

Donatella Arcangeli



ΔΕΠΥ



ΕΙΚΟΝΕΣ
CARCIOFO
CONTENTO

ΣΥΝΤΟΜΟΣ πρακτικός οδηγός
για εκπαιδευτικούς και γονείς

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΔΙΠΤΥΧΟ

Donatella Arcangeli



ΔΕΠΥ



ΕΙΚΟΝΕΣ
CARCIOFO
CONTENTO

ΣΥΝΤΟΜΟΣ πρακτικός οδηγός
για εκπαιδευτικούς και γονείς



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΔΙΠΤΥΧΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7

Υπερκινητικότητα

• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΣΗΚΩΝΕΤΑΙ και τριγυρίζει στην τάξη	24
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΞΑΠΛΩΝΕΙ κάτω από το θρανίο	30
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΠΑΙΖΕΙ με τα υλικά στο θρανίο	36
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΜΙΛΑΕΙ ΣΥΝΕΧΩΣ και διαταράσσει το μάθημα	42
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΕΙΝΑΙ ΧΑΟΤΙΚΟ και θορυβώδες όταν παίζει	48

Παρορμητικότητα

• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΔΕ ΞΕΒΕΤΑΙ τη σειρά	56
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 ΔΙΑΚΟΠΤΕΙ και είναι παρεμβατικό	62
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 ΚΑΝΕΙ ΠΑΝΤΑ τα ίδια λάθη	68

• ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
9 ΕΙΝΑΙ *παράτολμο* 74

• ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
10 ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ
να κάνει υπομονή 80

Ελλειμματική προσοχή

• ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
11 ΔΕ ΣΗΜΕΙΩΝΕΙ
τις εργασίες για το σπίτι 88

• ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
12 ΔΕΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΙ
τις εργασίες του 94

• ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
13 ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ
στα «σύννεφα» 100

• ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
14 ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΤΑΙ
να οργανωθεί 106

• ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
15 ΧΑΝΕΙ *και*
ξεχνάει αντικείμενα 112

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ 119

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 121

Παράρτημα

ΦΥΛΛΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ 124

ΚΛΕΙΔΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ 126

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ 127

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ 129

ΚΑΡΤΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΝΤΑΜΟΙΒΩΝ 130

ΔΟΝΑΤΕΛΛΑ ΑΡΚΑΝΓΕΛΙ (Ντονατέλλα Αρκάντζελι)

Νευροψυχίατρος για παιδιά και εφήβους, με μεγάλη κλινική εμπειρία. Εκπαιδεύει επίσης κοινωνικούς λειτουργούς και εκπαιδευτικούς, κυρίως σχετικά με την ψυχική υγεία παιδιών στην περίοδο της ανάπτυξης, με ιδιαίτερη εξειδίκευση στα παιδιά με ΔΕΠΥ.

Εδώ και χρόνια ασχολείται με τη δια βίου κατάρτιση εκπαιδευτικών σε όλη την επικράτεια της επαρχίας του Bolzano της Ιταλίας, δίνοντας στους εκπαιδευτικούς τα κατάλληλα εργαλεία για τη διαχείριση μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή αναπηρίες μέσα στην τάξη.

Μάθετε περισσότερα από τον προσωπικό της ιστότοπο:
www.donatella-arcangeli.it

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί, αγαπητοί γονείς,

Εργάζομαι στον τομέα της ψυχικής υγείας εδώ και 20 χρόνια ως νευροψυχίατρος παιδιών και εφήβων.

Ως γιατρός, το πρώτο μου καθήκον είναι να κάνω διάγνωση. Να καταλάβω, δηλαδή, γιατί ένα παιδί παρουσιάζει δυσκολίες στην ανάπτυξη του.

Πάντα ήμουν πεπεισμένη ότι η πρώτη θεραπευτική πράξη είναι η διάγνωση: μόνο όταν γνωρίζουμε μπορούμε να θεραπεύσουμε.

Μόνο όταν καταλάβουμε γιατί ένα παιδί συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο μπορούμε να υιοθετήσουμε στοχευμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις (αποκατάστασης, ψυχοθεραπευτικές, εκπαιδευτικές, διδακτικές ή ακόμη και ψυχιατρικές-φαρμακολογικές) για να το βοηθήσουμε.

Από το 2008 συμμετέχω στην επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, δηλαδή στην ατομική και ομαδική επιμόρφωση εκπαιδευτικών σε διάφορα σχολεία στην επαρχία Bolzano της Ιταλίας. Πρόκειται για μια πολύτιμη εμπειρία για μένα, η οποία ενίσχυσε την πεποίθησή μου ότι μόνο μια «πολυτροπική» αντιμετώπιση των πιο σοβαρών αναπτυξιακών διαταραχών (π.χ. διαταραχές αυτιστικού φάσματος ή ΔΕΠΥ) μπορεί να είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση των ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών αυτών των μαθητών.

Η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών αποτελείται από μια άμεση θεραπευτική παρέμβαση που απευθύνεται στο παιδί: στόχος είναι οι εκπαιδευτικοί να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τη γνωστική λειτουργία των ατόμων με μια διαταραχή (αναπτυξιακή, συμπεριφορική, ψυχιατρική), επειδή μπορούν να εφαρμόσουν συγκεκριμένες και επομένως πιο αποτελεσματικές εκπαιδευτικές και διδακτικές τεχνικές και να αναπτύξουν μια κοινή γλώσσα με τους κλινικούς επιστήμονες που ασχολούνται με τη φροντίδα του παιδιού.

Όμως η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών χωρίς διδακτική συνέχεια στο σχολείο είναι άχρηστη: πολύ συχνά βρέθηκα να επαναλαμβάνω από την αρχή, για τον ίδιο μαθητή, τις ίδιες βασικές έννοιες που είχαν χαθεί με την αλλαγή των εκπαιδευτικών.

Εξ ου και η ιδέα αυτού του βιβλίου: ένας γρήγορος, έτοιμος προς χρήση οδηγός για τους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που έχουν μαθητές με ΔΕΠΥ, ο οποίος μπορεί να τους βοηθήσει να γνωρίσουν καλύτερα τη διαταραχή και να εφαρμόσουν απλές αλλά αποτελεσματικές στρατηγικές για να την αντιμετωπίσουν και να τη δι-
αχειριστούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ΔΕΠΥ ή ADHD (ακρωνύμιο των αγγλικών λέξεων Attention Deficit Hyperactivity Disorder) αναφέρεται στη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας, η οποία είναι χαρακτηριστική σε παιδιά που δυσκολεύονται να διατηρήσουν την προσοχή τους και να ελέγξουν την παρορμητικότητα και την κίνηση.

Πρώτα απ' όλα, πρέπει να θυμόμαστε ότι ένα παιδί με ΔΕΠΥ είναι ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες που χρειάζεται πολλή υπομονή, αλλά και μεγάλη αποφασιστικότητα και, πάνω απ' όλα, πολλή αυτοπεποίθηση. Είναι ένα παιδί εύθραυστο, παρόλο που στην αρχή μπορεί να θεωρείται μόνο ως ένα αγενές, αυταρχικό και τεμπέλικο παιδί. Γι' αυτό πρέπει να «κατανοηθεί» πριν «διαχειριστεί».

Όσο περισσότερα γνωρίζετε για τη γνωστική του λειτουργία, τόσο περισσότερο θα το καταλάβετε. Όσο πιο γρήγορα καταλάβετε γιατί είναι έτσι και γιατί κάνει έτσι, τόσο πιο εύκολα θα έρθετε πραγματικά σε επαφή μαζί του και θα μπορέσετε να το κάνετε να σας σεβαστεί. Κατά συνέπεια, θα σας είναι λιγότερο δύσκολο να το εκπαιδεύσετε, να τον «καθοδηγήσετε» στη ζωή, να «αναδείξετε» όλες τις μεγάλες δυνατότητές του.

Προσπαθήστε να φανταστείτε το παιδί με ΔΕΠΥ σαν ένα παιδί με μεγαλύτερη ταχύτητα, με μπαταρίες που δεν αδειάζουν ποτέ: είναι ένα παιδί με πολλή ενέργεια, που βαριέται εύκολα, που είναι πάντα ενεργό, που έλκεται συνεχώς από νέες εμπειρίες, που δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του αν υπάρχει μια συναρπαστική καινοτομία, αλλά και αν, αντίθετα, βρίσκεται αντιμέτωπο με μια βαρετή δραστηριότητα.

Γιατί είναι δύσκολος ο χειρισμός ενός παιδιού με ΔΕΠΥ στο σχολείο; Επειδή είναι ένα παιδί που συμπεριφέρεται ανάρμοστα, οπότε η πρώτη σκέψη είναι ότι η συμπεριφορά του και οι μαθησιακές δυσκολίες οφείλονται στο ίδιο ή στην οικογένειά του.

Όταν δεν υπακούει στους κανόνες, φυσικά σκεφτόμαστε ότι του επιτρέπεται να κάνει ό,τι θέλει στο σπίτι ή όταν έρχεται στην τάξη χωρίς τετράδια και βιβλία και χωρίς να έχει κάνει τα μαθήματά του, σκεφτόμαστε ότι κανείς δεν το παρακολουθεί από την οικογένεια.

Στην πραγματικότητα, πίσω από ένα παιδί με ΔΕΠΥ μπορεί να υπάρξει μια λιγότερο ή περισσότερο προβληματική οικογενειακή κατάσταση, όπως ακριβώς και για κάθε άλλο παιδί που έχει κάποιες δυσκολίες.

Η διαταραχή ΔΕΠΥ

Η ΔΕΠΥ είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή, εκ γενετής και με πολυπαραγοντική αιτιολογία (γενετική, νευροβιοχημική, ανατομική, περιβαλλοντική), η οποία αρχίζει από την ηλικία των 12 ετών και προσβάλλει περισσότερο τους άνδρες από ό,τι τις γυναίκες (για τον λόγο αυτό στο βιβλίο γίνεται συμβατικά λόγος για αγόρια με ΔΕΠΥ).

Η συχνότητα είναι περίπου 3-4 περιπτώσεις ανά 100 παιδιά.

Το γνωστικό επίπεδο είναι μεταβλητό, όπως και στον γενικό πληθυσμό, αλλά τα παιδιά με ΔΕΠΥ κινδυνεύουν περισσότερο να παρουσιάσουν μαθησιακές διαταραχές, διαταραχές συμπεριφοράς (εναντιωματική προκλητική διαταραχή), διαταραχές διάθεσης και άγχους: τις λεγόμενες «συννοσηρότητες» που καθιστούν την κλινική εικόνα πιο σοβαρή.

Η ΔΕΠΥ έχει ακριβή χαρακτηριστικά που πρέπει να αναγνωριστούν και τα οποία μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο έντονα στο πλαίσιο της διαταραχής. Αυτά είναι¹:

❶ **ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ:** τα υπερκινητικά παιδιά είναι πάντα σε κίνηση. Δυσκολεύονται να ησυχάσουν και να μείνουν ακίνητα. Είναι πολύ ζωηρά. Έχουν ανάγκη να ασχολούνται με διεγερτικές, νέες, διασκεδαστικές και συναρπαστικές δραστηριότητες (ιδίως σωματικές).



Η υπερκινητικότητα οδηγεί σε προβλήματα συμπεριφοράς.

Το πρόβλημα δεν είναι τόσο η ζωηράδα αυτή καθαυτή, αλλά η υπερβολική συχνότητά της που καθιστά τα παιδιά ανεξέλεγκτα.

❷ **ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Τα παρορμητικά παιδιά είναι διασπαστικά, ηφαιστειώδη, ανυπόμονα, περιπετειώδη, ριψοκίνδυνα, υπερβολικά στις πράξεις και τις αντιδράσεις τους, μερικές φορές ακόμη και αυταρχικά.

1. Η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα θεωρούνται ενιαίο κριτήριο για τη διάγνωση, αλλά η ανάλυση μπορεί να είναι χρήσιμη σε αυτό το βιβλίο για τον καλύτερο εντοπισμό της προβληματικής συμπεριφοράς.

➔ Η παρορμητικότητα οδηγεί σε προβλήματα στην κοινωνική αλληλεπίδραση.

- ❖ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ (ή ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ): Τα απρόσεκτα παιδιά είναι κάπως χαμένα στις σκέψεις τους, είναι αφηρημένα, αποδιοργανωμένα, ακατάστατα και ασαφή.

➔ Η διάσπαση προσοχής οδηγεί σε προβλήματα σχολικής επίδοσης.

Το κοινό χαρακτηριστικό είναι η δυσανεξία στην πλήξη. Συνήθως, το παιδί με ΔΕΠΥ βαριέται όταν του παρουσιάζεται μια δραστηριότητα και:

- ❖ δεν ξέρει τι να κάνει
- ❖ δεν ξέρει πώς να το κάνει
- ❖ δεν την απολαμβάνει
- ❖ δεν μπορεί να βρει το νόημα
- ❖ δεν ξέρει πόσο διαρκεί
- ❖ δεν ξέρει γιατί πρέπει να το κάνει.

Εναπόκειται σε εσάς τους δασκάλους της τάξης να τα καθοδηγήσετε με αυστηρότητα και με αγάπη μέσα στον κόσμο του σχολείου, της μάθησης και της ζωής με τους συνομηλίκους τους.

Η δομή του βιβλίου

Το βιβλίο χωρίζεται σε 15 κεφάλαια που ομαδοποιούνται στις τρεις ενότητες Υπερκινητικότητα, Παρορμητικότητα και Διάσπαση Προσοχής, στις οποίες εξετάζονται οι τυπικές προβληματικές συμπεριφορές των μαθητών με ΔΕΠΥ.

Ως προβληματική συμπεριφορά ορίζεται μια συμπεριφορά που δημιουργεί δυσκολία στους εκπαιδευτικούς και προβλήματα στη διαχείριση του παιδιού στην τάξη και στο σχολείο.

Σε αυτό το βιβλίο αναλύονται οι συμπεριφορές που τυπικά συναντώνται σε παιδιά με ΔΕΠΥ ηλικίας 6-11 ετών:

- ❖ Προβληματική συμπεριφορά: ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
 1. Σηκώνεται και τριγυρίζει στην τάξη
 2. Ξαπλώνει κάτω από το θρανίο
 3. Παίζει με τα υλικά στο θρανίο
 4. Μιλάει συνεχώς και διαταράσσει το μάθημα
 5. Είναι χαοτικό και θορυβώδες όταν παίζει

- ❖ Προβληματική συμπεριφορά: ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
 6. Δε σέβεται τη σειρά
 7. Διακόπτει και είναι παρεμβατικό
 8. Κάνει πάντα τα ίδια λάθη
 9. Είναι παράτολμο
 10. Δεν μπορεί να κάνει υπομονή
- ❖ Προβληματική συμπεριφορά: ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ή ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ
 11. Δε σημειώνει τις εργασίες για το σπίτι
 12. Δεν ολοκληρώνει τις εργασίες του
 13. Βρίσκεται στα σύννεφα
 14. Δυσκολεύεται να οργανωθεί
 15. Χάνει και ξεχνάει αντικείμενα.

Ο λόγος για κάθε προβληματική συμπεριφορά εξηγείται αρχικά με λίγες περιεκτικές προτάσεις (Γιατί το κάνει αυτό;), ενώ ακολουθούν απλές και σαφείς οδηγίες για τον εκπαιδευτικό σχετικά με το τι πρέπει να κάνει και τι δεν πρέπει να κάνει (Τι να κάνω, Τι να μην κάνω).

Ακολουθεί μια εις βάθος ανάλυση (Ανάλυση της προβληματικής συμπεριφοράς) και δίνονται εργαλεία και στρατηγικές για το πώς ο εκπαιδευτικός (ή και ο γονέας) μπορεί να παρέμβει σε ορισμένες κρίσιμες πτυχές.

- ❖ *Οι κανόνες συμπεριφοράς που απευθύνονται στο παιδί*
- ❖ *Η δομή των δραστηριοτήτων και της εργασίας στην τάξη*
- ❖ *Η παρακολούθηση της προβληματικής συμπεριφοράς*
- ❖ *Η ενίσχυση της σωστής συμπεριφοράς*
- ❖ *Το παιδαγωγικό συμβόλαιο με την οικογένεια.*

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου υπάρχουν Οι συμβουλές των ειδικών, μια σύντομη συνοπτική παράγραφος με πρακτικές προτάσεις που μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα στην πράξη. Στο Παράρτημα υπάρχουν τα φύλλα εργασίας.

Οι κανόνες

Συνήθως, ειδικά αν το παιδί φτάνει στο δημοτικό σχολείο χωρίς διάγνωση για ΔΕΠΥ, οι δάσκαλοι δίνουν χρόνο προκειμένου το παιδί να κατανοήσει τους κανόνες συμπεριφοράς και ανέχονται την προβληματική συμπεριφορά για τους πρώτους τρεις μήνες. Στη συνέχεια, εάν

ένα παιδί εξακολουθεί να μην μπορεί να καθίσει όρθιο, είναι σαφές ότι έχει δυσκολίες που πρέπει να συζητηθούν με την οικογένεια το συντομότερο δυνατό.

Οι κανόνες κοινωνικής συμπεριφοράς που πρέπει να ακολουθούνται στην τάξη και στο σχολείο θα πρέπει να εξηγούνται καλά, και αν είναι δυνατόν να απεικονίζονται οπτικά, με ήρεμο αλλά αυστηρό τρόπο σε όλα τα παιδιά από τις πρώτες ημέρες του σχολείου. Θα πρέπει να επαναλαμβάνονται τακτικά για να τους θυμούνται.

Αρχικά, εξηγήστε ποια συμπεριφορά είναι κοινωνικά ακατάλληλη και γιατί. Για να βοηθήσετε στην καλύτερη κατανόηση, δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα ρωτώντας: Κατά τη γνώμη σας, μπορείτε να σηκώσετε όρθιοι κατά τη διάρκεια του μαθήματος; Αν όλοι το έκαναν αυτό, τι θα συνέβαινε;

Να θυμάστε επίσης ότι, αν είναι σημαντικό να περιορίσετε την κοινωνικά ακατάλληλη συμπεριφορά, είναι ακόμη πιο σημαντικό να σταματήσετε την κοινωνικά απαράδεκτη συμπεριφορά, προκειμένου να αποτρέψετε να γίνει αυτή μακροπρόθεσμα το «σήμα κατατεθέν» του παιδιού με ΔΕΠΥ.

Το υπερκινητικό παιδί έχει προβληματική συμπεριφορά, αλλά ΔΕΝ είναι προβληματικό παιδί.

Οι κανόνες πρέπει να τίθενται από εσάς, γιατί εσείς είστε οι υπεύθυνοι της τάξης.

Οι κανόνες πρέπει να είναι απλοί, κατανοητοί, αλλά πάνω απ' όλα πρέπει να έχουν νόημα. Πρέπει να είναι σαφώς καθορισμένοι, κοινά αποδεκτοί και όχι απλά επιβαλλόμενοι. Βεβαιωθείτε ότι είναι σαφείς για όλους.

Στην αρχή της σχολικής χρονιάς, μοιραστείτε τους με τους γονείς και ζητήστε τους να τους υιοθετήσουν και στο σπίτι (η καλύτερη διαχείριση ενός παιδιού με ΔΕΠΥ απαιτεί ομαδική εργασία με την οικογένεια). Λάβετε υπόψη σας ότι υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες αυτό θα είναι πιο δύσκολο επειδή η οικογένεια δεν είναι συνεργάσιμη, αλλά προσπαθήστε ούτως ή άλλως.

Για να επιβάλλετε τους κανόνες αλλά και τον σεβασμό προς εσάς ως «αρχηγό» της τάξης απαιτεί σοβαρότητα, οπότε:

- ☛ ελέγξτε ότι οι κανόνες είναι εύκολο να κατανοηθούν και να τηρηθούν
- ☛ μην είστε σχολαστικοί, αλλά να είστε ευέλικτοι και μη επικριτικοί.

Ειδικά στην Α΄ τάξη, αλλά σίγουρα μέχρι και την Γ΄ τάξη, στα παιδιά αρέσει πραγματικά το παράδοξο και θυμούνται καλύτερα όσα πρέπει να θυμηθούν, αν τα κάνουν να γελάσουν ή να χαμογελάσουν με ωραία παραδείγματα ή πνευματώδη αστεία.

Η Δομή

Για όλα τα παιδιά, αλλά ιδιαίτερα για τα παιδιά με ΔΕΠΥ, οι οδηγίες για κάθε εργασία ή δραστηριότητα πρέπει να είναι πάντα ακριβείς και να απαντούν στα ερωτήματα: τι κάνω τώρα, πού, για πόσο καιρό, πώς, με ποιον;

Πρώτα απ' όλα, προσπαθήστε να «σπάσετε» τα διαστήματα προσοχής. Θα κυμαίνονται μεταξύ 5 και 20 λεπτών το καθένα, ιδίως κατά τα τρία πρώτα σχολικά έτη. Επομένως, η εργασία στην τάξη πρέπει να οργανώνεται με γνώμονα τον χρόνο προσοχής και να διατηρείται μια ισορροπία «εργασία-διάλειμμα-εργασία- διάλειμμα - διάλειμμα - εργασία- διάλειμμα».

Επίσης, σε κάθε διδακτική ενότητα, προτείνετε εναλλαγές στην εργασία (ανάγνωση, γραφή, ακρόαση, ζωγραφική, παιχνίδι, τραγούδι, άλματα, τρέξιμο...) και στο διάλειμμα.

Για τα παιδιά με ΔΕΠΥ, τα διαλείμματα είναι ζωτικής σημασίας ακριβώς λόγω της μικρής διάρκειας της προσοχής τους. Πρέπει να τα έχετε προβλέψει: δεν είναι σκόπιμο να αναγκάσετε το παιδί να κάνει διάλειμμα όταν φαίνεται κουρασμένο ή όταν ξεπερνάει τα όρια. Στην πραγματικότητα, κινδυνεύει να υιοθετήσει ανεξέλεγκτη συμπεριφορά μόνο και μόνο για να αποφύγει την εργασία.

Καλό είναι επίσης να δομείτε όλες τις στιγμές αδόμεπτης δραστηριότητας (π.χ. στο διάλειμμα): όσο περισσότερο «ξεχειλώνει» ο χρόνος και οι χώροι, τόσο περισσότερο κινδυνεύετε να χάσουν τα παιδιά την αίσθηση του μέτρου.

Πώς να οργανώσετε τα διαλείμματα

Το διάλειμμα μετά από μια εργασία είναι μια σύντομη παύση κατά την οποία το παιδί μπορεί να χαλαρώσει και να ξεκουραστεί. Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του (περισσότερο ή λιγότερο ζωηρό, περισσότερο ή λιγότερο αντιδραστικό) και την ηλικία του, η διάρκεια και ο τύπος του διαλείμματος μπορεί να ποικίλλουν.

Συνιστώ διαλείμματα όχι μεγαλύτερα των 10 λεπτών και μόνο τόση ώρα για τα παιδιά για τα οποία είναι απαραίτητη κάποια κίνηση.

Αν μπορείτε, οργανώστε μια γωνιά χαλάρωσης στην τάξη ή έξω από αυτήν (ακόμα και λίγο έξω από την πόρτα): για παράδειγμα, τοποθετήστε μια μαξιλάρα όπου το παιδί μπορεί να ξαπλώσει για 5 λεπτά. Κάντε εμφανές το πέρασμα του χρόνου με ένα χρονόμετρο ή μια κλεψύδρα και θυμηθείτε την κοινωνική ενίσχυση στο τέλος του διαλείμματος, όταν το παιδί αρχίσει να εργάζεται ξανά.

Ενότητες εργασίας

Οι ενότητες εργασίας πρέπει πάντα να προσαρμόζονται στις ικανότητες του παιδιού. Μην προτείνετε εργασίες που είναι εκτός των δυνατοτήτων του.

Όταν πρέπει να εργαστεί πάνω σε νέα ή δύσκολα θέματα, προειδοποιήστε το ότι θα υπάρξει πρώτα μια δραστηριότητα εκπαίδευσης: η εκπαίδευση είναι πιο απαιτητική και αξίζει περισσότερη ενίσχυση, την οποία μπορείτε να αποφασίσετε εσείς.

Παράδειγμα:

- ❖ Δραστηριότητα εκπαίδευσης: αξίζει 2 πράσινα αυτοκόλλητα²
- ❖ Δραστηριότητα εργασίας: αξίζει 1 πράσινο αυτοκόλλητο
- ❖ Δραστηριότητα διαλείμματος: κοινωνική ενίσχυση (Μπράβο! Συνέχισε!).

Ερώτημα: Είναι χρήσιμο να διακόψετε μια δραστηριότητα εκπαίδευσης ή εργασίας για να κάνετε το προγραμματισμένο διάλειμμα όταν το παιδί εργάζεται καλά;

Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι προτιμότερο, με το τέλος του χρονόμετρου ή το τέλος της κλεψύδρας, να σταματήσετε τη δραστηριότητα που βρίσκεται σε εξέλιξη και να πείτε: «Σούπερ, τα πας περίφημα! Να κάνουμε ένα διάλειμμα ή να το παραλείψουμε και να ξεκινήσουμε ξανά το χρονόμετρο; Να προσπαθήσουμε να κερδίσουμε μια επιπλέον πράσινη κουκκίδα;».

Να θυμάστε ότι οι εξαναγκαστικές μέθοδοι δε λειτουργούν με τα παιδιά με ΔΕΠΥ- αντίθετα, προκαλούν θυμό και αντιδραστικότητα, αυξάνοντας την προκλητική συμπεριφορά.

2. Ανατρέξτε στις ακόλουθες ενότητες για την ανάθεση κουκκίδων και την ενίσχυση.

Η Παρακολούθηση

Παρατηρήστε πόσο συχνά εμφανίζεται μια προβληματική συμπεριφορά στην οποία έχετε αποφασίσει να παρέμβετε κατά τη διάρκεια της διδακτικής ώρας ή κατά τη διάρκεια του σχολικού πρωινού/μέρας, χρησιμοποιώντας τον Πίνακα Παρακολούθησης στο Παράρτημα (και στις Ηλεκτρονικές Πηγές). Ορίστε μια χρωματιστή κουκκίδα ή αυτοκόλλητο για κάθε επεισόδιο (όπως περιγράφεται στα διάφορα κεφάλαια), αξιολογώντας το ποιοτικά μέσω των χρωμάτων:

ΜΑΥΡΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	πολύ άσχημα
ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	άσχημα
ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	καλούτσικα
ΠΡΑΣΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	καλά
ΓΑΛΑΖΙΑ ΚΟΥΚΚΙΔΑ*	πολύ καλά

* Η γαλάζια κουκκίδα είναι ένα μπαλαντέρ που χρησιμοποιείται ως πρόσθετο αυτοκόλλητο για πιο σοβαρές προβληματικές συμπεριφορές, όπως ορίζεται στα σχετικά κεφάλαια.

Αφού παρακολουθήσετε την προβληματική συμπεριφορά για τουλάχιστον μία εβδομάδα (όσο περισσότερο την παρατηρείτε, τόσο πιο αξιόπιστοι θα είστε όταν θα μιλάτε γι' αυτήν με τους γονείς), αρχίστε να εργάζεστε με την τεχνική της ενίσχυσης, χρησιμοποιώντας τις εκπαιδευτικές στρατηγικές που περιγράφονται στην επόμενη ενότητα ή άλλες εξατομικευμένες στρατηγικές που σας φαίνονται αποτελεσματικές.

➔ Να θυμάστε: ό,τι κάνετε και λειτουργεί για τη διαχείριση της προβληματικής συμπεριφοράς είναι μια χαρά (εκτός, φυσικά, από το να φέρεστε άσχημα στο παιδί!). Αν η ίδια συμπεριφορά εμφανίζεται και στο σπίτι, θα είναι ευκολότερο να ενεργοποιήσετε τη δράση μαζί με την οικογένεια ως ομάδα.

Αφού παρατηρήσετε την ίδια προβληματική συμπεριφορά τρεις φορές (π.χ. «ξαπλώνει κάτω από το θρανίο»), την τέταρτη φορά καλέστε το παιδί στην άκρη και προσπαθήστε να του μιλήσετε.

Για παράδειγμα, πείτε του ευγενικά: «Παρατήρησα ότι μερικές φορές ξαπλώνεις στο πάτωμα στην τάξη. Ίσως είσαι κουρασμένος ή βαριέσαι; Ξέρεις ότι τα παιδιά πρέπει να κάθονται στις θέσεις τους στην τάξη; Μήπως αυτό είναι πολύ κουραστικό για σένα;».

Παρατηρήστε και σημειώστε τι ώρα ξαπλώνει, για πόση ώρα, με ποιους δασκάλους και σε ποια μαθήματα: μια δομημένη και λεπτομερής ανάλυση του προβλήματος θα σας βοηθήσει να καταλάβετε καλύτερα τι είναι αυτό που του προκαλεί την κρίση.

Τέλος, να θυμάστε ότι όσο πιο γρήγορα καταφέρετε να εντοπίσετε τους «εκλυτικούς παράγοντες», δηλαδή τους παράγοντες που πυροδοτούν την προβληματική συμπεριφορά, τόσο πιο γρήγορα θα μπορέσετε να την αποτρέψετε, επειδή θα είστε σε θέση να την προβλέψετε.

Ενίσχυση

Προσέξτε να μην ενισχύετε την αρνητική συμπεριφορά.

Πρώτη συμβουλή: όσο περισσότερο ακατάλληλα, συναισθηματικά, παρορμητικά αντιδράτε, σε μια προβληματική συμπεριφορά, τόσο περισσότερο κινδυνεύετε να ενισχύσετε «αρνητικά» τη συμπεριφορά, επειδή της έχετε δώσει υπερβολική βαρύτητα.

- ❖ Ποτέ μη μαλώνετε το παιδί: το μάλωμα είναι άχρηστο- αντίθετα, επιδεινώνει τη σχέση σας μαζί του, καθώς και την πιθανότητα να είστε αξιόπιστος ως παιδαγωγός. Αντί να μαλώνετε, χρησιμοποιήστε την εξουσία.
- ❖ Ποτέ μη βάζετε τιμωρίες: οι τιμωρίες βιώνονται πάντα από το παιδί ως αδικία. Αντί για τιμωρίες χρησιμοποιήστε επιβραβεύσεις ή, αν χρειάζεται ισχυρότερο μήνυμα, χρησιμοποιήστε την απώλεια προνομίων.

Εάν το παιδί παρουσιάζει απαράδεκτα προβληματική συμπεριφορά, χρησιμοποιήστε το timeout: να σταματήσει και να σκεφτεί για τουλάχιστον 5-10 λεπτά, σιωπηλά. Στο τέλος του χρόνου (που μετράται με χρονόμετρο ή κλειψύδρα), μη δείξετε τον θυμό σας, αλλά μόνο μιλήστε στο παιδί για το τι συνέβη με ψυχραιμία. Για να βοηθήσετε τα παιδιά με ΔΕΠΥ να ελέγξουν τον εαυτό τους, η θετική ενίσχυση είναι πιο χρήσιμη.

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ «λειτουργούν» σύμφωνα με την αρχή του do ut des, δηλαδή «κάνω αυτό που μου ζητάς (και το οποίο δε με ενδιαφέρει, δε μου αρέσει, είναι βαρετό ή δύσκολο) μόνο αν αξίζει τον κόπο, μόνο αν πάρω κάτι σε αντάλλαγμα, αν κερδίσω ή πάρω κάτι». Να θυμάστε ότι τους αρέσει να κερδίζουν, όχι μόνο έναν διαγωνισμό, αλλά και ένα βραβείο.

Ετοιμάστε λοιπόν βραβεία: θα πρέπει να αλλάζουν συχνά, να μην είναι υλικά αλλά κοινωνικά, όπως το να γίνει ο βοηθός του δασκάλου, να πάρει ένα μόνους για να πάει στην αίθουσα υπολογιστών, να επιλέξει το ομαδικό παιχνίδι στη γυμναστική κ.ά.

Τα βραβεία αποκτώνται (όπως ακριβώς και στο σούπερ μάρκετ!) συλλέγοντας/χρωματίζοντας κουκκίδες με πράσινο χρώμα, αν συμπεριφέρεται καλά, σε μια Κάρτα Συλλογής Ανταμοιβών, όπως αυτή στο Παράρτημα. Μπορείτε να τη συμπληρώνετε στο τέλος της ώρας, της ημέρας ή της εβδομάδας ανάλογα με τη συχνότητα και τη σοβαρότητα της συμπεριφοράς. Φτιάξτε έναν κατάλογο με τις ανταμοιβές με την αντίστοιχη αξία σε πράσινα αυτοκόλλητα.

Το παιδαγωγικό συμβόλαιο

Η συνεργασία με την οικογένεια του παιδιού είναι το πιο ισχυρό εργαλείο σας. Για να συνεργαστείτε καλά με τους γονείς, πρέπει να είστε αξιόπιστοι και έμπειροι: μελετήστε καλά τη διαταραχή, προσπαθήστε να κατανοήσετε το παιδί με το οποίο έχετε να κάνετε και εργαστείτε μεθοδικά, με συνέπεια και συνέχεια.

Συμπληρώστε την Κλείδα Παρατήρησης των 15 προβληματικών συμπεριφορών (στο Παράρτημα) μία φορά την εβδομάδα για έναν μήνα, χρησιμοποιώντας πάντα τις χρωματιστές κουκκίδες.

Αν διαπιστώσετε ότι το παιδί έχει πολλές κόκκινες και μαύρες κουκκίδες, μιλήστε με τους γονείς και εξηγήστε ότι χρειάζεστε τη βοήθειά τους.

Προσπαθήστε να μάθετε αν και αυτοί βιώνουν καθημερινά την προβληματική συμπεριφορά του παιδιού τους, αν υπάρχουν συχνοί καυγάδες γι' αυτό στο σπίτι, αν υπάρχουν συγκρούσεις με τα αδέρφια (συμπληρώστε μαζί το Φύλλο Πληροφοριών στο Παράρτημα, αν δεν το έχετε ήδη συλλέξει στην αρχή της σχολικής χρονιάς). Ελέγξτε αν είναι πρόθυμοι να συνεργαστούν και να εξηγήσουν τους κανόνες που έχετε υιοθετήσει στην τάξη, δείχνοντας πώς λειτουργεί ο Πίνακας Παρακολούθησης. Είναι σημαντικό οι γονείς να πάρουν το μέρος των εκπαιδευτικών, ώστε το παιδί να βρει την ίδια ενίσχυση και βοήθεια στο σπίτι.

Συμφωνήστε να μεταδώσετε το ίδιο εκπαιδευτικό μήνυμα στο παιδί. Για να γίνει ο «υπερήρωας» που θέλει να γίνει, είναι απαραίτητο να

αναπτύξει και να εκπαιδεύσει τις βασικές αρετές: εγκράτεια, σύνεση, δικαιοσύνη και καρτερία, εξηγώντας τις με πρακτικά παραδείγματα.

Καθορίστε μια μηνιαία συνάντηση με τους γονείς, αλλά μοιραστείτε μαζί τους τον Πίνακα Παρακολούθησης κάθε εβδομάδα.

Συνεχίστε να εργάζεστε μαζί σε μια προβληματική συμπεριφορά μέχρι να εξαφανιστούν τα κόκκινα και μαύρα αυτοκόλλητα για τουλάχιστον 4 συνεχόμενες εβδομάδες.

Μη δίνετε σημειώματα για το σπίτι γιατί είναι άχρηστα: το παιδί θα κάνει τα πάντα για να τα κρατήσει κρυφά. Χρησιμοποιήστε τα μόνο για κοινωνικά απαράδεκτη συμπεριφορά, με άμεση κλήση των γονέων.

Αντίθετα, κρατήστε ανοιχτό τον δίαυλο επικοινωνίας με το παιδί μέσω του παιδαγωγικού συμβολαίου που έχετε συνάψει μαζί.

Μην είστε επικριτικοί με τους γονείς, αλλά επιδιώξτε τον διάλογο και τη συνεργασία. Συχνά θα έρθετε αντιμέτωποι με ανθρώπους που έχουν εξαντληθεί από τη συμπεριφορά του παιδιού τους.

Διαβάστε παρακάτω μια αληθινή μαρτυρία μιας μητέρας:

Όλα ξεκινούν με εκείνο το μικρό πιτσιρίκι που τρέχει, πηδάει, σκαρφαλώνει παντού, δν μένει ποτέ ακίνητο: «όσο περισσότερο κινείται, τόσο περισσότερο φορτίζεται», λέτε χαριτολογώντας στους φίλους σας που προσπαθούν σκληρά να το παρακολουθήσουν.

Τα χρόνια περνούν και συνειδητοποιείτε ότι αυτή η υπερκινητικότητα συνεχίζεται, δε σταματάει. Είναι κουραστικό και αγχωτικό... έπειτα, πάει στο προνήπιο, με όλα τα προβλήματα που το συνοδεύουν, ένα κάθε πρωί, όλο και πιο βαρύ, σε σημείο αμηχανίας. Νιώθεις ότι θέλεις να εξαφανιστείς, να κρυφτείς, η ταπείνωση είναι η ζέστη που σου προκαλούν οι θυμωμένοι γονείς, που σε κατηγορούν ακόμη και για κάθε αλλαγή του καιρού, από τη νεροποντή μέχρι τον ανεμοστρόβιλο. Αυτό δεν είναι πλέον βιώσιμο, πρέπει να αλλάξεις, πρέπει να μαζέψεις τα πράγματα και να στήσεις τη σκηνή σου.

Φεύγετε για ένα νέο σχολείο, για μια νέα περιπέτεια. Αλλά σε κάποιο βαθμό τα προβλήματα επανεμφανίζονται, και οι γονείς είναι πιο πεισματάρηδες από ό,τι πριν, δε μιλάνε, σε σκοτώνουν με τα βλέμματα και την ψυχρή συμπεριφορά τους. Εν τω μεταξύ έρχεται το δημοτικό, ο χειρότερος επιόλης σου. Ήλπιζες τόσο πολύ ότι αυτή η μέρα δε θα ερχόταν ποτέ, ο χρόνος αλλάζει, θεραπεύει, καταπραΰνει.

Ξεγελάς τον εαυτό σου ότι μάλλον έχει μεγαλώσει, τόσο όσο χρειάζεται για να βάλει μυαλό. Δεν είναι έτσι. Οι μέρες περνούν γρήγορα και τα προβλήματα επαναλαμβάνονται και μαζί τους έρχονται

και οι γονείς, ο χειρότερος εφιάλτης. Αισθάνεσαι άρρωστος, νιώθεις ανεπαρκής, αναρωτιέσαι πού, πώς και πότε πήγες λάθος, τι έκανες λάθος, γιατί δεν μπορείς να το μεγαλώσεις, τι τρέχει με σένα και με εκείνο. Πηγαίνεις στο Google, αρχίζεις να ψάχνεις για ζωηρά, έξυπνα, υπερκινητικά παιδιά, εκπαιδευτικές πληροφορίες και τότε, ιδού, εκεί είναι: ΔΕΠΥ, έτσι αποκαλούν αυτή τη διαταραχή...

Η λύπη μου είναι ότι αυτά τα παιδιά ζουν στη σκιά μιας κοινωνίας που δεν είναι έτοιμη να τα αποδεχτεί, θα χρειαζόταν περισσότερη ενημέρωση, περισσότερη εκπαίδευση, περισσότεροι γονείς που θα αποφάσιζαν να πάρουν τη ζωή και τις συνθήκες αυτών των παιδιών στα χέρια τους, θα χρειαζόταν ένας σύλλογος που θα τα καλωσόριζε παντού, θα χρειαζόταν περισσότερη ενσυναίσθηση...

Οι συμβουλές των ειδικών

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορεί να είναι πολύ δύσκολα, αλλά συχνά (πιστέψτε με!) είναι παιδιά που, αν νιώσουν ότι τα κατανοούν, μπορούν να δώσουν πολλά και να είναι πολύ αποδοτικά και από εκπαιδευτική άποψη.

Μαθαίνουν γρήγορα, αλλά μόνο αν τα θέματα προσεγγίζονται με τρόπο που δεν είναι πολύ συμβατικός, βαρετός ή αργός.

Είναι παιδιά με «κεραίες»: παρατηρούν πολλά πράγματα και είναι επίσης ιδιαίτερα ευαίσθητα.

Είναι αλήθεια ότι είναι «τόσα πολλά»: τόσο ζωηρά, τόσο παρορμητικά, τόσο τραχιά, τόσο απρόσεκτα, τόσο ακατάστατα, αλλά και τόσο κοινωνικά, τόσο ωραία, τόσο χαρούμενα, τόσο αισιόδοξα, τόσο ενθουσιώδη.

Μην τα ταπεινώνετε: προσπαθήστε να τα καταλάβετε, αλλά χωρίς να τα δικαιολογείτε. Μόνο έτσι θα τα βοηθήσετε να αναπτυχθούν καλά.

Παράρτημα

Στο Παράρτημα του βιβλίου υπάρχουν ορισμένα χρήσιμα Φύλλα Εργασίας για τον εκπαιδευτικό:

- ❖ Φύλλο Πληροφοριών για τους μαθητές
- ❖ Κλείδα Παρατήρησης για τις 15 προβληματικές συμπεριφορές
- ❖ Πίνακας Παρακολούθησης για 4 εβδομάδες
- ❖ Το Συμβόλαιο με το παιδί
- ❖ Κάρτα Συλλογής Ανταμοιβών με κουκκίδες.

Μπορείτε να κατεβάσετε και να τυπώσετε τα φύλλα εργασίας που υπάρχουν στο παράρτημα σε μέγεθος A4 από ΕΔΩ: www.diptyxobooks.gr

Φύλλο Πληροφοριών

Αυτό το εργαλείο είναι απαραίτητο για την ενεργοποίηση της συνεργατικής παρέμβασης με τους γονείς. Οι χρόνοι συμπλήρωσής του είναι διαφορετικοί, ανάλογα με το αν το παιδί έχει ήδη διάγνωση ως ΔΕΠΥ ή όχι.

Στην περίπτωση των διαγνωσμένων παιδιών, συνιστώ να καλέσετε, αν είναι δυνατόν πριν από την έναρξη της σχολικής χρονιάς, και τους δύο γονείς σε μια συνάντηση για τη συγκέντρωση όλων των σχετικών πληροφοριών, ακολουθώντας τις ερωτήσεις του εντύπου. Στην περίπτωση αυτή, το έντυπο μπορεί επίσης να αποτελέσει αναπόσπαστο μέρος του φακέλου πληροφοριών του μαθητή, πάντα σύμφωνα με τους κανόνες περί προστασίας δεδομένων, ή μπορεί να αποτελέσει απλώς ένα υπόδειγμα αναφοράς για τη διεξαγωγή της συνάντησης με τους γονείς.

Εξηγήστε τους ότι επιθυμείτε να προλάβετε όσο το δυνατόν περισσότερο τυχόν δυσκολίες απόδοσης ή/και συμπεριφοράς. Για τον σκοπό αυτό πρέπει να συνεργαστείτε μαζί τους και να γνωρίσετε καλύτερα την κατάσταση.

Αν, όμως, το παιδί δεν έχει επίσημη διάγνωση, καλέστε τους γονείς για αυτή τη συνάντηση μετά από έναν μήνα παρατήρησης στην τάξη.

Κλείδα Παρατήρησης

Η Κλείδα Παρατήρησης σας επιτρέπει να ξεκινήσετε την εργασία σας παρακολουθώντας την παρουσία και την ένταση των 15 προβληματικών συμπεριφορών σε εβδομαδιαία βάση.

Σας συνιστώ να τη συμπληρώσετε σε επίπεδο μήνα, καταγράφοντας εβδομαδιαία τις παρατηρήσεις σας. Η Κλείδα αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο εργασίας για τον Σύλλογο Διδασκόντων, αλλά και για τον κάθε εκπαιδευτικό ξεχωριστά. Θα ήθελα να σας υπενθυμίσω ότι δεν εντοπίζουν πάντα όλοι οι εκπαιδευτικοί την προβληματική συμπεριφορά στην τάξη και επίσης ότι σε ορισμένα μαθήματα η συμπεριφορά είναι πιο προβληματική.

Η αξιολόγηση σε αυτήν την κλείδα είναι μόνο ποιοτική: χρησιμεύει

για να ανιχνεύσει αν υπάρχει η προβληματική συμπεριφορά και, αν υπάρχει, πόσο έντονη είναι. Η «ανίχνευση» γίνεται πάντα με χρωματιστές κουκκίδες και απαντά στην ερώτηση «Πώς τα πάει το παιδί με αυτή την προβληματική συμπεριφορά;».

Αναθέστε/χρωματίστε τις κουκκίδες σύμφωνα με αυτό το υπόμνημα:

- ❖ ΜΑΥΡΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ: πολύ άσχημα (πολύ έντονη και πολύ συχνή προβληματική συμπεριφορά -ΠΣ),
- ❖ ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ: άσχημα (έντονη και συχνή ΠΣ),
- ❖ ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ: καλούτσικα (η ΠΣ είναι παρούσα αλλά όχι έντονη)
- ❖ ΠΡΑΣΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ: καλά (η ΠΣ δεν είναι παρούσα).

Πίνακας Παρακολούθησης

Πρόκειται για το σημαντικότερο εργαλείο εργασίας, το οποίο σας επιτρέπει να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών και διδακτικών παρεμβάσεών σας για μια περίοδο 4 εβδομάδων, και στη συνέχεια επίσης την αποτελεσματικότητα της ομαδικής σας εργασίας. Μπορείτε να εργαστείτε για τη βελτίωση το πολύ 3 προβληματικών συμπεριφορών κάθε φορά. Ο πίνακας πρέπει να συμπληρώνεται καθημερινά στο τέλος της σχολικής ημέρας ή σε κάθε διδακτική ώρα (μπορείτε να τον παραδώσετε στον επόμενο συνάδελφο στην αλλαγή κάθε ώρας).

Επιλέγεται τις τρεις πιο έντονες και συχνές προβληματικές συμπεριφορές με βάση την Κλείδα Παρατήρησης που έχετε συμπληρώσει από πριν (σε περίπτωση ισοβαθμίας, επιλέγεται τις τρεις συμπεριφορές που χρειάζονται περισσότερη παρακολούθηση). Η λειτουργία είναι διττή: παρακολούθηση της κατάστασης και συγκέντρωση πράσινων κουκκίδων για την επιτυχία ανταμοιβής.

Μπορείτε επίσης να δώσετε στο παιδί επιπλέον πράσινες κουκκίδες, π.χ. για να το επιβραβεύσετε σε μια ενότητα εργασίας ή για να το ενισχύσετε επειδή είναι ιδιαίτερα καλό. Πριν αρχίσετε να τον χρησιμοποιείτε, πρέπει να έχετε δημιουργήσει το Παιδαγωγικό Συμβόλαιο με τους γονείς αλλά και το Συμβόλαιο με το παιδί (βλ. παρακάτω).

Σημείωση: Εάν η εργασία με τους γονείς δεν είναι δυνατή (λόγω έλλειψης συνεργασίας ή απουσίας των γονέων ή σύγκρουσής τους), κάντε μόνο το συμβόλαιο με το παιδί.

Η αξιολόγηση σε αυτόν τον πίνακα είναι ποσοτική (πόσο συχνά

εμφανίζεται η προβληματική συμπεριφορά) και ποιοτική (πόσο έντονη είναι).

Και πάλι, αυτό γίνεται με κουκκίδες και απαντά στην ερώτηση: «Πώς τα πάει με αυτή την προβληματική συμπεριφορά;». Οι κουκκίδες είναι οι ίδιες με αυτές της Κλείδας Παρατήρησης, με την προσθήκη της μπλε κουκκίδας (βλ. σελ. 14):

- ΜΑΥΡΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ: πολύ άσχημα
- ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ: άσχημα
- ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ: καλούτσικα
- ΠΡΑΣΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ: καλά
- ΓΑΛΑΖΙΑ ΚΟΥΚΚΙΔΑ: πολύ καλά (μπαλαντέρ).

Θα πρέπει στο τέλος της εβδομάδας να μοιράζεστε τον Πίνακα με την οικογένεια. Οι γονείς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν το ίδιο σύστημα εργασίας (Πίνακας Παρακολούθησης + ανταμοιβές) για να εργαστούν μέσα στο ίδιο πλαίσιο πάνω στον ίδιο τύπο προβληματικής συμπεριφοράς που παρουσιάζει το παιδί στο σπίτι.

Μια συμπεριφορά θα πρέπει να παρακολουθείται μέχρι να εξαφανιστούν τα κόκκινα και μαύρα σημάδια για τουλάχιστον 4 συνεχόμενες εβδομάδες (ανοχή στα κίτρινα, αλλά όχι κόκκινα και μαύρα σημάδια για τουλάχιστον 4 εβδομάδες πριν προχωρήσετε στη διαχείριση μιας άλλης προβληματικής συμπεριφοράς).

Το Συμβόλαιο

Η κατάρτιση του «συμβολαίου» είναι μια πολύ σημαντική στιγμή για εσάς και το παιδί με ΔΕΠΥ: Να θυμάστε ότι πρέπει να είστε στοργικοί και σταθεροί και να μην εγκαταλείπετε ποτέ τη σχέση.

Είναι θεμιτό να θυμώνετε όταν συμπεριφέρεται άσχημα, αλλά να θυμάστε ότι το παιδί ΔΕΝ είναι προβληματικό, αλλά ΕΧΕΙ προβληματική συμπεριφορά που πρέπει να το βοηθήσετε μαζί με τους γονείς του.

Πείτε του ότι έχετε παρατηρήσει ότι συχνά δεν καταφέρνει να ελέγξει τον εαυτό του και συμπεριφέρεται με κοινωνικά ακατάλληλο ή και απαράδεκτο τρόπο, δίνοντάς του συγκεκριμένα παραδείγματα. Γι' αυτό, εσείς ως εκπαιδευτικός έχετε αποφασίσει ότι θα το βοηθήσετε και μέσω των ανταμοιβών που πρέπει να κερδίσει ή, μάλλον, να κατακτήσει αφού «νικήσει» (αυτή η λέξη θα είναι πιο αποτελεσματική!). Η συμμετοχή του διευθυντή στη σύνταξη του συμβολαίου θα μπορούσε

να δώσει μεγαλύτερη αξία σε αυτό το εκπαιδευτικό εργαλείο: θα ήταν σκόπιμο το παιδί να υπογράψει επίσημα το συμβόλαιο μπροστά στον διευθυντή, τον «αρχηγό» που θέτει τους κανόνες για όλο το σχολείο.

Προσθέστε σε αυτό ότι το συμβόλαιο υπογράφεται από τους εκπαιδευτικούς (από όλους ή μόνο από τον συντονιστή και έναν μάρτυρα), το παιδί και επίσης από τους γονείς, οι οποίοι θα έχουν μια τακτική μηνιαία συνάντηση (προγραμματισμένη από μήνα σε μήνα) για τον έλεγχο της συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Συλλογή ανταμοιβών

Εδώ αρχίζει η διασκέδαση! Να θυμάστε ότι τα παιδιά με ΔΕΠΥ τρελαίνονται να κερδίζουν και να επιβραβεύονται και να επαινούνται, ενώ μισούν να χάνουν και να δέχονται παρατηρήσεις ή τιμωρίες. Στην Κάρτα Συλλογής Ανταμοιβών, μόνο οι πράσινες κουκκίδες «συλλέγονται» (χρωματίζονται με μολύβι).

Αλλά να είστε προσεκτικοί με την κάθε:

- ΜΑΥΡΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ: χάνει 1 πράσινη κουκκίδα (σβήνοντάς την)
- ΓΑΛΑΖΙΑ ΚΟΥΚΚΙΔΑ: κερδίζει 2 πράσινες κουκκίδες.

Οι πράσινες κουκκίδες αντιπροσωπεύουν μια άμεση ενίσχυση (τις λαμβάνει στο τέλος της ώρας ή στο τέλος της σχολικής ημέρας) για να αποκτήσει μία ανταμοιβή (αναβαλλόμενη ενίσχυση). Για να είναι αποτελεσματική, η ανταμοιβή πρέπει να απονέμεται το συντομότερο δυνατό: επομένως η πρώτη ανταμοιβή αποκτάται με μόλις 5 κουκκίδες και μετά από 2 ημέρες το παιδί μπορεί ήδη να κάνει χρήση αυτής.

Οι ανταμοιβές πρέπει να είναι κοινωνικές δραστηριότητες, δηλαδή κοινωνικές ανταμοιβές ή καθήκοντα υπευθυνότητας. Ορισμένες προτάσεις μπορείτε να βρείτε στο Παράρτημα.

Σημείωση: Οι γονείς μπορούν να αποφασίσουν να ενισχύσουν περαιτέρω το παιδί στο σπίτι για θετικά αποτελέσματα που έχει πετύχει στο σχολείο.

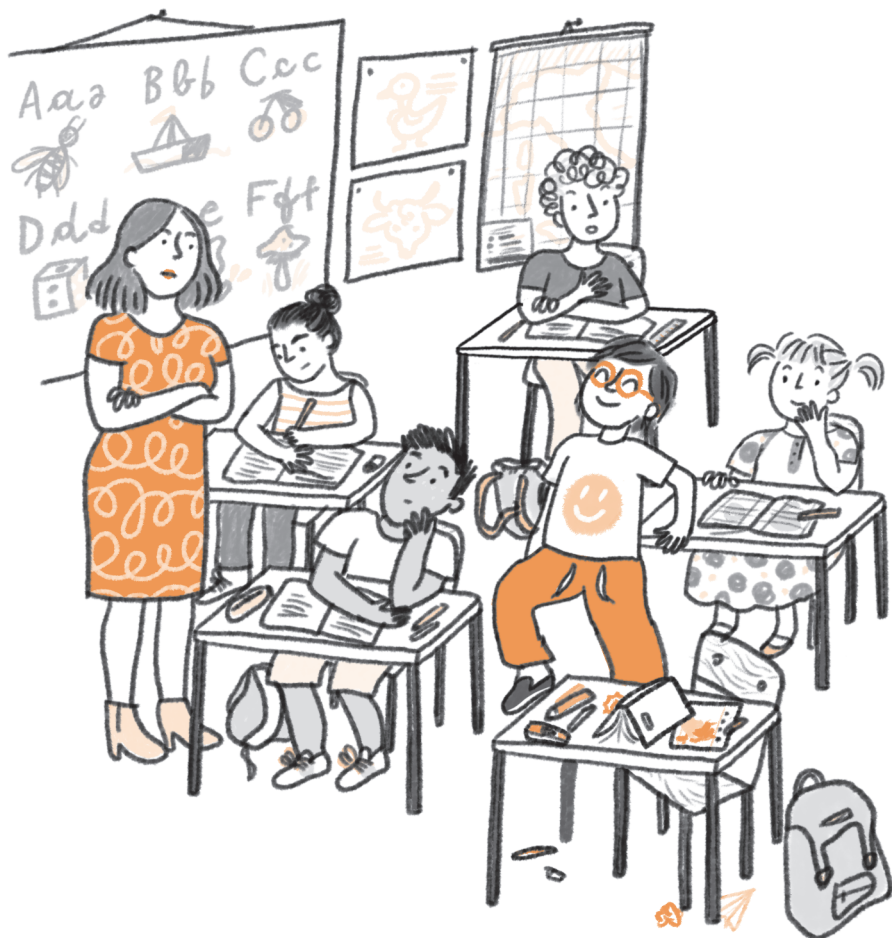
Και τώρα... καλή ανάγνωση και καλή δουλειά!

Υπερκινητικότητα



ΚΕΦΑΛΑΙΟ
1

ΣΗΚΩΝΕΤΑΙ και τριγυρίζει στην τάξη



ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΑΝΕΙ;

Επειδή δυσκολεύεται να ελέγξει τον εαυτό του και να συγκρατήσει την επιθυμία του να σηκωθεί και να κινηθεί.

Επειδή έχει ανάγκη να κάνει πολλά πράγματα, να είναι πάντα σε κίνηση, να κινείται συνεχώς.

Επειδή κινείται όταν νιώθει την ανάγκη και δεν καταλαβαίνει το νόημα του να ΠΡΕΠΕΙ να μείνει ακίνητο.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

- ✓ Δημιουργήστε μια **γωνιά χαλάρωσης**
- ✓ Εισάγετε χρονομετροημένες **παύσεις** από την εργασία
- ✓ Αν σηκώνεται αλλά ΔΕΝ σας ενοχλεί, **αγνοήστε το**
- ✓ Αναθέστε του **μικρές δουλειές** για τις οποίες μπορεί να κινείται (να μοιράζει υλικό στους συμμαθητές του, να πηγαίνει στο γραφείο κ.λ.π.)
- ✓ Επιτρέψτε του να βγαίνει από την τάξη **μία φορά την ώρα**
- ✓ Να είστε **υπομονητικοί**

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΩ

- ✗ **ΜΗΝ** περιμένετε να κάθεται ακίνητο
- ✗ **ΜΗΝ** του δίνετε σημειώματα υπενθύμισης
- ✗ **ΜΗΝ** του στερείτε το διάλειμμα
- ✗ **ΜΗΝ** το μαλώνετε
- ✗ **ΜΗΝ** υψώνετε τη φωνή σας
- ✗ **ΜΗΝ** του απαγορεύετε να βγαίνει έξω μια φορά την ώρα

Ανάλυση προβληματικής συμπεριφοράς

Όταν η ανάγκη για κίνηση γίνεται επιτακτική, σχεδόν αδιαπραγμάτευτη, το παιδί σηκώνεται και ξεκινά την «αέναη κίνησή» του.

Τα παιδιά με ΔΕΠΥ δυσκολεύονται να ελέγξουν και να διαχειριστούν αυτή την παρόρμηση. Να θυμάστε ότι δεν πρόκειται για πρόκληση, ούτε για αγένεια ή ανυπακοή, αλλά για σωματική ανάγκη. Είναι μια ανάγκη που τα παιδιά αυτά νιώθουν με έναν άτυπο τρόπο σε σχέση με τα άλλα και που δεν μπορούν να αναστείλουν.

Το να είσαι υπερκινητικός σημαίνει ότι κάνεις πολλά πράγματα –συνικά πάρα πολλά– ταυτόχρονα και βρίσκεσαι σε μία «υπέρ» δραστηριότητα.

Το να περιμένουμε από το παιδί να ελέγχει τον εαυτό του κατά τη διάρκεια των μαθημάτων δεν έχει πολύ νόημα, επειδή ο αυτοέλεγχος δεν είναι μια έμφυτη ικανότητα. Αυτά τα παιδιά δεν στέκονται ποτέ ακίνητα. Δεν έχουν «κοινωνική διαίσθηση», δηλαδή δεν καταλαβαίνουν ενστικτωδώς πώς πρέπει να συμπεριφέρονται. Το γεγονός ότι όλοι κάθονται δεν αρκεί για να τα πείσει να παραμείνουν στη θέση τους: γι' αυτά τα παιδιά, όσοι δε σηκώνονται συνέχεια όρθιοι είναι «παράξενοι»!

Το να κάθονται τους προκαλεί ανία γιατί δεν το κατανοούν. «Μπορώ να ακούω όρθιος, μπορώ να γράφω όρθιος με το ένα γόνατο στην καρέκλα, μπορώ να είμαι «οκλαδόν» στο γραφείο... ποιο είναι το πρόβλημα;». Συνήθως αυτή η προβληματική συμπεριφορά εμφανίζεται στην Α' τάξη του δημοτικού σχολείου και επιμένει, σε λιγότερο έντονη μορφή, μέχρι την Γ' τάξη. Σε μαθητές με ΔΕΠΥ, ωστόσο, μπορεί να επιμένει και στα επόμενα χρόνια.

Πρώτα απ' όλα, ας ορίσουμε την προβληματική συμπεριφορά. Το να πούμε απλώς ότι «δεν κάθεται» είναι ίσως πολύ γενικό, καθώς μπορεί να συναντήσετε τέτοιες καταστάσεις στην τάξη:

- ❖ σηκώνεται συχνά
- ❖ σηκώνεται και ζητάει άδεια να βγει έξω
- ❖ περιπλανιέται
- ❖ βγαίνει έξω χωρίς άδεια.

Πώς να παρέμβετε

Δώστε στο παιδί τα εξής:

Κανόνες

- ❖ Μπορώ να σηκωθώ από την καρέκλα μου, αλλά αν σηκωθώ πρέπει να είμαι ήσυχος και να μην ενοχλώ.
- ❖ Μπορώ να βγω από την τάξη μόνο με την άδεια του δασκάλου.
- ❖ Μπορώ να βγαίνω έξω 1 φορά για κάθε διδακτική ώρα.
- ❖ Μπορώ να βγω έξω για πρώτη φορά μόνο αφού περάσει μισή ώρα από την έναρξη του μαθήματος.
- ❖ Μπορώ να μείνω έξω μόνο για 5 λεπτά.

Σημείωση: Η έξοδος για τουαλέτα μπορεί να επιτραπεί μία φορά ανά ώρα, εκτός αν το παιδί δεν είναι καλά.

Προσοχή: Αυτοί οι κανόνες πρέπει να εφαρμόζονται από όλους τους εκπαιδευτικούς, διαφορετικά θα χάσετε την αξιοπιστία σας στα μάτια του παιδιού.

Παίξτε ΟΜΑΔΙΚΑ!

Δομή

- ❖ Οργανώστε το μάθημα διατηρώντας την εναλλαγή «εργασία-διάλειμμα-εργασία-διάλειμμα-εργασία-διάλειμμα»: η διάρκεια κάθε εργασίας να είναι περίπου 30-60 λεπτά (συμπεριλαμβανομένων των διαλειμμάτων).
- ❖ Προειδοποιήστε το παιδί για τη διάρκεια και τη δυσκολία της εργασίας πριν από την έναρξή της.

- ❖ Χρησιμοποιήστε αισθητηριακό υλικό για να διατηρήσετε την προσοχή.
- ❖ Προγραμματίστε διαλείμματα εργασίας. Δεν είναι σκόπιμο να κάνετε διάλειμμα στο παιδί όταν φαίνεται κουρασμένο ή όταν γίνεται ανεξέλεγκτο: κινδυνεύει να «γίνει ανεξέλεγκτο» μόνο και μόνο για να αποφύγει την εργασία. (Σημείωση: δεν θα πρέπει να ζητήσει διάλειμμα εκείνο, αλλά θα πρέπει εσείς να είστε εκείνος που θα καταλάβει πότε πρέπει να σπκωθεί και να κάνει τακτικά διαλείμματα).
- ❖ Δημιουργήστε μια γωνιά χαλάρωσης με μαξιλάρια ή/και μαλακά χαλιά (Κεφάλαιο 2).
- ❖ Κάντε ορατό το πέρασμα του χρόνου με ένα χρονόμετρο ή μια κλεψύδρα.

Παρακολούθηση

ΜΑΥΡΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	αν σπκώνεται και περιφέρεται στην τάξη περισσότερες από 5 φορές στη διάρκεια ενός μαθήματος
ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	αν σπκώνεται και περιφέρεται στην τάξη και πρέπει να το φωνάξουν τουλάχιστον 3 φορές
ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	αν σπκωθεί και πασχίζει να καθίσει ξανά χωρίς προειδοποίηση
ΠΡΑΣΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	αν σπκώνεται για λίγο και στη συνέχεια κάθεται χωρίς υπενθύμιση

Ενίσχυση

Θυμηθείτε τη θετική κοινωνική ενίσχυση στο τέλος του διαλείμματος, όταν το παιδί αρχίζει να εργάζεται ξανά και στο τέλος κάθε μαθήματος.

Μετά από 5 πράσινες κουκκίδες το παιδί μπορεί να είναι το πρώτο στη σειρά για να πάει στο κυλικείο ή στο προαύλιο, να περάσει 10 λεπτά στη γωνιά χαλάρωσης ή να επιλέξει ένα παιχνίδι κίνησης για την ώρα της γυμναστικής.

Όχι επιπλήξεις, σημειώματα για πειθαρχικά παραπτώματα, τιμωρίες: αυτό θα έκανε την εναντιωματική συμπεριφορά χειρότερη.

Το Παιδαγωγικό Συμβόλαιο

Όταν μιλήσετε με τους γονείς για όσα παρατηρήσατε και σημειώσατε στην τάξη, πιθανότατα θα σας πουν ότι ακόμη και στο σπίτι το παιδί δυσκολεύεται να καθίσει στο τραπέζι ή να δει τηλεόραση, ότι δεν κάθεται ποτέ ακίνητο και ότι δεν ήταν ποτέ ακίνητο ούτε στο νηπιαγωγείο.

Συμφωνήστε μαζί τους για τη χρησιμότητα των προσπαθειών με στόχο την αυτορρύθμιση της κινητικής παρόρμησης σε καταστάσεις όπου είναι απαραίτητη (στο τραπέζι, στην αίθουσα αναμονής, στο τρένο, στο λεωφορείο, στην τάξη, στην εκκλησία αν πηγαίνουν κ.λπ.) και προτείνετε την τεχνική της θετικής ενίσχυσης και της συλλογής κουκκίδων και στο σπίτι, με ενδιαφέρουσες και παρακινητικές ανταμοιβές.

Οι συμβουλές των ειδικών

Ακόμη και αν σας προκαλεί η ανησυχία του, η οποία συχνά δεν περιορίζεται στην τάξη, αλλά εκδηλώνεται και στο κυλικείο, στο δι-άλειμμα κ.λπ. προσπαθήστε να μη «βγείτε από τη σχέση», αλλά να αυξήσετε την εξουσία σας, χωρίς να φωνάζετε ή να το μαλώνετε.

- ❖ Μην το αναγκάσετε να καθίσει: θα σας μισήσει.
- ❖ Μην το κάνετε ΠΟΤΕ να σας μισήσει.
- ❖ Πριν γίνετε τρυφεροί, να είστε αυστηροί, αλλά ποτέ αυταρχικοί.
- ❖ Μην του δίνετε άστοχες απαγορεύσεις (όπως να του απαγορεύσετε να σηκωθεί): διδάξτε του την κοινωνικά κατάλληλη και την ακατάλληλη και απαράδεκτη συμπεριφορά.
- ❖ Τα σημειώματα προς στο σπίτι δεν ωφελούν σε αυτή την περίπτωση: το παιδί θα κάνει τα πάντα για να τα κρατήσει κρυφά από τους γονείς και έτσι θα το έχετε ενισχύσει αρνητικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ
2

ΞΑΠΛΩΝΕΙ

κάτω από το θρανίο



ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΑΝΕΙ;

Επειδή έχει ανάγκη να νιώθει το σώμα του σε επαφή με το έδαφος και επομένως είναι καλύτερα να βρίσκεται στο έδαφος.

Επειδή βαριέται, κουράζεται να ακούει ή να γράφει ή είναι ήδη κουρασμένο.

Επειδή «το ξεπερνάει» και δεν το κάνει επίτηδες: είναι η «ειδική του ανάγκη».

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

- ✓ Παρεμβαίνετε **αποφασιστικά** και με αγάπη αν, εκτός από το να ξαπλώνει, ενοχλεί τα άλλα παιδιά
- ✓ Όταν ξαπλώνει **αγνοήστε το για 5-10 λεπτά** και στη συνέχεια καλέστε το να επιστρέψει στη θέση του
- ✓ Προτείνετε του να πάει στη **γωνιά χαλάρωσης**
- ✓ Ορίστε του **ένα ξεχωριστό θρανίο** κοντά στην έδρα

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΩ

- ✗ **ΜΗ** θυμώνετε: το σημαντικό είναι να μην ενοχλεί.
- ✗ **ΜΗΝ** ερμηνεύετε τη συμπεριφορά του ως πρόκληση
- ✗ **ΜΗΝ** του δίνετε υπερβολική προσοχή
- ✗ **ΜΗΝ** το εξαναγκάσετε να σηκωθεί από το πάτωμα

Ανάλυση προβληματικής συμπεριφοράς

Παρατηρώντας τα παιδιά 2-3 ετών στην καθημερινή τους ρουτίνα, μπορεί να διαπιστωθεί ότι, ανεξάρτητα από το στυλ αγωγής που έχουν, μόνο σε ορισμένα αρέσει πραγματικά να ξαπλώνουν στο πάτωμα (σε οποιοδήποτε καθαρό ή βρώμικο έδαφος/πάτωμα).

Στα «πολύ ζωηρά» παιδιά, από την άλλη πλευρά, η τάση να ξαπλώνουν στο έδαφος είναι ενστικτώδης και σχεδόν έμφυτη, σαν να νιώθουν την ανάγκη να το κάνουν. Δε φαίνεται να έχουν απτική αντίληψη της δυσφορίας: αυτό που επικρατεί είναι η αντίληπτική ανάγκη, η οποία είναι σίγουρα εντελώς φυσική και σωματική, να βρίσκονται σε επαφή με το έδαφος, ή ίσως η επιθυμία να κοιτάζουν λίγο «τον κόσμο με τη μύτη ψηλά», ή απλά να κάνουν ένα διάλειμμα πού και πού για να ξεκουραστούν ή να αποσπάσουν την προσοχή τους.

Πριν από την ηλικία των 9 ετών, τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά ξαπλώνουν στο πάτωμα ακόμη και μέσα στην τάξη, ιδίως στη διάρκεια της Α΄ και της Β΄ τάξης.

Είναι σίγουρα «κοινωνικά ακατάλληλο» για ένα παιδί να ξαπλώνει στο πάτωμα οπουδήποτε. Αν είναι αποδεκτό, αν και ακατάλληλο, τους πρώτους μήνες της πρώτης τάξης, γίνεται εντελώς «ακατάλληλο» στην τρίτη και απαράδεκτο στα επόμενα χρόνια.

Συνήθως, στα παιδιά αυτά δίνεται χρόνος για να αναπτύξουν την κοινωνική συμπεριφορά «στην τάξη κάθομαι» μέχρι το τέλος της Β΄ τάξης. Η συμπεριφορική αυτορρύθμιση «δεν ξαπλώνω στο πάτωμα στην τάξη» πρέπει να έχει αποκτηθεί μέχρι την ηλικία των 8 ετών. Προσπαθήστε να σκεφτείτε ότι η εκμάθηση του «κάθομαι στο θρανίο» είναι σαν την εκμάθηση της ανάγνωσης και της γραφής: τα παιδιά έχουν διαφορετικούς χρόνους εκμάθησης, αλλά μέχρι το τέλος της Β΄ τάξης, να γράφουν κανονικά, εκτός από ειδικές περιπτώσεις, το μαθαίνουν όλα.

Τι θα μπορούσε όμως να κάνει το παιδί όταν είναι ξαπλωμένο στο πάτωμα;

Θα μπορούσε να ξεκουράζεται, να σέρνεται κάτω από τα θρανία, να γαργαλάει τους συμμαθητές του, να τους λύνει τα κορδόνια...

Εν ολίγοις, μπορεί να γίνει διασπαστικό και, όταν συνειδητοποιήσει ότι τα καταφέρνει, μπορεί να γίνει και **προκλητικό**.

Πολλά παιδιά με ΔΕΠΥ ξαπλώνουν στο πάτωμα όχι μόνο για την ευχαρίστηση του να ξαπλώσουν, αλλά και επειδή βαριούνται και δεν μπορούν να κάτσουν ακίνητα!

Πώς να παρέμβετε

Δώστε στο παιδί τα εξής:

Κανόνες

- ❖ Μπορώ να ξαπλώσω στο πάτωμα όταν κουράζομαι ή βαριέμαι, αλλά ΔΕΝ επιτρέπεται να ενοχλώ τους άλλους (δεν επιτρέπεται να σέρνομαι μέσα στην τάξη, δεν επιτρέπεται να γαργαλάω ή να τσιμπάω τους συμμαθητές μου, δεν επιτρέπεται να τους λύνω τα κορδόνια, δεν επιτρέπεται να παίζω με τις τσάντες ή τους φακέλους των άλλων).
- ❖ Μπορώ να ηγαίνω στη γωνιά χαλάρωσης όταν θέλω να ξαπλώσω και να ξεκουραστώ εκεί για λίγο χωρίς να τους ενοχλώ.

Δομή

- ❖ Χωρίστε τα θρανία και αναθέστε στο παιδί ένα θρανίο, κατά προτίμηση κοντά στην έδρα.
- ❖ Δημιουργήστε τη γωνιά χαλάρωσης, με τον κανόνα ότι ηγαίνουν με τη σειρά για 10 λεπτά το πολύ (χρησιμοποιήστε τις χρωματιστές κλειψίδες για να μετράτε τον χρόνο).

- Μπορείτε να ξαπλώσετε στη γωνιά χαλάρωσης ή στο πάτωμα το πολύ μία φορά ανά μάθημα.
- Μπορεί, μόλις δημιουργηθεί η γωνιά χαλάρωσης, όλα τα παιδιά να θέλουν να τη χρησιμοποιήσουν: όταν όμως καθιερώσετε τη σειρά, τότε μόνο μερικά από αυτά θα ζητούν να πάνε στη γωνιά.
- Εάν το παιδί με ΔΕΠΥ είναι ιδιαίτερα ανήσυχο, μπορεί να μείνει περισσότερο στη γωνιά χαλάρωσης.

Σημείωση: Μόλις κατανοήσετε τα «ερεθίσματα», θα μπορέσετε να δομήσετε την τάξη με πιο εξατομικευμένο τρόπο.

Παρακολούθηση

ΜΑΥΡΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	αν ξαπλώνει κάτω από τα θρανία και παίζει ή πειράζει συνεχώς τους συμμαθητές του/της
ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	αν ξαπλώνει στο πάτωμα και αρχίζει να σέρνεται σαν «πεζοναύτης»
ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	αν κρύβεται κάτω από το θρανίο του
ΠΡΑΣΙΝΗ ΚΟΥΚΚΙΔΑ	αν κάθεται ήσυχα στο θρανίο του για όλο το μάθημα

Ενίσχυση

Η αυστηρότητα και η στοργική καλοσύνη είναι πάντα οι πιο πολύτιμοι σύμμαχοί σας: θυμίστε τους κανόνες πριν από την έναρξη του μαθήματος και πείτε πόσο «αξίζει» η σωστή συμπεριφορά σε όρους ανταμοιβής. «Αν καταφέρεις να ΜΗΝ ξαπλώσεις στο πάτωμα μέχρι να τελειώσουμε, κερδίζεις...».

Να θυμάστε, ωστόσο, ότι η προβληματική συμπεριφορά είναι έμφυτη και παρορμητική (το παιδί έχει ανάγκη να ξαπλώσει) και χρειάζεται άμεση ενίσχυση για να αλλάξει: οι αναβαλλόμενες ενισχύσεις γίνονται πολύ αδύναμες.

Το Παιδαγωγικό Συμβόλαιο

Προφανώς, θα πρέπει να διαπιστωθεί αν το «ξαπλώνω στο πάτωμα» αποτελεί συμπεριφορά του παιδιού και σε άλλα πλαίσια ζωής και, αν ναι, πόσο καιρό διαρκεί.

Καλό είναι, λοιπόν, να συμφωνηθεί με τους γονείς στο πλαίσιο του παιδαγωγικού συμβολαίου με στόχο να βοηθηθεί το παιδί να «διαχειριστεί» την ανάγκη του για ξεκούραση, χαλάρωση και απόσπαση της προσοχής. Για τον σκοπό αυτό, μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη η δημιουργία ενός «ειδικού χώρου» στο σπίτι όπου μπορεί να χαλαρώσει.

Σημείωση: Είναι σημαντικό να μάθετε από την οικογένεια αν το παιδί ξαπλώνει και στον δρόμο: θα μπορούσε να το κάνει αυτό στις σχολικές εκδρομές και είναι καλύτερο να προβλεφθεί ο κίνδυνος.

Να θυμάστε πάντα ότι το παιδί 6-8 ετών δεν είναι ακόμη σε θέση να ονομάσει τις «ειδικές ανάγκες» του!

Οι συμβουλές των ειδικών

- ❖ Μη θεωρείτε το ξάπλωμα του παιδιού πρόκληση, αλλά προσέξτε: μπορεί να γίνει πρόκληση μόλις αντιληφθεί ότι σας ενοχλεί.
- ❖ Μην απελπίζεστε: κανένα παιδί δεν ξαπλώνει στο πάτωμα πάνω από την ηλικία των 8-9 ετών.
- ❖ Μη σημειώνετε αυτές τις περιπτώσεις στο επίσημο ημερολόγιο ή στο μπτρώο.
- ❖ Μην του δίνετε πολλή προσοχή όταν είναι ξαπλωμένο, περιμένετε 5-10 λεπτά και στη συνέχεια προσφέρετε το χέρι σας για να σηκωθεί (τεχνική εξαφάνισης: αγνοήστε την πρόκλησή του!).

✓ ΔΩΣΤΕ ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ



✓ ΠΑΙΞΤΕ ΟΜΑΔΙΚΑ

✗ ΜΗΝ ΤΟ ΜΑΛΩΝΕΤΕ ✗



Σκεφτήκατε ποτέ ποιες στρατηγικές θα ήταν πιο αποτελεσματικές για να διαχειριστείτε ένα παιδί με ΔΕΠΥ στο σχολείο ή στο σπίτι; Αυτό το βιβλίο παρουσιάζει βήμα βήμα τις ενέργειες που πρέπει να κάνετε ώστε να αντιμετωπίσετε με επιτυχία τις 15 τυπικές προβληματικές συμπεριφορές των παιδιών με Σύνδρομο Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα.



Είναι ένα βιβλίο-σεμινάριο για τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς που ενδιαφέρονται για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών τους!



Γιατί ένα υπερκινητικό παιδί
έχει προβληματική συμπεριφορά αλλά
ΔΕΝ είναι ένα προβληματικό παιδί.



Under License by:



www.erickson.it
www.erickson.international

ISBN 978-960-6825-52-1



9 789606 825521

www.diptyxo.gr