



Προσέγγιση στη δυσκολία - στην αναπηρία
στο άτομο - στην οικογένεια

Σύνδρομο Ελλειμματικής Προσοχής / Υπερκινητικότητας

01/09/2003

Θέμα : Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής

Dr Έντουαρντ Χάλογουελ, παιδοψυχίατρος, ιδρυτής του Κέντρου Γνωστικής και Ψυχικής Υγείας στο Σάντμπερι της Μασαχουσέτης, διδάσκει στο τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ

Πενήντα (50) χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση του Συνδρόμου Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητας (ΣΕΠ/Υ) στη σχολική τάξη.

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 απαντούνται 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 κανονιστικοί. 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 μέχρις 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 πως 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 πως 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 εμπλεκεί 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, "δικηγοριστικές" συζητήσεις περί δικαίου. Αυτές οι μακροσκελείς συζητήσεις σας απομακρύνουν από το στόχο σας. Μην 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 προτιθέστε να κάνετε κάποιες αλλαγές, όπως κάνουν αρκετοί έμπειροι εκπαιδευτικοί, ενημερώστε και προετοιμάστε τα παιδιά. Οι ανακατατάξεις και οι ξαφνικές αλλαγές τους 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 πρόδο τους. Η συχνή πληροφόρησή 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 αφήνεστε 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 εξαρχής.

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 γράψετε 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 σιλ: "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 κωδών - 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 επικοδομητικά 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 αποδειχθούν 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 επικοδομητικές εναλλακτικές λύσεις. Πέστε τους να χρησιμοποιούν τον υπολογιστή. Υπαγορεύστε. Δώστε τους προφορικά τεστ.
42. Να είστε όπως ο μάεστρος 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 μεγάλωφωνα στο σπίτι. Διαβάζετε όσο το δυνατό πιο μεγάλωφωνα 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 κακοφωνία 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

Το άρθρο προέρχεται από το Special Education
<http://www.specialeducation.gr/>

Η URL αυτού του άρθρου είναι:

<http://www.specialeducation.gr/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=119>

Fatal error: Call to a member function Execute() on a non-object
in **/home/se/public_html/includes/pnSession.php** on line **400**