

# ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ – ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ



## ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ / ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

*Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής / Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ/Υ) είναι μια αναπτυξιακή διαταραχή η οποία προκαλεί σοβαρές και επίμονες δυσκολίες σε πολλούς τομείς της ζωής του παιδιού και εκδηλώνεται με τα εξής συμπτώματα:*

- Απροσεξία
- Παρορμητικότητα
- Υπερκινητικότητα

*Αν και τα ακριβή αίτια της διαταραχής δεν έχουν εξακριβωθεί, οι περισσότερες έρευνες αποδίδουν τη ΔΕΠ/Υ σε νευρολογικής ή γενετικής φύσης αίτια. Να σημειωθεί ότι η ΔΕΠ/Υ δεν είναι αποτέλεσμα μειωμένης νοημοσύνης, συναισθηματικής διαταραχής, ανευθυνότητας ή έλλειψης κινήτρων.*

*Η συχνότητα της ΔΕΠ/Υ τοποθετείται από 1% ως 5% στο σχολικό πληθυσμό και είναι μέχρι και 3 φορές πιο συχνός στα αγόρια παρά στα κορίτσια. Τα συμπτώματα υπάρχουν από την προσχολική ηλικία. Η αξιολόγηση του παιδιού πρέπει να γίνει από έμπειρο επαγγελματία ο οποίος είναι εκπαιδευμένος στη διαταραχή αυτή (παιδοψυχίατρος, παιδονευρολόγος, κλινικός ψυχολόγος).*

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής / Υπερκινητικότητα μπορεί να πάρει μία από τις ακόλουθες τρεις μορφές κατά την εκδήλωσή της, αναλόγως των χαρακτηριστικών που παρουσιάζει το παιδί:

ΔΕΠ/Υ, με Υπερισχύοντα τον Απρόσεκτο Τύπο

ΔΕΠ/Υ, με Υπερισχύοντα τον Υπερκινητικό – Παρορμητικό Τύπο

ΔΕΠ/Υ, Συνδυασμένος Τύπος



# ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Σύμφωνα με το *DSM IV* (*American Psychiatric Association, 1994*), το οποίο είναι το επίσημο εγχειρίδιο νοσολογικής ταξινόμησης στη Β. Αμερική, τα συμπτώματα πρέπει να έχουν κάνει την εμφάνισή τους πριν από το 7ο έτος της ηλικίας του παιδιού και να μην αντιστοιχούν στο αναπτυξιακό του επίπεδο. Ορίζονται δυο ομάδες κριτηρίων (απροσεξίας και υπερκινητικότητας/παρορμητικότητας) από κάθε μια από τις οποίες πρέπει να πληρούνται τουλάχιστον έξι κριτήρια. Αναλυτικά αυτά τα κριτήρια είναι τα ακόλουθα:

## Απροσεξία

- Συχνά δεν αποπερατώνει τις οδηγίες που του έχουν δοθεί και γενικά δεν τελειώνει κάτι που έχει αρχίσει.
- Συχνά χάνει αντικείμενα απαραίτητα για συγκεκριμένες δραστηριότητες ( π.χ. βιβλία, φυλλάδια, εργαλεία, παιχνίδια).

Πού έβαλα ψάλι  
το βιβλίο των  
Μαθηματικών,



- Αποτυγχάνει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στις λεπτομέρειες ή κάνει λάθη λόγω απροσεξίας στη δουλειά του.
- Συχνά μοιάζει σαν να μην ακούει.
- Συχνά δυσκολεύεται στην οργάνωση δραστηριοτήτων.
- Συχνά αποφεύγει, αντιπαθεί ή είναι διστακτικός να ασχοληθεί με δραστηριότητες που απαιτούν παρατεταμένη συγκέντρωση.
- Διασπάται εύκολα από εξωτερικά ερεθίσματα.
- Συχνά ξεχνιέται κατά τις καθημερινές του δραστηριότητες.

### Παρορμητικότητα

- Συχνά μιλά περισσότερο από ό,τι πρέπει.
- Δεν μπορεί να περιμένει τη σειρά του στο παιχνίδι, στην καντίνα ή στις ομαδικές δραστηριότητες.
- Συχνά διακόπτει τους άλλους (π.χ. επεμβαίνει σε συνομιλίες ή διακόπτει το παιχνίδι των άλλων).
- Συχνά φωνάζει τις απαντήσεις προτού καν ολοκληρωθούν οι ερωτήσεις.

Ποιο ζώο έχ.....



## Υπερκινητικότητα

- Δυσκολεύεται να κάτσει ήσυχα ή στριφογυρνάει συνεχώς.
- Δυσκολεύεται να παραμείνει καθιστός στη θέση του ακόμα και σε δραστηριότητες που το απαιτούν.
- Τρέχει τριγύρω ή σκαρφαλώνει συνεχώς.
- Είναι πάντα έτοιμος να «τρέξει» ή δίνει την εντύπωση ότι έχει μέσα του ένα μοτεράκι.
- Δυσκολεύεται να παίξει ήσυχα.



Στο είδος της ΔΕΠ/Υ με Υπερισχύοντα τον Απρόσεκτο Τύπο, το κύριο χαρακτηριστικό είναι η αδυναμία συγκέντρωσης χωρίς να υπάρχει υπερκινητικότητα. Το παιδί όμως εξακολουθεί να έχει προβλήματα στην οργάνωση, είναι πιο παθητικό, ντροπαλό και κοινωνικά απομονωμένο. Συχνά τα παιδιά αυτά παραβλέπονται από τον εκπαιδευτικό και έχουν περισσότερες πιθανότητες για ακαδημαϊκή αποτυχία από τα παιδιά εκείνα που έχουν ΔΕΠ/Υ με Υπερισχύοντα τον Παρορμητικό – Υπερκινητικό Τύπο ή το Συνδυασμένο Τύπο.

# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



Ο ειδικός/εκπαιδευτικός που θα ασχοληθεί με το παιδί με ΔΕΠ/Υ πρέπει να καλύψει το συναισθηματικό, κοινωνικό και εκπαιδευτικό τομέα. Επιπρόσθετα, η χορήγηση φαρμάκων μπορεί σε πολλές περιπτώσεις να βοηθήσει στη μείωση της υπερκινητικότητας και αύξηση της συγκέντρωσης.

## 1. Συναισθηματικός τομέας

Τα παιδιά με ΔΕΠ/Υ συχνά έχουν επιπρόσθετες δυσκολίες ως αποτέλεσμα των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν, π.χ. χαμηλή αυτοεκτίμηση, μοναξιά, επιθετική συμπεριφορά, κατάθλιψη, γι' αυτό είναι χρήσιμο να παρακολουθούνται από κλινικό ψυχολόγο ή παιδοψυχίατρο. Σκοποί των συναντήσεων είναι οι εξής:

- Αξιολόγηση της συναισθηματικής κατάστασης του παιδιού και του τρόπου που βλέπει τον εαυτό του, την οικογένειά του, τους συνομήλικους και το σχολείο του.
- Εκτίμηση των ισχυρών στοιχείων της προσωπικότητας του και του καλύτερου τρόπου με τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες του.
- Ατομική ψυχοθεραπεία με στόχο την αύξηση της αυτοεκτίμησης, την αποδοχή των δυσκολιών και ικανοτήτων του παιδιού, την εξωτερίκευση συναισθημάτων και την ικανοποίηση/επιτυχία.
- Οικογενειακή ψυχοθεραπεία ή συμβουλευτική γονέων για πιο θετική και αποτελεσματική αντιμετώπιση του υπερκινητικού παιδιού.
- Ομάδες υποστήριξης για τους γονείς ή/και τα παιδιά προσφέρουν ιδέες και συναισθηματική υποστήριξη.

## 2. Κοινωνικός τομέας

Τα παιδιά με ΔΕΠ/Υ έχουν κοινωνική δυσλειτουργία και αντιμετωπίζουν προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Είναι απαραίτητη η εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας θεραπεία της συμπεριφοράς, με τους εξής στόχους:

- Εκτίμηση των δυσκολιών της συμπεριφοράς του παιδιού με προσδιορισμό των συγκεκριμένων καταστάσεων στις οποίες εκδηλώνονται τα συμπτώματα, εκτίμηση της σοβαρότητας και συχνότητας των συμπτωμάτων, καθώς και της διάρκειας του προβλήματος.
- Εκτίμηση των σχέσεων του παιδιού με τους συνομήλικούς του και των δυσκολιών που μπορεί να παρουσιάζουν οι σχέσεις αυτές.
- Εντοπισμός ειδικών ενδιαφερόντων, δεξιοτήτων ή ικανοτήτων που μπορεί να έχει το παιδί.

Τα προγράμματα συμπεριφοράς και κοινωνικών δεξιοτήτων βοηθούν το παιδί να κερδίσει μεγαλύτερη κοινωνική παραδοχή, ελαττώνοντας έτσι το αίσθημα της απόρριψης και της απομόνωσης, βελτιώνοντας την αυτοεκτίμησή του και κάνοντάς το να νιώσει ότι είναι αποδεκτό.

## 3. Εκπαιδευτικός τομέας

Τα χαρακτηριστικά της ΔΕΠ/Υ προκαλούν στο παιδί έντονα προβλήματα στον εκπαιδευτικό τομέα, όπως μαθησιακές δυσκολίες, διαταραχές λόγου και ομιλίας και δυσκολίες στη μνήμη.

Μερικές γενικές οδηγίες που βοηθούν το παιδί με ΔΕΠ/Υ τόσο στην κανονική όσο και στην ειδική τάξη είναι οι ακόλουθες:





## Δημιουργία δομημένου μαθησιακού περιβάλλοντος

- Η θέση του παιδιού να είναι κοντά στο γραφείο του δασκάλου.
- Το παιδί να κάθεται με την πλάτη γυρισμένη στην υπόλοιπη τάξη.
- Να συσχετίζεται το παιδί με θετικά μοντέλα συνομήλικων τα οποία θεωρεί σημαντικά και με τα οποία μπορεί να συνεργαστεί.
- Να αποφεύγονται τα εξωτερικά ερεθίσματα που μπορεί να διασπάσουν την προσοχή. Να μην κάθεται το παιδί κοντά σε συστήματα κλιματισμού, πόρτες, παράθυρα, πολυσύχναστες περιοχές.
- Να αποφεύγονται οι πολλές μεταβάσεις από μια δραστηριότητα σε άλλη, οι αλλαγές στο πρόγραμμα και οι διακοπές, επειδή τα παιδιά με ΔΕΠ/Υ δε χειρίζονται καλά την αλλαγή.



- Να δημιουργείται χώρος μελέτης στην τάξη που να μην έχει ερεθίσματα και ο οποίος να μπορεί να χρησιμοποιείται και από άλλα παιδιά ώστε να μην νιώθει το παιδί με ΔΕΠ/Υ διαφορετικό.
- Να ενθαρρύνονται οι γονείς να δημιουργήσουν κατάλληλο χώρο εργασίας και στο σπίτι, με προκαθορισμένες ώρες και ρουτίνες για μελέτη, επιτήρηση κατ' οίκον εργασίας και περιοδικό έλεγχο και οργάνωση των βιβλίων, των σημειώσεων και της σχολικής τσάντας.
- Να αναρτώνται οι κανόνες σε περίοπτο μέρος.
- Να αναρτάται το καθημερινό πρόγραμμα και οι εργασίες της ημέρας.
- Να προγραμματίζονται τα ακαδημαϊκά θέματα κατά τις πρωινές ώρες της ημέρας.
- Να χρησιμοποιούνται τεχνικές που θα επαναφέρουν την προσοχή του μαθητή (π.χ. χρωματοκώδικες, σινιάλα).

$$\begin{array}{r} 23 \\ \times 8 \\ \hline 184 \end{array} \quad \begin{array}{r} 15 \\ \times 3 \\ \hline 45 \end{array}$$

### Κανόνες Τάξης

1. Περπατώ, δεν τρέχω στην τάξη.
2. Δε διακόπτω τους άλλους.
3. Περιμένω τη σειρά μου.
4. Τελειώνω όλη την εργασία μου.

## Προσαρμογή του αναλυτικού προγράμματος

- Ανάμειξη δραστηριοτήτων υψηλού και χαμηλού ενδιαφέροντος.
- Παροχή ηλεκτρονικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων.
- Απλοποίηση και συχνή χρήση οπτικών παρουσιάσεων.
- Διδασκαλία δεξιοτήτων οργάνωσης και μελέτης.
- Χρήση στρατηγικών μάθησης, όπως μνημονικές τεχνικές.
- Χρήση οπτικών αναφορών για την ακουστική διδασκαλία (προφορικές οδηγίες συνοδεύονται από γραπτές).
- Εφαρμογή της αρχής « βλέπω – λέγω – γράφω – κάνω». Πιθανό το παιδί να πρέπει να ψιθυρίσει κάτι για να το θυμάται.
- Μείωση έκτασης γραπτής εργασίας που απαιτείται από το παιδί (η ποιότητα είναι πιο σημαντική από την ποσότητα).

Έχω να κάνω  
τα Μαθηματικά μου  
και μετά να γράψω  
στον υπολογιστή.



## Άλλες αρχές για στήριξη των παιδιών με ΔΕΠ/Υ στον εκπαιδευτικό τομέα

### Για αύξηση της προσοχής στις καθημερινές δραστηριότητες

- Μείωση της διάρκειας της δραστηριότητας με το σπάσιμό της σε μικρότερα κομμάτια τα οποία θα ολοκληρωθούν σε διαφορετικές ώρες ή με την ανάθεση λιγότερων λέξεων για ορθογραφία, εννοιών προς εκμάθηση ή μαθηματικών προβλημάτων.
- Προσπάθεια να γίνονται οι δραστηριότητες πιο ενδιαφέρουσες (εργασία σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, χρήση προβολέα διαφανειών ή άσκηση μέσω παιχνιδιών).



### Για υπερβολική δραστηριότητα (Υπερκινητικότητα)

- **Διοχέτευση της κινητικότητας του παιδιού σε αποδεκτά κανάλια.** Για παράδειγμα, αντί να γίνει προσπάθεια μείωσης της κινητικότητας του παιδιού, ο δάσκαλος μπορεί να ενθαρρύνει προγραμματισμένη κίνηση στην τάξη (όταν δεν ενοχλεί τους άλλους) ή να επιτρέψει να στέκεται το παιδί κατά την εκτέλεση της εργασίας, ιδιαίτερα προς το τέλος της δραστηριότητας.
- **Χρήση δραστηριότητας/κίνησης ως αμοιβής.** Για παράδειγμα, για να επιβραβεύσει την καλή συμπεριφορά του παιδιού, ο δάσκαλος μπορεί να επιτρέψει να εκτελέσει το παιδί ένα θέλημα, να καθαρίσει τον πίνακα, να οργανώσει το γραφείο του δασκάλου, να συγυρίσει τις καρέκλες ή τα βιβλία της βιβλιοθήκης.



- **Χρήση ενεργών αντιδράσεων κατά τη διδασκαλία.** Η διδασκαλία δραστηριοτήτων που ενθαρρύνουν τρόπους ενεργητικής ανταπόκρισης όπως το να μιλά το παιδί, να κινείται, να οργανώνει ή να εργάζεται στον πίνακα είναι βοηθητικοί για το παιδί με ΔΕΠ, όπως επίσης και το να γράφει το παιδί σε ημερολόγια ή να ζωγραφίζει.
- **Ενθάρρυνση του παιδιού να σημειώνει κάτι που θέλει να πει,** για να το ανακοινώσει αργότερα, αντί να διακόψει το μάθημα.

#### **Για αποπεράτωση εργασιών**

- Ενθάρρυνση χρήσης μεθόδων οργάνωσης.
- Χρήση ημερολογίου όπου θα αναγράφονται οι καθημερινές υποχρεώσεις.
- Ενθάρρυνση του παιδιού να τοποθετεί τα αντικείμενα που χρησιμοποιεί συχνά στον ίδιο πάντα τόπο (π.χ. βιβλία, κατ' οίκον εργασία, γραφική ύλη).
- Διδασκαλία της τεχνικής υπογράμμισης των κύριων σημείων ενός κειμένου.





## Βιβλιογραφία

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.). Washington, D.C.: Author.

Κάκουρος, Ε. και Μανιαδάκη, Κ. (2000). *Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητα*. Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα.

## Χρήσιμες πηγές στο διαδίκτυο:

[www.add.org](http://www.add.org) (Attention Deficit Disorder Association, USA)

[www.ADDnetUK](http://www.ADDnetUK) (Attention Deficit Hyperactivity Disorder Organisation, UK).