στις μαθησιακές του επιδόσεις

Στις ενδο-σχολικές σχέσεις

Στην αυτο-αντίληψη και αυτο-εκτίμηση του παιδιού

Στον ψυχισμό του.

Η έγκαιρη διάγνωση και η πολυεπίπεδη παρέμβαση είναι καθοριστικές για την αποφυγή ακραίων μορφών συμπεριφοράς και δευτερογενών προβλημάτων. Η αντιμετώπιση της ΔΕΠ-Υ γίνεται μέσω εξατομικευμένου θεραπευτικού προγράμματος που καταρτίζεται από διεπιστημονική ομάδα. Σε κάθε περίπτωση χρειάζεται η συνεργασία και η κατανόηση τόσο γονέων όσο και σχολείου για την αντιμετώπισή της. Η εξειδικευμένη παρέμβαση και η συνεργασία όλων μειώνει την αναταραχή της ΔΕΠ-Υ στο παιδί και τον περίγυρό του και συντελεί στην πρόοδο και στην υγιή ανάπτυξή του.

Συμβουλές για γονείς παιδιών με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ)

Οργανώστε το πρόγραμμά σας

Καθορίστε συγκεκριμένες ώρες για πρωινό ξύπνημα, φαγητό, παιχνίδι, τα μαθήματα του σχολείου, τηλεόραση ή ηλεκτρονικά παιχνίδια και βραδινό ύπνο. Γράψτε το πρόγραμμα σε ένα πίνακα ή ένα χαρτί και κρεμάστε το κάπου που το παιδί μπορεί πάντα να το βλέπει. Εξηγήστε τυχόν αλλαγές στη ρουτίνα από προηγούμενος. Βεβαιωθείτε πως το παιδί κατανοεί αυτές τις αλλαγές.

Εγκαθιδρύστε κανόνες σπιτιού

Κάντε τους κανόνες συμπεριφοράς στην οικογένεια απλούς, ξεκάθαρους και σύντομους. Οι κανόνες θα πρέπει να εξηγηθούν πολύ καθαρά. Είναι σημαντικό να εξηγήσετε τι θα συμβεί όταν οι κανόνες ακολουθηθούν και τι, αν και όταν παραβιαστούν. Γράψτε τους κανόνες και τις συνέπειες της παραβίασής τους. Κρεμάστε αυτή τη λίστα δίπλα στο πρόγραμμα της ημέρας. Η τιμωρία για την παραβίαση των κανόνων θα πρέπει να είναι δίκαιη, άμεση και σταθερή.

Να είστε θετικοί

Πείτε στο παιδί σας καλύτερα τι θέλετε παρά αυτό που δεν θέλετε. Επιβραβεύετε το παιδί σας τακτικά για κάθε καλή συμπεριφορά, ακόμα και για μικρά πράγματα όπως ότι ντύθηκε και έκλεισε την πόρτα αθόρυβα. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ συχνά περνάνε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας ακούγοντας τι κάνουν λάθος. Χρειάζονται τον έπαινο για την καλή τους συμπεριφορά. Ψάξτε και ενθαρρύνετε τα δυνατά τους σημεία, τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους.

Βοηθήστε τα να τα χρησιμοποιούν ως αντίβαρο. **Κατανοητές οδηγίες**

Κοιτάξτε στα μάτια το παιδί σας και πείτε του με καθαρή και ήρεμη φωνή συγκεκριμένα τι θέλετε. Ζητήστε από το παιδί να σας επαναλάβει τις οδηγίες. Είναι προτιμότερο οι οδηγίες να είναι απλές και σύντομες. Για σύνθετες δραστηριότητες δώστε μία ή δυο οδηγίες κάθε φορά. Ακολουθώντας συγχαρείτε το παιδί κάθε φορά που ολοκληρώνει ένα βήμα.

Βοηθήστε στη σχολική προετοιμασία

Τα πρωινά στο σχολείο ενδεχομένως να είναι δύσκολα για τους μαθητές με ΔΕΠ-Υ.

Προετοιμαστείτε το προηγούμενο βράδυ(βρείτε τα ρούχα του σχολείου, ετοιμάστε την τσάντα

κτλ). Αφήστε αρκετό χρόνο στο παιδί σας να ντυθεί και να φάει ένα καλό πρωινό.

Ρουτίνα στο σπίτι

Διαλέξτε ένα μέρος όπου εκεί πάντα θα κάνει τα μαθήματά του. Το μέρος αυτό θα πρέπει να είναι μακριά από πράγματα που αποσπούν την προσοχή όπως τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια κτλ. Χωρίστε τα μαθήματα σε μικρά μέρη και ενδιάμεσα κάντε διαλείμματα.

Εστιαστείτε στην προσπάθεια και όχι στους βαθμούς

Επιβραβεύστε το παιδί σας στο σπίτι όταν προσπαθεί να τελειώσει τα μαθήματά του, όχι μόνο για τους βαθμούς που παίρνει. Ωστόσο μπορείτε να δώσετε μια επιπλέον ανταμοιβή όταν βελτιώνει τους βαθμούς. Να είστε σε συχνή επαφή με το δάσκαλο του παιδιού και να βεβαιωθείτε πως κατανοούν τις δυσκολίες του.

Ρεαλισμός

Δεχτείτε το παιδί σας γι' αυτό που είναι. Γίνετε ρεαλιστές στις προσδοκίες και στις απαιτήσεις σας

ΔΕΠΥ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Τοποθετείστε το παιδί μακριά από παράθυρα, σώματα θέρμανσης και την πόρτα και κοντά σε εσάς ή με παιδιά που δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα συμπεριφοράς.

Η πόρτα της τάξης θα πρέπει να παραμένει κλειστή κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας.

Απομακρύνετε παιχνίδια ,βιβλία, πόστερ και γενικότερα αντικείμενα από το άμεσο οπτικό πεδίο του μαθητή,που μπορούν να διασπάσουν την προσοχή του.

Ο ζωτικός χώρος του μαθητή πρέπει να είναι επαρκής. Η υπερκινητικότητα δεν αναπνέει σε μικρό χώρο εργασίας.

Η τάξη και το πρόγραμμα δραστηριοτήτων πρέπει να είναι άρτια δομημένα και προβλέψιμα.

Να έχετε συγκεκριμένες θέσεις για τα υλικά, παιχνίδια και βιβλία μέσα στην τάξη.

Οργανώστε γωνίες χαλάρωσης,όπου ο μαθητής θα μπορεί να πηγαίνει όταν σηκώνεται από τη θέση του.

Κάντε συχνά διαλείμματα στο παιδί και δίνετε του ευκαιρίες για να σηκωθεί στα πλαίσια των δραστηριοτήτων,έτσι ώστε να εκτονώνει την ενέργεια του. Οπωσδήποτε διασπάστε για ένα λεπτό το παιδί πριν ξεκινήσει μια δύσκολη δραστηριότητα.

Αφήστε το παιδί να παραμένει όρθιο ή να κινείται σε προκαθορισμένες περιοχές μέσα στην τάξη.Διαπραγματευτείτε ωστόσο αυτή την ελευθερία μαζί του και με την υπόλοιπη τάξη.Οι κανόνες πρέπει να είναι κοινοί και αποδεκτοί από όλη την τάξη.

Να σταματάτε και να δημιουργείτε ένα κλίμα αγωνίας πριν κάνετε οποιαδήποτε ερώτηση.

Σιγουρευτείτε ότι το παιδί κατάλαβε τι πρέπει να κάνει πριν ξεκινήσει οποιαδήποτε δραστηριότητα.

Επαναλάβετε σε ήρεμο τόνο,αν χρειαστεί, τις οδηγίες διατηρώντας όσο γίνεται περισσότερη βλεμματική επαφή με το παιδί.

Κάντε το παιδί να αισθανθεί άνετα, ώστε να μην διστάζει να ζητάει βοήθεια.

Αναθέστε στο παιδί δραστηριότητες ανάλογες με τις δυνατότητες του. Οι δραστηριότητες αυτές δεν πρέπει να είναι σύνθετες.

Χρησιμοποιείτε το όνομα του παιδιού σε ερωτήσεις ή στο παραμύθι που ενδεχομένως διαβάζετε.

Να στέκεστε κοντά στο παιδί και να το ακουμπάτε περιστασιακά στον ώμο καθώς διδάσκετε ή εκτελείτε με την υπόλοιπη τάξη δραστηριότητες.

Αφιερώστε κάποιο χρόνο καθημερινά για κατευθυνόμενη ονειροπόληση.

Να ζητάτε από τα παιδιά να επαναλάβουν την ερώτηση πριν απαντήσουν.

Καθιερώστε στην τάξη την παύση μερικών δευτερολέπτων για σκέψη προτού σας απαντήσουν στις ερωτήσεις που τους απευθύνετε.

Όταν ο μαθητής σηκώνει το χέρι του για ν' απαντήσει, φροντίστε να του δίνετε το λόγο άμεσα.

Δώστε στο μαθητή υπεύθυνη θέση στην ομάδα

Ενισχύετε την εργασία στην ομάδα.

Εξατομικεύστε τη διδασκαλία σας, όποτε οι περιστάσεις το απαιτούν.

Οι φωτοτυπίες (και τα τεστ σας) να μην ασφυκτικά γεμάτες.

Χρησιμοποιείτε μεγάλες γραμματοσειρές στις φωτοτυπίες, κενά ανάμεσα στις ασκήσεις.

Οι ερωτήσεις δεν θα πρέπει να είναι σύνθετες.

Ερωτήσεις κλειστού τύπου, σύντομης απάντησης ενδείκνυνται για τα διαγωνίσματα.

Πάντα να δίδετε ένα υπόδειγμα λύσης της άσκησης ή του τρόπου που πρέπει να δουλέψει το παιδί (μην θεωρείτε αυτονόητο ότι η εκφώνηση διαβάζεται από το παιδί)

Στα τεστ, αλλά και στην έκθεση μπορείτε να χρησιμοποιείτε χρονόμετρο για κάθε άσκηση, με δυνατότητα μικρής χρονικής παράτασης.

Τα μαθήματα (ιδίως τα θεωρητικά) θα πρέπει να παρουσιάζονται σε σχεδιαγράμματα και να συνοδεύονται από περίληψη όπου είναι δυνατόν.

Τα σημαντικά σημεία ενός κεφαλαίου ή μιας φωτοτυπίας θα πρέπει να είναι ευδιάκριτα (μέσα σε πλαίσια, μαυρισμένα,...)

Στο βιβλίο του μαθητή μπορείτε να φωτοτυπήσετε τις σελίδες των μαθημάτων που είναι ασφυκτικά γεμάτες και να τις σπάστε σε μικρότερες, χωρίς να μειώνετε την ύλη, εκτός κι αν συνυπάρχουν μαθησιακές δυσκολίες.

Στα μαθηματικά προβλήματα τονίστε- χρωματίστε τις λέξεις που υποδεικνύουν ποια πράξη πρέπει να κάνει ο μαθητής.

Χρησιμοποιείτε πίνακες με τα δεδομένα του προβλήματος.

Τα σύνθετα προβλήματα απλοποιούνται

Η διδασκαλία θα πρέπει όποτε είναι δυνατό να εμπλουτίζεται με οπτικο-ακουστικά μέσα.

Μειώστε την αντιγραφή από τον πίνακα.

Το διδακτικό σας στυλ ζωηρό, αιγιματικό, ευχάριστο. Η καθ' έδραν διδασκαλία και η αυταρχικότητα είναι ακατάλληλη για παιδιά με ΔΕΠΥ.

Επικοινωνείτε με σαφείς όρους. Πείτε στο παιδί τι ακριβώς περιμένετε από αυτό. Να είστε ξεκάθαροι και άμεσοι.

Καθορίστε σαφείς κανόνες συμπεριφοράς μέσα στην τάξη.

Αφιερώστε χρόνο για την εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες.

Διδάξτε τεχνικές αυτοδιαχείρισης συμπεριφοράς (τεχνική μικρής χελώνας, κάρτες-συμβόλαια συμπεριφοράς).

Διδάξτε τεχνικές επίλυσης προβληματικών καταστάσεων.

Υλοποιείτε προγράμματα εκπαίδευσης στην ενσυναίσθηση και στον τρόπο σκέψης των άλλων.

Ενισχύετε συχνά το παιδί. Ενισχύετε επίσης τους συμμαθητές του όταν αγνοούν τη διασπαστική του συμπεριφορά.

Ο έπαινος θα πρέπει να παρέχεται σε κάθε μικρό βήμα του παιδιού και να είναι συγκεκριμένος.

**ΟΤΑΝ ΜΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΔΕΝ ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ ΕΞΑΦΑΝΙΖΕΤΑΙ
Η ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΗΣ**

Προσπαθήστε να είστε συνεπείς, έχοντας τις ίδιες προσδοκίες και τα ίδια όρια όλη την ημέρα.

Τιμωρούμε για να μειώσουμε την πιθανότητα εμφάνισης μιας αρνητικής συμπεριφοράς και όχι για να μειώσουμε το παιδί.

Δεν θίγουμε ποτέ πάνω στα νεύρα μας την προσωπικότητα του μαθητή. Οι παρατηρήσεις μας πρέπει

ν' αφορούν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και να διατυπώνονται μεημεμία (δεν εκφράζουμε συναισθήματα απογοήτευσης και ματαίωσης των προσδοκιών μας).

Η τιμωρία για να είναι αποτελεσματική πρέπει να δοθεί αμέσως, να είμαστε ήρεμοι και σταθεροί, να είναι σύντομη ζατομικευμένη και κατανοητή σε κάθε παιδί.

Αναπτύξτε θετική διαπροσωπική σχέση. Ένα παιδί με ΔΕΠΥ, όπως και κάθε παιδί, συμπεριφέρεται καλύτερα όταν νιώθει ότι ο εκπαιδευτικός ενδιαφέρεται προσωπικά.

Μερικές απλές και χρήσιμες συμβουλές για την ανάγνωση

(στα πλαίσια της γλώσσας, αλλά και άλλων μαθημάτων όπου δίνεται κείμενο για ανάγνωση και κατανόηση π.χ. Ιστορία).

<http://angelou-kea.blogspot.gr>

- Ενθαρρύνετε το παιδί να διαβάζει δείχνοντας κάθε φορά τη λέξη στην οποία βρίσκεται (το δάκτυλο ακολουθεί την πορεία της ανάγνωσης). Είναι μια πολύ χρήσιμη τεχνική σε παιδιά που ξεχνούν πού είναι, χάνουν την σειρά τους, πηδούν σειρές, παραλείπουν ή επαναλαμβάνουν λέξεις.
- Βάλτε στο κείμενο σύμβολα. Σε ένα κείμενο πολλών και διαφόρων πληροφοριών χρησιμοποιήστε σύμβολα (δίπλα στις παραγράφους) που θα δείχνουν εύκολα στο παιδί το περιεχόμενο κάθε παραγράφου. Π.χ. ένα χαμογελαστό προσωπάκι δίπλα σε παραγράφους με πληροφορίες για ανθρώπους (χαρακτήρας), ένα σπιτάκι σε παραγράφους που δηλώνουν το χώρο, ένα αστεράκι σε σημεία όπου παρουσιάζονται σημαντικές ιδέες και επιχειρήματα.
- Δώστε ρυθμό και ταχύτητα στην ανάγνωση του παιδιού. Ενθαρρύνετέ το να παίρνει μια μικρή αναπνοή σε κάθε κόμμα και μια κανονική αναπνοή στο τέλος κάθε πρότασης. Με αυτό τον τρόπο βελτιώνεται ο ρυθμός ανάγνωσης και η κατανόηση.
- Βρείτε τα σημαντικά στοιχεία μιας ιστορίας. Εστιάστε στο ποιος, τι, πότε, πού, γιατί και πώς καθώς διαβάζετε. Βοηθήστε το παιδί να μάθει να εντοπίζει αυτά τα σημαντικά στοιχεία και να τα γράφει σε ένα χαρτί επιγραμματικά σαν διάγραμμα.
- Οπτικοποιείστε την ιστορία. Βοηθήστε το παιδί να μάθει να «βλέπει» στο μυαλό του την ιστορία που διαβάζει. Με αυτό τον τρόπο θα του είναι πολύ εύκολο να θυμάται πρόσωπα, καταστάσεις και έννοιες.

Μερικές απλές και χρήσιμες συμβουλές για τη γραφή

- Κάντε διάγραμμα. Ενθαρρύνετε το παιδί να σας πει προφορικά τι θέλει να γράψει και μετά κάντε ένα σχεδιάγραμμα, μια λίστα με τα βασικότερα σημεία όσων έχει πει. Μάθετέ του να γράφει στο κέντρο της σελίδας, σε ένα μεγάλο κύκλο το βασικό θέμα του κειμένου που πρέπει να αναπτύξει και μετά να γράφει σε κυκλάκια γύρω από το θέμα ιδέες σχετικές με αυτό που θέλει να αναφέρει. Έτσι θα μπορέσει να σκεφτεί όσα θέλει να γράψει χωρίς να έχει το άγχος ποιο πρέπει να αναφερθεί πρώτο και θα μπορεί στη συνέχεια να τα βάλει σε μια σειρά, χωρίς να ξεχάσει κανένα.
- Οργανώστε την ιστορία που πρέπει να γραφτεί. Μάθετε στο παιδί να γράφει σε ένα κομμάτι πρόχειρο χαρτί τα βασικά σημεία της ιστορίας που θέλει να αναφέρει: π.χ. πρόσωπα, τοποθεσία, χρόνος, πρόβλημα, στόχος, ενέργειες, λύση. Ζητήστε του στη συνέχεια, δίπλα από κάθε βασικό στοιχείο να γράφει και μερικές λεπτομέρειες, προκειμένου να μπορέσει να οργανώσει την σκέψη και το γραπτό του καλύτερα.
- Ζωγραφίστε το κείμενο. Κάντε διαγράμματα ή απλά σχέδια για να δημιουργηθεί μια ιστορία με σωστή χρονική σειρά και κατανοητό περιεχόμενο.

Δινοντας οδηγίες σε παιδί με ΔΕΠΥ

<http://angelou-kea.blogspot.gr>

- Τραβήξτε του την προσοχή. Χρησιμοποιείστε ένα κουδουνάκι ή έναν άλλο χαρακτηριστικό ήχο που θα δείχνει ότι πρόκειται να δώσετε οδηγίες. Αλλάξτε την ένταση και τον τόνο της φωνής σας. Γράψτε τις οδηγίες με χρωματιστή κιμωλία στον πίνακα. Πείτε ένα ανέκδοτο ή κάντε μια παντομίμα: ό,τι χρειάζεται για να κερδίσετε την προσοχή των παιδιών.
- Αποκτείστε βλεμματική επαφή με τον μαθητή με ΔΕΠ/Υ ή πλησιάστε τον και αγγίξτε τον απαλά στον ώμο, για να είστε σίγουροι ότι σας παρακολουθεί. Όποτε είναι δυνατόν δώστε του ατομικά τις οδηγίες, καθώς είναι πιο εύκολο να σας προσέξει όταν είστε κοντά του και απευθύνεστε μόνο σε εκείνο, παρά όταν είστε στην άλλη πλευρά της τλαξης και απευθύνεστε σε όλη την τάξη.
- Να δίνετε σαφείς οδηγίες και να αποφεύγετε εκφράσεις που μπορούν να ερμηνευτούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Πχ αποφεύγετε γενικές εκφράσεις του τύπου “Ετοιμαστείτε για να αρχίσουμε” και προτιμήστε σαφείς οδηγίες πχ “Βγάλτε την κασετίνα σας και το τετράδιο ορθογραφίας”.
- Κάθε φορά που δίνετε μια εργασία ή μια οδηγία, βάλτε 3 μαθητές να επαναλαμβάνουν ό,τι είπατε. Έτσι ο μαθητής με ΔΕΠ/Υ θα έχει την ευκαιρία να το ακούσει πολλές φορές.

Τι μπορείτε να κάνετε στο σπίτι:

- Μην δίνετε οδηγίες όταν η τηλεόραση, η μουσική ή ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι είναι ανοιχτά. Δεν έχει νόημα να φωνάζετε για να ακουστείτε. Κλείστε τα, κερδίστε την προσοχή του παιδιού και μετά δώστε του τις οδηγίες.
- Πείτε στο παιδί τι να κάνει – και μετά σταματήστε να μιλάτε. Μερικοί γονείς εξακολουθούν να μιλούν και να εξηγούν, με αποτέλεσμα να αποσπούν την προσοχή του παιδιού από αυτό που πρέπει να κάνει. Σπάστε τις σύνθετες δραστηριότητες/ οδηγίες σε μικρά, απλά βήματα. Δώστε μια- μια τις οδηγίες. Μόλις ολοκληρώνει κάθε βήμα/οδηγία, δίνετε την επόμενη. Αν αυτό που πρέπει να κάνει του είναι άγνωστο (το κάνει για 0 πρώτη φορά) ή δεν το έχει συνηθίσει, δείξτε του εσείς πώς γίνεται. Όταν το παιδί μάθει να ακολουθεί απλές οδηγίες (που απαιτούν μια ενέργεια πχ “Κλείσε την τηλεόραση”, δοκιμάστε να δώσετε πιο σύνθετες οδηγίες (με 2 βήματα πχ “Κλείσε την τηλεόραση και βάλε πιτζάμες”. Επαινέστε τις επιτυχίες του και σταδιακά κάντε τις οδηγίες πιο σύνθετες.
- Δημιουργείστε λίστες ελέγχου για θέματα καθημερινής ρουτίνας. Μολονότι είναι θέματα που γίνονται κάθε μέρα, τα παιδιά με ΔΕΠ/Υ χρειάζονται κάτι να τους τα θυμίζει. Με μια λίστα ελέγχου μπορούν να γίνουν πιο ανεξάρτητα. Για παιδιά που δυσκολεύονται στην ανάγνωση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φωτογραφίες, εικόνες ή σχέδια για κάθε βήμα. Πχ για να ετοιμάζεται για στο σχολείο μπορείτε να κάνετε μια λίστα με φωτογραφίες ενός παιδιού που ντύνεται, τρώει πρωινό, βουρτσίζει τα δόντια του και ετοιμάζει την τσάντα του. Έτσι θα έχετε έναν οπτικό οδηγό.
- Κάντε παιχνίδι τις αγγαρείες. Πχ βάλτε το αγαπημένο του τραγούδι και πείτε του να προσπαθήσει να μαζέψει τα παιχνίδια του μέχρι να τελειώσει το τραγούδι για να κερδίσει.
- Ελέγξτε τη δουλειά του παιδιού και επαινέστε το για το αποτέλεσμα και την προσπάθεια.
- Αν η προσοχή του παιδιού διασπάται και καταλήγει να ασχολείται με κάτι άλλο, επαναφέρετέ το διακριτικά σε αυτό που έπρεπε να κάνει. Πχ το στέλνετε έξω να ταΐσει τον σκύλο και το βρίσκετε να παίζει μπάσκετ. Πείτε του ήρεμα : “Θυμήσου, βγήκες να ταΐσεις τον σκύλο. Δώσε μου την μπάλα και μόλις ταΐσεις τον σκύλο θα την πάρεις πίσω”.

Και μην ξεχνάτε: Αποφύγετε τις ερωτήσεις (και την πολλή ευγένεια) όταν θέλετε να κάνει το παιδί κάτι. Αν πείτε “Θα μπορούσες να κλείσεις την τηλεόραση;” το πιο πιθανό είναι να μην γίνει απολύτως τίποτα, γιατί το παιδί δεν το εκλαμβάνει σαν οδηγία, αλλά σαν μια επιλογή που μπορεί να κάνει: να κλείσει ή όχι την τηλεόραση. Προτιμείστε μια διατύπωση του τύπου “Κλείσε την τηλεόραση”. Είναι σαφής, ευγενική και δεν αφήνει περιθώριο παρερμηνείας.

Βελτίωση μνήμης

<http://angelou-kea.blogspot.gr>

- Εξασφαλείστε ότι το παιδί καταλαβαίνει το περιεχόμενο όσων πρέπει να απομνημονεύσει. Ό,τι δεν καταλαβαίνει, δεν μπορεί να το συγκρατήσει. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται σε μαθήματα όπως η Φυσική, η Γεωγραφία κτλ όπου ο μαθητής καλείται να μάθει απ' έξω σύνθετους ορισμούς που περιέχουν δύσκολη ορολογία.
- Εξασφαλείστε στο παιδί πρόσβαση στο υλικό που έχει να μάθει απέξω. Πχ ένα παιδί που δυσκολεύεται να κάνει ανάγνωση, δεν μπορεί να μάθει μόνο του την Ιστορία απέξω. Μια λύση είναι να του τη διαβάσετε εσείς ή να την ηχογραφήσετε και να την ακούει όσες φορές χρειάζεται. Σε ένα παιδί που δυσκολεύεται να συγκεκρωθεί, απομακρύνετε όλα τα ερεθίσματα που αποσπούν την προσοχή του.
- Ζωγραφίστε – δημιουργήστε ζωντανές εικόνες που θα παρουσιάζουν τις πληροφορίες που πρέπει να απομνημονεύσουν. Φροντίστε οι εικόνες να έχουν ζωντανά χρώματα και να είναι ακριβείς (να δίνουν όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σωστά). Η εύρεση των κατάλληλων εικόνων είναι πλέον σχετικά εύκολη υπόθεση με το διαδίκτυο. Για παράδειγμα, στη Φυσική της Ε' Δημοτικού, ένας μαθητής που έχει να μάθει για τα μέρη ενός δοντιού (μύλη, αυχένας, ρίζα), μπορεί αντί να μάθει απέξω κείμενο, να δει και να «απομνημονεύσει» μια λεπτομερή και επιστημονικά σωστή εικόνα. Ιδιαίτερα βοηθητικές μπορούν να είναι και οι παρουσιάσεις στον υπολογιστή ή τα σχετικά βιντεάκια, όπου η εικόνα και ο ήχος βοηθούν τον μαθητή αφενός να καταλάβει και αφετέρου να συγκρατήσει τις παρεχόμενες πληροφορίες.
- Δημιουργείτε ακροστοιχίδες ή φράσεις που θα λειτουργούν ως μνημονικές τεχνικές πχ Οι ποταμοί της Μακεδονίας δίνονται από την λέξη ΓΑΛΑ : Γαλλικός, Αξιός, Λουδίας, Αλιάκμονας ή Οι Ίδρυτες της Φιλικής Εταιρείας είναι «Ξανθό τσακάλι με σκουφί» δηλαδή Ξάνθος, Τσακάλωφ, Σκουφάς.
- Βάλτε στις πληροφορίες μελωδία και κάντε τις τραγούδια ποπ, ροκ, ραπ και ό,τι άλλο αρέσει στο παιδί. Ήδη κυκλοφορούν τραγούδια για την προπαίδεια, τα χρώματα, τους αριθμούς κτλ
- Μετά το μάθημα ζητήστε από τα παιδιά μα ΜΔ να απαριθμήσουν τα πράγματα που θυμούνται από την παράδοση της ημέρας, όσο πιο γρήγορα μπορούν. Με αυτό τον τρόπο βελτιώνεται σημαντικά η μνημονική τους ικανότητα.
- Κατά την παράδοση του μαθήματος, δείξτε στο παιδί ποιές πληροφορίες πρέπει να συγκρατήσει στην μνήμη του, λέγοντας «Αυτό που θα πω τώρα θέλω να το θυμάσαι».
- Πείτε στο παιδί πόσα είναι τα πράγματα που καλείται να θυμηθεί όταν πρόκειται για λίστα πχ οι Θεοί του Ολύμπου είναι 12, οι τρόποι που χρησιμοποίησαν οι Βυζαντινοί για να αντιμετωπίσουν τους γειτονικούς λαούς είναι 6.
- Παρέχετε ένα πλαίσιο για τις νέες πληροφορίες και βοηθήστε το παιδί να συνδυάσει τα νέα στοιχεία με όσα ήδη ξέρει ή να καταλάβει πώς αυτά που καλείται να μάθει σχετίζονται με την ζωή του Πχ Στα μαθηματικά της Ε' Δημοτικού, δείξτε του πόσο σημαντικά είναι τα ποσοστά, χρησιμοποιώντας το καθημερινό παράδειγμα των εκπτώσεων ή ενός αγώνα μπάσκετ με τα ποσοστά των αγώνων.
- Κάντε εξάσκηση στο σπίτι. Αν γνωρίζετε για παράδειγμα ότι ο μαθητής θα γράψει την επόμενη μέρα τεστ σε ένα μάθημα, δημιουργήστε εσείς ένα τεστ και βάλτε τον να το συμπληρώσει προκειμένου να το διορθώσετε μαζί και να εξηγήσετε τα λάθη του.
- Χρησιμοποιείτε αστεία και χιούμορ και μάθετε στο παιδί να κάνει νοερές εικόνες (αστείες κυρίως) για κάτι που πρέπει να μάθει απέξω. Πχ για να μάθει ότι στον υπολογιστή ότι έχουμε «ποντίκι», κάντε ένα αστείο για το μοναδικό ποντίκι που αν το φάει η γάτα θα βαρυστομαχιάσει και βάλτε το να φανταστεί μια γάτα να καταπίνει ένα ποντίκι ηλεκτρονικού υπολογιστή.
- Αν το επιτρέπει ο δάσκαλος, κάντε μικρά «σκονάκια» με την προπαίδεια, τους κανόνες γραμματικής, τους τύπους στα μαθηματικά έτσι ώστε το παιδί να τα συμβουλευτεί όταν χρειάζεται. Στο σχολείο, μπορεί να τα έχει σε μικρά χαρτιά ή κολλημένα πάνω στο τετράδιό του ή πάνω σε ένα χάρακα ή μολύβι. Στο σπίτι μπορείτε να τα έχετε γραμμένα σε κάρτες και κρεμασμένα στον φανελοπίνακα ή στον τοίχο όπου διαβάξει.

- Διδάξτε στο παιδί σας να υπογραμμίζει ή να σημειώνει με έγχρωμο μαρκαδόρο τα πιο σημαντικά σημεία ενός μαθήματος, έτσι ώστε να διαβάζει εκείνα τα σημεία πολλές φορές και να προσπαθεί να μάθει εκείνα απέξω και όχι όλο το κείμενο . Διδάξτε του επίσης να κάνει λίστες, να μαθαίνει λέξεις – κλειδιά, να μετατρέπει (όπου επιτρέπεται) τις προτάσεις κάνοντάς τις πιο οικείες σε αυτό και επομένως πιο εύκολες να συγκρατηθούν στην μνήμη (πχ αντικατάσταση ρημάτων με άλλα, «σβήσιμο» των μη σημαντικών στοιχείων κτλ).

- Κάντε συχνές επαναλήψεις και μην περιμένετε να πέσει κάποιο τεστ για να διαβάσετε τα προηγούμενα κεφάλαια. Όσες περισσότερες επαναλήψεις κάνετε, τόσο πιο πολύ αυξάνεται η πιθανότητα να τα μάθει το παιδί. Κάθε φορά κάντε επανάληψη ένα μικρό κομμάτι της ύλης και μην θεωρείται δεδομένο ότι κάτι επειδή έγινε πρόσφατα το θυμάται.

- Δημιουργείτε κατάλληλο υλικό για επαναλήψεις. Πχ με τα πιο σημαντικά σημεία του μαθήματος ή με τους ορισμούς (το Γλωσσάρι στην φυσική κτλ) κάντε καρτελάκια, όπου στη μια πλευρά θα είναι η ερώτηση και στην άλλη η απάντηση. Το παιδί μπορεί από μόνο του να παίρνει τα καρτελάκια και να ελέγχει ποιες ερωτήσεις ξέρει, διαβάζοντας ξανά όσες έχει ξεχάσει.

- Εξερευνήστε και βελτιώστε τις μνημονικές τεχνικές που χρησιμοποιεί το παιδί σας ήδη. Πχ Διαβάζει κάτι ψιθυριστά, κάνει λίστες με λέξεις – κλειδιά, περπατάει όταν διαβάζει, γράφει τους ορισμούς πολλές φορές σε χαρτιά κτλ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ

<http://perieidikisagwgis.blogspot.gr/>

Σε τάξεις που πλέον θα έχουν παραπάνω από 25 παιδιά οι δυνάμεις κ η υπομονή των εκπαιδευτικών δοκιμάζονται. Η παρουσία παιδιών με ΔΕΠ-Υ μέσα στην τάξη κάνει την ήδη απαιτητική κατάσταση ακόμη δυσκολότερη.

Η κρίση και οι αντιξοότητες της καθημερινότητας κάνουν σωστή πρόκληση την αντιμετώπιση των παιδιών με ΔΕΠ-Υ από τους γονείς.

Παρακάτω θα σας παραθέσω μερικές πρακτικές συμβουλές που θα βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας να διαχειριστούν τα παιδιά αυτά και να εξασφαλίσουν την εύρυθμη λειτουργία της τάξης τους. Συμβουλές υπάρχουν και για τους γονείς προκειμένου να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις ιδιαίτερες απαιτήσεις των παιδιών με ΔΕΠ-Υ.

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ σε αυτές τις ηλικίες είναι εξαιρετικά ανήσυχα. Τους είναι πολύ δύσκολο να μην περιφέρονται στην τάξη να μη χαζεύουν και γενικά να υπακούουν τους απλούς κανόνες της τάξης.

Υπάρχουν όμως 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.
- Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ επειδή συνεχώς επικρίνονται προσπαθούν να γίνονται αποδεκτά από τους συνομηλίκους τους κάνοντας τον κλόουν της τάξης.
- Εξηγήστε τους ότι αυτή η συμπεριφορά δεν είναι απαραίτητη και μιλήστε κ 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 καταναείμουν σωστά το χρόνο τους στα διαγωνίσματα, τονίζοντας ότι αρχίζουμε από τα εύκολα κ υπενθυμίζοντας τον 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.

- Σημειώνετε στα τετράδια τους τις υποχρεώσεις τους.
- ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ! Δεν συμπεριφέρονται έτσι επίτηδες και είναι τόσο δύσκολο γι αυτά να ελέγξουν τον εαυτό τους όσο είναι κ για εσάς να τα αντέξετε!

Όσο αφορά τους 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 ΔΕΠ-Υ 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 ΔΕΠ-Υ είναι παραπονιάρικα και πληγώνονται εύκολα.
- Αξιολογήστε την διάσπασή τους. Μην αντιδράτε το ίδιο σε όλες τις πράξεις τους.
- 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 κ 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.
- Να έχετε κοινή γραμμή αντιμετώπισης τους στο σπίτι.
- Το ξύλο κ οι φωνές είναι σαν τον αέρα στη φωτιά.
- ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ! Δεν συμπεριφέρονται έτσι επίτηδες και είναι τόσο δύσκολο γι αυτά να ελέγξουν τον εαυτό τους όσο είναι κ για εσάς να τα αντέξετε!

ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Στην εφηβεία τα πράγματα δυσκολεύουν. Μπορεί πλέον να έχουν καταλάβει τους κανόνες αλλά κουβαλάνε συσσωρευμένη ματαιώση. Κάτι τέτοιο μπορεί να τους οδηγήσει σε παραβατικές συμπεριφορές ακόμη και σχολική παραίτηση. Εκπαιδευτικοί και γονείς πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση.

Εκπαιδευτικοί

- 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 μοίρασμα 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 γι αυτά τα παιδιά να βρίσκονται εκτός πλαισίου.
- Ενθαρρύνετε τα να εκφράζονται δημιουργικά στο ελεγχόμενο περιβάλλον του σχολείου.
- Μιλήστε με τους γονείς κ ενημερώστε τους για συμπεριφορές που σας προβληματίζουν.

Όσο αφορά τους γονείς η σταθερότητα είναι το κλειδί!

- Θεσπίστε βασικούς κανόνες και μην παρεκκλίνετε απ αυτούς.
- Αν το παιδί σας δεν έχει καλές επιδόσεις σε όλα τα μαθήματα μην το πιέζετε. Βοηθήστε το να 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 ατόμων 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 καταστροφή τους. Ελέγξτε τους διακριτικά και ωθήστε τους σε δημιουργικές ασχολίες.
- Βοηθήστε το να οργανώσει το χώρο του. Ορίστε μέρες που με τη βοήθειά σας θα τακτοποιεί το χώρο του.
- Εμμείνετε στο θέμα οργάνωσης του χρόνου τους. Δίνετε συγκεκριμένα χρονικά πλαίσια προκειμένου να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους.
- Επιτρέψτε του μικρές παρεκβάσεις όπως μέρες που δεν θα πηγαίνει σχολείο για να εκτονώνεται.
- Αν το δεν μπορεί να οργανωθεί μόνο του στο διάβασμά του μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον ειδικό.
- Προσπαθήστε να αποφεύγετε τους έντονους καυγάδες. Όταν το κλίμα είναι έκρυθμο αφήστε την κατάσταση να ηρεμήσει κ μετά κάντε μια συζήτηση σε ήπιους τόνους. Περισσότερο κέρδος θα έχετε έτσι.
- Το κυριότερο όλων είναι να αποδεχτείτε το παιδί σας γι αυτό ακριβώς που είναι. Η δική σας ανιδιοτελής αγάπη είναι το καταλληλότερο κλίμα για να ανθίσει το κάθε παιδί.

50 συμβουλές προς εκπαιδευτικούς αντιμετώπισης παιδιών με ΔΕΠ Υ

(<http://paidagwgos.blogspot.gr>)

Οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν πράγματα που κανένας άλλος επαγγελματίας του χώρου δε γνωρίζει: ότι δεν υπάρχει ένα σύνδρομο ΣΕΠ/Υ, αλλά πολλά· ότι το ΣΕΠ/Υ σπάνια εμφανίζεται "μόνο του", αλλά ότι συνήθως εμφανίζεται εκ παραλλήλου με άλλα προβλήματα, όπως οι μαθησιακές δυσκολίες ή τα συναισθηματικά προβλήματα· ότι το πρόσωπο του ΣΕΠ/Υ αλλάζει, όπως συμβαίνει και με τον καιρό, παράλογα και απρόσμενα· ότι η αντιμετώπιση του ΣΕΠ/Υ, παρά τις διαφωτιστικές επεξηγήσεις που απαντιούνται σε διάφορα κείμενα, εξακολουθεί να απαιτεί σκληρή δουλειά και ιδιαίτερη αφοσίωση

Δεν υπάρχει εύκολος τρόπος για να αντιμετωπίσουμε το ΣΕΠ/Υ στην τάξη - ούτε ακόμα και στο σπίτι. Ύστερα από όσα έχουν ειπωθεί και γίνει, θα λέγαμε ότι η αποτελεσματική αντιμετώπιση του συνδρόμου στο πλαίσιο του σχολείου εξαρτάται από την κατάρτιση και την επιμονή που έχουν τόσο το σχολείο όσο και ο εκπαιδευτικός

Αν ο εκπαιδευτικός εφαρμόσει τις ακόλουθες χρήσιμες συμβουλές, τότε η διδασκαλία σε μαθητές με ΣΕΠ/Υ θα είναι πιο εύκολη και περισσότερο αποτελεσματική. Τα παιδιά αυτά μπορούν να μεταμορφωθούν κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους· εκεί δηλαδή που ήταν οι πιο δύσκολοι μαθητές για σας, μπορούν να γίνουν στη συνέχεια οι πιο ικανοποιητικοί. Με την επίμονη και τη συνεπή εφαρμογή των τεχνικών που περιέχονται σε αυτές τις συμβουλές, με τη συνεργασία των συναδέλφων, των γονέων και του μαθητή, μπορείτε να δείτε την αποτυχία να αλλάζει πρόσωπο, να γίνεται ικανότητα και επιτυχία.

Οι συμβουλές απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων, κάποιες θα είναι προφανώς περισσότερο κατάλληλες για μικρότερους μαθητές, ενώ άλλες για μεγαλύτερους· θέματα ωστόσο δομής, εκπαίδευσης και ενθάρρυνσης είναι κοινά και αφορούν όλα τα παιδιά.

1. Πρώτον, σιγουρευτείτε ότι έχετε να κάνετε με ΣΕΠ/Υ. Αναμφίβολα δεν είναι καθήκον του εκπαιδευτικού να διαγνώσει το ΣΕΠ/Υ, μπορείτε όμως, και θα έπρεπε, να κάνετε στους γονείς μερικές ερωτήσεις. Συγκεκριμένα, βεβαιωθείτε ότι έχει ελεγχθεί πρόσφατα η ακοή και η όραση του παιδιού και ότι επίσης δεν υπάρχουν άλλα ιατρικά προβλήματα. Βεβαιωθείτε ότι οι ανάλογη εξέταση ήταν επαρκής. Συνεχίστε να κάνετε ερωτήσεις μέχρι ότου πεισθείτε. Την ευθύνη για όλα αυτά την έχουν οι γονείς και όχι ο εκπαιδευτικός, ο εκπαιδευτικός όμως μπορεί να υποστηρίξει τη διαδικασία.

2. Δεύτερον, οργανώστε την υποστήριξή σας. Το να είσαστε εκπαιδευτικός σε μια τάξη όπου υπάρχουν δύο τρία παιδιά με ΣΕΠ/Υ είναι τρομερά κουραστικό. Βεβαιωθείτε ότι έχετε την υποστήριξη του σχολείου και των γονέων. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει κάποιος ειδικός που να μπορείτε να τον συμβουλευτείτε όταν συναντήσετε πρόβλημα (ειδικός σε μαθησιακές δυσκολίες, παιδοψυχίατρος, κοινωνικός λειτουργός, σχολικός ψυχολόγος, παιδίατρος - το δίπλωμά του δεν έχει σημασία). Εκείνο που πρέπει να σας απασχολεί είναι το αν γνωρίζει αρκετά για το ΣΕΠ/Υ και έχει δει αρκετά παιδιά με ΣΕΠ/Υ. Βεβαιωθείτε ότι οι γονείς συνεργάζονται μαζί σας και ότι οι συνάδελφοί σας μπορούν να σας βοηθήσουν

3. Τρίτον, να ξέρετε τα όριά σας. Μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια. Εσείς ως εκπαιδευτικός δεν είστε υποχρεωμένος να είστε και ειδικός στο ΣΕΠ/Υ. Γι' αυτό δε θα πρέπει να διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια όταν θεωρήσετε πως την έχετε ανάγκη.

4. Ρωτήστε το μαθητή για το τι θα τον βοηθούσε. Αυτή η εύλογη κίνηση παραβλέπεται σχεδόν πάντα. Εμείς οι ενήλικες είμαστε συνήθως τόσο απασχολημένοι στην προσπάθειά μας να ανακαλύψουμε μόνοι μας τι είναι καλό γι' αυτά τα παιδιά και τι οφείλουμε να κάνουμε γι' αυτά, που μας διαφεύγει να διατυπώσουμε ερωτήσεις για το τι νομίζουν τα ίδια ότι θα τα βοηθούσε. Αυτά τα παιδιά έχουν συνήθως διαίσθηση. Αν τα ρωτήσετε, θα σας πουν πώς μπορούν να μάθουν καλύτερα. Ντρέπονται πολύ να σας ενημερώσουν από μόνα τους, γιατί τους φαίνεται κάπως τραβηγμένο. Ωστόσο προσπαθήστε να καθίσετε μαζί με το μαθητή κάνοντάς του ερωτήσεις για το πώς θα μπορούσε να μάθει καλύτερα. Ο καλύτερος "ειδικός" για να προτείνει την αποδοτικότερη μέθοδο εκμάθησης είναι το ίδιο το παιδί. Είναι φοβερό πόσο συχνά αγνοούνται ή δεν ακούγονται οι απόψεις τους. Επιπροσθέτως, ειδικά σε σχέση με τα μεγαλύτερα παιδιά, βεβαιωθείτε ότι το παιδί γνωρίζει τι είναι το ΣΕΠ/Υ. Αυτό θα βοηθήσει αρκετά και τους δυο σας.

5. Να θυμάστε το συναισθηματικό κομμάτι που εμπρικλείει η διαδικασία της μάθησης. Αυτοί οι μαθητές χρειάζονται ειδική βοήθεια για να βρουν ευχαρίστηση μέσα στη τάξη· για να αντικαταστήσουν με επιτυχία την αποτυχία και τη ματαιώση, με ενθουσιασμό την ανία και το φόβο. Είναι απαραίτητο να δώσετε προσοχή στα συναισθήματα που εμπλέκονται στη διαδικασία της μάθησης.

6. Να θυμάστε ότι οι μαθητές με ΣΕΠ/Υ έχουν ανάγκη από τη δομή και την οργάνωση. Το περιβάλλον τους οφείλει να δομεί εξωτερικά αυτό που εκείνοι δεν μπορούν να δομήσουν εσωτερικά από μόνοι τους. Φτιάξτε λίστες. Τα παιδιά με ΣΕΠ/Υ ωφελούνται πολύ από έναν πίνακα ή μια λίστα που θα χρησιμοποιούν ως σημείο αναφοράς όταν χάνονται κατά τη διάρκεια μίας δραστηριότητάς τους.

Χρειάζονται υπενθυμίσεις. Χρειάζονται προκαταρκτικές παρουσιάσεις. Χρειάζονται επανάληψη. Χρειάζονται κατεύθυνση. Χρειάζονται όρια. Χρειάζονται δομή.

7. Αναρτήστε κανόνες. Να τους γράψετε σε ευδιάκριτο μέρος. Τα παιδιά δε θα νιώθουν άγχος αν γνωρίζουν τι περιμένετε από αυτά.

8. Να επαναλαμβάνετε τις οδηγίες. Να γράψετε τις οδηγίες. Να λέτε τις οδηγίες. Να επαναλαμβάνετε τις οδηγίες. Τα άτομα με ΣΕΠ/Υ έχουν ανάγκη να ακούνε τα ίδια πράγματα πάνω από μία φορά.

9. Να έχετε συχνή βλεμματική επαφή. Μπορείτε να "επαναφέρετε" ένα παιδί με ΣΕΠ/Υ χρησιμοποιώντας το βλέμμα. Κάντε το συχνά. Μια ματιά μπορεί να επαναφέρει ένα παιδί από την ονειροπόληση ή να το καθησυχάσει με τρόπο σιωπηλό.

10. Βάλτε το παιδί με ΣΕΠ/Υ να καθίσει κοντά σας ή σε εκείνο το σημείο που βρίσκεστε το μεγαλύτερο μέρος της ώρας. Αυτό θα συντελέσει αποτελεσματικά στη μείωση της έντονης κινητικότητάς τους, που τόσο τα ταλαιπωρεί.

11. Θέστε όρια και περιορισμούς. Στόχος της επιβολής ορίων είναι να συγκρατήσετε και να καθησυχάσετε τα παιδιά, όχι να τα τιμωρήσετε. Να επιβάλλετε τα όρια με συνέπεια, λογική, γρήγορα και απλά. Μην εμπλέκεστε σε πολύπλοκες, "δικηγορίστικες" συζητήσεις περί δικαίου. Αυτές οι μακροσκελείς συζητήσεις σάς απομακρύνουν από το στόχο σας. Μη χάνετε τον έλεγχο της κατάστασης.

12. Να έχετε όσο το δυνατό περισσότερο ξεκάθαρο και σαφές ημερήσιο πρόγραμμα. Τοποθετήστε το πάνω στον πίνακα της τάξης ή πάνω στο θρανίο του παιδιού. Να το χρησιμοποιείτε συχνά ως σημείο αναφοράς. Αν προτίθεστε να κάνετε κάποιες αλλαγές, όπως κάνουν αρκετοί έμπειροι εκπαιδευτικοί, ενημερώστε και προετοιμάστε τα παιδιά. Οι ανακατατάξεις και οι ξαφνικές αλλαγές τούς είναι δύσκολες. Τα αποπροσανατολίζουν. Φροντίστε λοιπόν να τα προετοιμάσετε αρκετό καιρό πριν. Ανακοινώστε τους τι πρόκειται να συμβεί και εξακολουθήστε να επαναλαμβάνετε όλο και περισσότερο, όσο ο καιρός πλησιάζει, τις επικείμενες αλλαγές.

13. Προσπαθήστε να τα βοηθήσετε ώστε να σχεδιάσουν το πρόγραμμα που θα ακολουθήσουν μετά το τέλος της ημέρας τους στο σχολείο, παίρνοντας έτσι μέτρα ώστε να αποφευχθεί ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του ΣΕΠ/Υ: η αδράνεια.

14. Καταργήστε ή μειώστε τη συχνότητα των τεστ που υπόκεινται σε χρονικούς περιορισμούς. Η εκπαιδευτική αξία αυτών των τεστ είναι μικρή.

15. Επιτρέψτε τους, ως δικλίδα ασφαλείας, να "δραπετεύουν" για λίγο από την τάξη. Αν αυτό περάσει και ενσωματωθεί στους κανόνες της τάξης, δε θα εκνευρίζονται από την ανυπαρξία διεξόδου. Μ' αυτόν τον τρόπο θα μάθουν να κάνουν χρήση της αυτοπαρατήρησης και της αυτο-ρύθμισής τους.

16. Προσπαθήστε ώστε οι εργασίες για το σπίτι να στηρίζονται στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα. Τα παιδιά με ΣΕΠ/Υ δεν αντέχουν συνήθως το μεγάλο φόρτο εργασίας. Εφόσον μαθαίνουν αυτά που πρέπει, είναι προτιμότερο να τους επιτρέπεται να έχουν λιγότερη δουλειά στο σπίτι. Δεν πρέπει να έχουν περισσότερη δουλειά απ' αυτή που μπορούν ν' αντέξουν.

17. Παρακολουθήστε συχνά την πρόοδό τους. Η συχνή πληροφόρηση τους για την προσωπική τους πρόοδο έχει εξαιρετικά οφέλη, καθώς τα βοηθάει να παραμένουν στο στόχο, τους επιτρέπει να ξέρουν τι περιμένουν οι άλλοι από αυτά και πώς τα πηγαίνουν στο σχολείο· όλα αυτά αποτελούν παράγοντες που συντελούν στην ενθάρρυνσή τους.

18. Σπάστε τις μεγάλες εργασίες σε μικρότερες. Αυτό συνιστά μία από τις πιο σημαντικές τεχνικές διδασκαλίας για τα παιδιά με ΣΕΠ/Υ. Οι μεγάλες εργασίες γρήγορα "πνίγουν" το παιδί, με αποτέλεσμα να οπισθοχωρεί έντρομο και γεμάτο δάκρυα με ένα "ποτέ δε θα μπορέσω να Το κάνω ΑΥΤΟ". Αν όμως χωρίζετε τις εργασίες σε μικρότερα τμήματα που μπορεί να χειριστεί ευκολότερα, τότε κάθε μικρότερο κομμάτι θα του φαίνεται ευκολότερο να κάνει και έτσι δεν θα νιώθει "πνιγμένο". Γενικά, τα παιδιά αυτά μπορούν να κάνουν πολύ περισσότερα πράγματα από αυτά που νομίζουν ότι μπορούν. Με αυτήν τη διαφορετική κατανομή του υλικού, ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιτρέψει στο παιδί να αποδείξει στον εαυτό του ότι τα καταφέρνει.

19. Κάντε χιούμορ, διασκεδάστε τη διδασκαλία, αποφύγετε να είστε κοινότοποι και συμβατικοί. Τα άτομα με ΣΕΠ/Υ αγαπούν την καινοτομία. Ενθουσιάζονται. Τους βοηθάει στη συγκέντρωση - και εσείς συγκεντρώνεστε μ' αυτόν τον τρόπο. Αυτά τα παιδιά είναι όλο ζωή - αγαπούν τη διασκέδαση και το παιχνίδι. Και πάνω απ' όλα, σιχαίνονται τη βαρεμάρα. Η "θεραπεία" τους περιλαμβάνει πολλά βαρετά πράγματα, όπως ημερήσια προγράμματα, λίστες και κανόνες. Θα βοηθούσε λοιπόν αρκετά, αν, κατά διαστήματα, μπορείτε να αφήνετε και να "παιδιαρίζετε".

20. Προσέξτε ωστόσο την υπερδιέγερση από υπερβολικά πολλά εξωτερικά ερεθίσματα. Το παιδί με ΣΕΠ/Υ μπορεί να ξεχειλίσει όπως μια κατσαρόλα επάνω στη φωτιά. Πρέπει να είστε σε θέση να μειώσετε γρήγορα τη "θερμοκρασία", και ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπίσετε το χάος στην τάξη του σχολείου είναι να το προλάβετε εξ αρχής.

21. Αναζητήστε την επιτυχία και τονίστε την όσο το δυνατόν περισσότερο. Αυτά τα παιδιά ζουν μέσα σε τόση αποτυχία, που χρειάζονται τη μεγαλύτερη δυνατή θετική αντιμετώπιση. Μη δώσετε όμως υπερβολική έμφαση σ' αυτό. Ο έπαινος είναι χρήσιμος και εποικοδομητικός. Αγαπούν την ενθάρρυνση, τα "τρέφει". Χωρίς αυτή συρρικνώνονται και μαραίνονται. Συχνά το πιο αποκαρδιωτικό κομμάτι του ΣΕΠ/Υ δεν είναι καθ'αυτό το ΣΕΠ/Υ, είναι η δευτερεύουσα επιβλαβής επίδραση που έχει στην αυτοπεποίθηση του παιδιού. Γι' αυτό λοιπόν "ποτίστε" αυτά τα παιδιά με παρότρυνση και έπαινο.

22. Τα παιδιά αυτά παρουσιάζουν συχνά πρόβλημα μνήμης. Διδάξτε τους μικρά κόλπα, όπως μνημονικές τεχνικές, χρησιμοποιήστε βοηθητικές κάρτες κ.λπ. Συχνά επίσης έχουν προβλήματα με αυτό που ο Mel Levine αποκαλεί "ενεργό μνήμη", το χώρο της μνήμης δηλαδή που χρησιμοποιείται όταν προσπαθούμε να ολοκληρώσουμε μια εργασία. Οποιοδήποτε μικρό κόλπο μπορείτε να μηχανευτείτε - συνθηματικές κινήσεις, ομοιοκαταληξίες, κωδικούς και όλα τα σχετικά - μπορεί να βοηθήσει πολύ στη βελτίωση της μνήμης.

23. Χρησιμοποιήστε σχεδιαγράμματα. Διδάξτε τους πώς να χρησιμοποιούν σχεδιαγράμματα. Διδάξτε τους υπογράμμιση. Αυτές οι τεχνικές δεν είναι εύκολες για τα παιδιά με ΣΕΠ/Υ, αλλά, εάν τις μάθουν, μπορεί να συντελέσουν στη δόμηση και στη σχηματοποίηση αυτού που μαθαίνουν τη στιγμή που το μαθαίνουν. Βοηθάει στο να αισθανθούν ότι τα καταφέρνουν ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ, τη στιγμή δηλαδή που το χρειάζονται περισσότερο. Έτσι, δεν αισθάνονται ότι ματαιοπονούν, ένα συναίσθημα που τους ακολουθεί σε όλη τη μαθησιακή διαδικασία.

24. Ανακοινώστε αυτό που θέλετε να πείτε προτού το πείτε. Πέστε το. Μετά επαναλάβετε αυτό που είπατε. Πολλά παιδιά με ΣΕΠ/Υ είναι οπτικοί και όχι ακουστικοί τύποι. Συνεπώς, θα βοηθούσε πολύ αν μπορούσατε να γράφετε αυτό που πρόκειται να πείτε και εν συνεχεία να το πείτε πάλι.

25. Απλοποιήστε τις οδηγίες. Απλοποιήστε τις επιλογές. Απλοποιήστε το ημερήσιο πρόγραμμα. Χρησιμοποιήστε πιο εύκολο λεξιλόγιο. Χρωματίστε τις λέξεις που χρησιμοποιείτε. Ο χρωματισμός της γλώσσας κρατά την προσοχή.

26. Χρησιμοποιήστε πληροφοριακό υλικό που βοηθάει τον μαθητή στην αυτοπαρατήρησή

του. Τα παιδιά με ΣΕΠ/Υ έχουν την τάση να μην αυτο-παρατηρούνται. Συχνά δεν έχουν ιδέα για την εντύπωση που προκαλούν ή για τον αντίκτυπο της συμπεριφοράς τους. Προσπαθήστε να τους παρέχετε αυτές τις πληροφορίες με εποικοδομητικό τρόπο. Κάντε ερωτήσεις του στυλ: "Ξέρεις τι έκανες μόλις τώρα;" ή "Πώς νομίζεις ότι θα μπορούσες να το πεις διαφορετικά;" ή "Γιατί, κατά τη γνώμη σου, το κορίτσι στεναχωρήθηκε μ' αυτό που του είπες;" Κάντε τους ερωτήσεις που ενισχύουν την αυτοπαρατήρηση.

27. Ορίστε με σαφήνεια τις προσδοκίες σας.

28. Μπορείτε, να χρησιμοποιήσετε ένα σύστημα με πόντους στο πλαίσιο της προσπάθειας για την αλλαγή της συμπεριφοράς ή ένα σύστημα επιβράβευσης για παιδιά μικρότερης ηλικίας. Τα παιδιά με ΣΕΠ/Υ ανταποκρίνονται στην επιβράβευση και χρειάζονται κίνητρα. Πολλά από αυτά είναι μικροί επιχειρηματίες.

29. Αν το παιδί δείχνει ότι δυσκολεύεται στην αναγνώριση κάποιων κοινωνικών κωδικών - γλώσσα του σώματος, τόνος της φωνής, σωστή χρήση του χρόνου κ.λπ. -, προσπαθήστε να του δώσετε διακριτικά συγκεκριμένες και σαφείς συμβουλές εν είδει κοινωνικής εκπαίδευσης. Πρώτα, για παράδειγμα, πείτε "Προτού πεις τη δική σου ιστορία, άκουσε την ιστορία του άλλου" ή "Κοίταζε τον άλλον όταν μιλάει". Πολλά παιδιά με ΣΕΠ/Υ δίνουν την εντύπωση ότι είναι αδιάφορα ή εγωιστικά, ενώ αυτό που συμβαίνει πραγματικά είναι ότι δεν έχουν μάθει πώς να συναναστρέφονται με τους άλλους ανθρώπους. Αυτή η δεξιότητα δεν αποκτάται αυτόματα σε όλα τα παιδιά, μπορεί όμως να διδαχθεί.

30. Διδάξτε τους πώς να γράφουν σε ένα τεστ.

31. Μετατρέψτε τη σχολική εργασία σε ομαδικό παιχνίδι. Το κίνητρο της ομάδας βοηθάει το παιδί με ΣΕΠ/Υ.

32. Χωρίστε τις δυάδες, ή τριάδες ή και τις ομάδες που δεν λειτουργούν καλά μαζί.

33. Βοηθήστε τους να ενταχθούν κοινωνικά. Όσο αισθάνονται ότι ανήκουν στο σύνολο, θα έχουν κίνητρα και δε θα αποσπάται η προσοχή τους.

34. Όποτε το επιτρέπουν οι περιστάσεις, αναθέστε τους κάτι για το οποίο να είναι υπεύθυνα.

35. Δοκιμάστε να υπάρχει ένα Τετράδιο Σχολείου-Σπιτιού. Αυτό μπορεί πραγματικά να βοηθήσει στην καθημερινή επικοινωνία γονέα-εκπαιδευτικού για να αποφευχθούν οι αρνητικά φορτισμένες συναντήσεις. Λειτουργεί επίσης εποικοδομητικά στην συχνή πληροφόρηση που είναι αναγκαίο να έχουν τα παιδιά αυτά.

36. Προσπαθήστε να κρατάτε σημειώσεις για την καθημερινή τους πρόοδο.

37. Ενισχύστε και δομήστε ένα πλαίσιο για αυτοαναφορά και αυτοπαρακολούθηση. Μικρές συζητήσεις στο τέλος της ημέρας μπορεί να αποδειχτούν χρήσιμες.

38. Προετοιμάστε τα παιδιά για οτιδήποτε είναι εκτός προγράμματος. Τα παιδιά αυτά έχουν ανάγκη να γνωρίζουν προκαταβολικά αυτό που πρόκειται να συμβεί έτσι ώστε να προετοιμαστούν ψυχολογικά. Αν ξαφνικά τους δοθεί ελεύθερος χρόνος και βγουν από το πρόγραμμά τους θα εμφανίσουν υπερδιέγερση.

39. Επαινέστε, χαϊδέψτε, επιδοκιμάστε, ενθαρρύνετε τα. Δώστε τους "τροφή"

40. Ζητήστε από τα μεγαλύτερα παιδιά να γράφουν τις ερωτήσεις τους. Αυτό θα τα βοηθήσει να σημειώνουν τις σκέψεις τους και ακούνε καλύτερα τις απαντήσεις.

41. Πολλά από αυτά τα παιδιά εμφανίζουν δυσκολία στο γράψιμο. Σκεφτείτε άλλες εποικοδομητικές εναλλακτικές λύσεις. Πέστε τους να χρησιμοποιούν τον υπολογιστή. Υπαγορεύστε. Δώστε τους προφορικά τεστ.

42. Να είστε όπως ο μαέστρος της συμφωνικής ορχήστρας. Τραβήξτε την προσοχή της ορχήστρας προτού ξεκινήσει - (μπορείτε να μείνετε σιωπηλοί ή να χτυπήσετε ρυθμικά την μπαγκέτα σας για να το καταφέρετε)-. Κρατήστε την τάξη "σε ρυθμό", αποτεινόμενος σε διαφορετικά πρόσωπα από τα οποία χρειάζεστε τη βοήθειά τους.

43. Όταν υπάρχει δυνατότητα, κανονίστε να υπάρχει ένας συμμαθητής που μπορεί να βοηθήσει στη μελέτη και δώστε το τηλέφωνό του.

44. Εξηγήστε και κάντε όσο πιο φυσιολογική μπορείτε την ιδιαίτερη μεταχείριση που λαμβάνει ο μαθητής με ΣΕΠ/Υ, προκειμένου να αποφευχθεί ο στιγματισμός του.

45. Να βλέπετε τους γονείς συχνά. Αποφεύγετε τις συναντήσεις σε περιόδους προβλημάτων ή κρίσης.

46. Ενθαρρύνετε το παιδί να διαβάζει μεγαλόφωνα στο σπίτι. Διαβάζετε όσο το δυνατό πιο μεγαλόφωνα στην τάξη. Διηγηθείτε ιστορίες. Βοηθήστε το να αποκτήσει την ικανότητα να παραμένει στο ίδιο θέμα, χωρίς να αποσπάται η προσοχή του.

47. Επαναλαμβάνετε, επαναλαμβάνετε, επαναλαμβάνετε.

48. Γυμναστική. Μία από τις καλύτερες θεραπείες αντιμετώπισης του ΣΕΠ/Υ για τα παιδιά αλλά και τους ενήλικες είναι η γυμναστική, και, κατά προτίμηση, η έντονη γυμναστική. Η γυμναστική βοηθάει στην εκτόνωση της υπερβολικής ενέργειας και στην εστίαση της προσοχής, διεγείρει συγκεκριμένες ορμόνες και νευρο-χημικές ουσίες που δρουν ευεργετικά στον οργανισμό, και, τέλος, είναι διασκεδαστική. Βεβαιωθείτε ότι η γυμναστική ΕΙΝΑΙ διασκεδαστική έτσι ώστε το παιδί να συνεχίσει να ασκείται και στην

υπόλοιπη ζωή του.

49. Έμφαση, αναφορικά με τα μεγαλύτερα παιδιά, πρέπει να δίνεται στην προετοιμασία τους πριν έρθουν στο σχολείο. Όσο πιο ενήμερο είναι το παιδί εκ των προτέρων για το τι θα συζητηθεί στην τάξη κατά τη συγκεκριμένη ημέρα, τόσο πιο εύκολα θα του γίνει κατανοητό το υλικό που θα παρουσιαστεί

50. Να είστε πάντα έτοιμοι για ξεχωριστές, ευχάριστες καταστάσεις. Αυτά τα παιδιά είναι πολύ πιο ταλαντούχα και χαρισματικά απ' όσο δείχνουν. Είναι γεμάτα δημιουργικότητα, παιχνιδιάρικη διάθεση, αυθορμητισμό και κέφι. Είναι συνήθως ευέλικτα σε καταστάσεις, είναι ανοιχτόκαρδα και τους αρέσει να βοηθούν. Συνήθως χαρακτηρίζονται από "κάτι το ιδιαίτερο", που ευεργετεί το περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται.

Να θυμάστε ότι μέσα σε αυτήν τη какоφωνία υπάρχει μία μελωδία, μια συμφωνία που περιμένει να γραφεί.

*Διασκευή από το βιβλίο *Answers to Distraction*, Edward M. Hallowell, M.D. και John J. Ratey, M.D., Pantheon, N. York, 1995 www.drhallowell.com*