

ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ – ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Το σύνδρομο Ελλειμματικής προσοχής – Υπερκινητικότητας αναφέρεται σε παιδιά που αντιμετωπίζουν σωματική υπερδραστηριότητα και διάσπαση προσοχής. Χαρακτηριστικά γνωρίσματα είναι η δυσκολία στη συμμόρφωση υποδείξεων, η απροσεξία, η διάσπαση της προσοχής, η δυσκολία στις σχολικές υποχρεώσεις και η υπερκινητικότητα.

Είναι μια κατάσταση που ταλαιπωρεί αρκετά το παιδί, τους γονείς του, αλλά και τους δασκάλους.

Το σύνδρομο αυτό προσβάλλει 1 στα 100 παιδιά κάτω των 11 ετών και είναι τρεις φορές πιο συχνό στα αγόρια από ότι στα κορίτσια.

Στην εφηβεία τα συμπτώματα αμβλύνονται αλλά τα παιδιά αυτά εξακολουθούν να είναι πιο ενεργητικά και παρορμητικά από τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους.

Δεν γνωρίζουμε ακόμη τις ακριβείς αιτίες αλλά οι γενετικοί παράγοντες φαίνεται να παίζουν σημαντικό ρόλο.

Ένα παιδί με υπερκινητικό σύνδρομο μπορεί να έχει τα ακόλουθα συμπτώματα.

Δυσκολεύεται να μείνει καθισμένο μέσα στην τάξη και στριφογυρίζει στην καρέκλα του.

Δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του στα παιχνίδια ή στις ομαδικές δραστηριότητες.

Διασπάται η προσοχή του από εξωτερικά ερεθίσματα εύκολα.

Δυσκολεύεται να παίξει ήρεμα.

Μιλάει συχνά ακατάπαυστα

Διακόπτει τους άλλους όταν μιλάνε.

Φαίνεται να μην ακούει.

Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί σε μια δουλειά, δραστηριότητα, διάβασμα ή παιχνίδι.

Εμπλέκεται σε επικίνδυνες δραστηριότητες χωρίς να αντιλαμβάνεται τις επιπτώσεις.

Αφήνει ανολοκλήρωτες τις δραστηριότητες που κάνει και πηγαίνει σε άλλες.

Δεν ανταποκρίνεται στην πειθαρχία και έχει συχνά ξεσπάσματα θυμού.

Έχει ανήσυχο ύπνο. Κοιμάται αργά και ξυπνάει νωρίς.

Είναι κοινωνικά ανώριμο και δυσκολεύεται να κάνει φίλιες.

Έχει χαμηλή εμπιστοσύνη στον εαυτό του και νιώθει ανόητο διότι δεν μαθαίνει εύκολα όπως οι συμμαθητές του.

Έχει χαμηλή σχολική επίδοση διότι μένει πίσω στις σχολικές εργασίες.

Τα συμπτώματα πρέπει να είναι παρόντα για τουλάχιστον έξι μήνες και συνήθως ξεκινούν στην προσχολική ηλικία. Σημαντικό επίσης είναι να ισχύουν και στο σχολείο αλλά και στο σπίτι. Μεταξύ 30 – 50 % των παιδιών αυτών αντιμετωπίζουν και προβλήματα συμπεριφοράς.

Τα παιδιά με αυτό το σύνδρομο έχουν φυσιολογική διανοητική ικανότητα. Μπορεί να συνυπάρχουν όμως μαθησιακές δυσκολίες, προβλήματα συμπεριφοράς, προβλήματα λόγου και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η κλινική αξιολόγηση ώστε να δοθεί η διάγνωση αυτή περιλαμβάνει κοινωνικό ιστορικό του παιδιού από τους γονείς αλλά και πληροφορίες από τους δασκάλους στο σχολείο. Επίσης κλινική εξέταση του παιδιού. Η θεραπεία περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, εκπαιδευτικές συνεδρίες αλλά και συνεδρίες συμπεριφοράς στους γονείς και το παιδί.

Ένα σταθερό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που θα εφαρμόζεται και στο σπίτι αλλά και στο σχολείο είναι για αρχή ένα ικανοποιητικό βήμα.

Μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς στο σπίτι

Οι κανόνες συμπεριφοράς πρέπει να είναι απλοί, ξεκάθαροι και σύντομοι. Χρησιμοποιήστε απλές, ξεκάθαρες οδηγίες. Μόνο μια οδηγία κάθε φορά. Έχετε ένα δομημένο, ξεκάθαρο πρόγραμμα καθημερινά. Καθορίστε συγκεκριμένες ώρες για φαγητό, για διάβασμα για παιχνίδι για ύπνο. Μπορείτε να γράψετε σε ένα χαρτί το πρόγραμμα και να το κρεμάσετε σε ένα σημείο που μπορεί το παιδί να το βλέπει συχνά. Εξηγείστε τι συμβαίνει όταν οι κανόνες ακολουθούνται και τι όταν παραβιάζονται. Επιβραβεύετε το παιδί για την καλή συμπεριφορά. Όταν ζητάτε από το παιδί σας κάτι πρέπει να το κοιτάτε στα μάτια και να του λέτε ήρεμα και με καθαρή φωνή αυτό που θέλετε. Επαναλάβετε αν χρειαστεί. Αν οι κανόνες δεν τηρούνται τότε εφαρμόσετε την τιμωρία που είχατε πει. Να είστε σταθεροί σε αυτά που λέτε. Αν δυσκολεύεται να ξυπνά να του μάθετε να χρησιμοποιεί ξυπνητήρι. Από το προηγούμενο βράδυ προετοιμάστε τα ρούχα και τα βιβλία για το σχολείο ώστε να έχει χρόνο το επόμενο πρωί να φάει πρωινό και να ετοιμαστεί. Διαλέξτε ένα μέρος όπου εκεί θα κάνει πάντα τα μαθήματα του μακριά από τηλεόραση και ηλεκτρονικά παιχνίδια που του αποσπούν την προσοχή. Χωρίστε τα μαθήματα σε μικρά μέρη και κάντε διάλειμμα ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Να είστε σε συχνή επαφή με τους δασκάλους του. Πρέπει να έχει κοιμηθεί αρκετά διότι ξεκούραστο μυαλό μαθαίνει γρήγορα και καλά. Πριν αρχίσει το διάβασμα, βοηθήστε το να καθορίσει ένα μικρό πρόγραμμα για το τι έχει να κάνει ακριβώς για την άλλη μέρα. Μετά τοποθετείστε πάνω στο τραπέζι τετράδια-βιβλία σχετικά με ένα μόνο μάθημα

Μερικές συμβουλές για τους εκπαιδευτικούς που μπορούν να βοηθήσουν στο σχολείο

Δεν πρέπει να υπάρχει ετικετοποίηση διότι αυτή θα μειώσει ακόμη περισσότερο την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι το παιδί δυσκολεύεται να παρακολουθεί, να ακούει, να κάθεται προσεκτικά, να συγκεντρώνεται και να μαθαίνει. Είναι απαραίτητο να υπάρχει συνεχής ενθάρρυνση, περισσότερη κατανόηση, ήρεμη και καθαρή ομιλία μέσα στην τάξη. Θα βοηθούσε επίσης να υπάρχει μια διακριτική βοήθεια για αυτό το λόγο θα ήταν σωστό ο μαθητής να κάθεται μπροστά, κοντά στον εκπαιδευτικό αλλά και στον πίνακα για να βλέπει καλύτερα. Αν γίνεται να βρίσκεται και μακριά από παράθυρα θα ήταν πολύ βοηθητικό γιατί αποσπάται η προσοχή του πολύ εύκολα. Φυσικά χρειάζεται περισσότερος χρόνος για γραφή και αντιγραφή καθώς και εξατομικευμένη βοήθεια όποτε είναι δυνατό. Να μην χρησιμοποιείται το κόκκινο μελάνι για τη διόρθωση των γραπτών διότι αυτό επιφέρει απογοήτευση και σύγχυση. Να ελέγχει αν το παιδί σημειώνει σωστά τις εργασίες που του αναθέτει για κάθε μάθημα ξεχωριστά. Να μην επιπλήττει το παιδί για τα άσχημα γράμματα που πιθανόν κάνει. Να ενθαρρύνει το παιδί να χρησιμοποιεί φακέλους και τετράδια με χρωματιστά χωρίσματα για να καταχωρεί με ευκολία τις εργασίες του. Να υποχρεώνει το μαθητή να γράφει τις εργασίες που πρέπει να γίνονται στο σπίτι στο πρόχειρο.

Κατά τη διάρκεια ενός διαγωνίσματος να δίνει μικρότερες ασκήσεις, περισσότερο χρόνο και να είναι πιο ελαστικός στα λάθη και στους βαθμούς.

Να βρίσκει ευκαιρίες να δίνει στο παιδί ένα ηγετικό ρόλο μέσα στην τάξη κάπου κάπου ώστε να ανεβαίνει η αυτοεκτίμηση του.

Να μιλά ήρεμα στο μαθητή και να αποφεύγει το απειλητικό ύφος ιδιαίτερα όταν ο μαθητής είναι εκνευρισμένος.

Να αγνοεί τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές που δεν είναι σοβαρές και να ενθαρρύνει τις επιθυμητές συμπεριφορές αμέσως όταν αυτές συμβαίνουν.

Να δίνει μικρά διαλείμματα εκτόνωσης στο παιδί από μια εργασία στην άλλη.

Να χρησιμοποιεί στρατηγικές τροποποίησης συμπεριφοράς σε συνεργασία με τους γονείς.

Να ενθαρρύνει τις κοινωνικές επαφές με συμμαθητές ώστε το παιδί να γίνεται πιο κοινωνικό.

ΠΗΓΕΣ

- Κέντρο πληροφόρησης για την Ψυχική Υγεία του Παιδιού και του Εφήβου
- Σύνδεσμος στήριξης ΔΕΠ-Υ Κύπρου