

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ)

Εισηγήτρια: Έλενα-Φοίβη Χυτήρη, PhD
Τομέας Ψυχολογίας, ΠΤΔΕ Πανεπιστημίου Πατρών

I. Κριτήρια Διάγνωσης

A. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής

Για να διαγνώσουμε ότι ένα άτομο έχει διαταραχή ελλειμματικής προσοχής πρέπει να παρουσιάζει έξι ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα για τουλάχιστον 6 μήνες σε βαθμό που να δυσχεραίνεται η επίδοσή και η προσαρμογή του στο σχολείο ή στο χώρο εργασίας του και, αν πρόκειται για παιδί, να παρουσιάζει μια συμπεριφορά ασύμβατη με τη χρονολογική του ηλικία:

- 1) Δεν προσέχει λεπτομέρειες ή κάνει λάθη απροσεξίας στο σχολείο, στη δουλειά, ή σε άλλες δραστηριότητες
- 2) Δυσκολεύεται να διατηρήσει την προσοχή του κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων ή του παιχνιδιού
- 3) Δίνει την εντύπωση ότι δεν ακούει, όταν του απευθύνεται ο λόγος
- 4) Δεν ακολουθεί οδηγίες και δεν ολοκληρώνει τη σχολική του εργασία (αν πρόκειται για παιδί) ή τις επαγγελματικές του υποχρεώσεις (αν πρόκειται για ενήλικα)—η συμπεριφορά αυτή δεν οφείλεται σε αντίδραση ή σε έλλειψη κατανόησης των οδηγιών
- 5) Δυσκολεύεται να οργανώσει μια εργασία ή δραστηριότητα που αναλαμβάνει
- 6) Αποφεύγει ή εκφράζει δυσαρέσκεια για εργασίες που απαιτούν αδιάσπαστη διανοητική ενέργεια (σχολική εργασία ή εργασία για το σπίτι)
- 7) Χάνει αντικείμενα απαραίτητα για την εργασία ή για τις δραστηριότητές του (π.χ. εργασία για το σπίτι, μολύβια, βιβλία, παιχνίδια)
- 8) Η προσοχή του διασπάται συχνά από εξωτερικά ερεθίσματα
- 9) "Χάνει την επαφή του" με το μάθημα ή με το περιβάλλον της δουλειάς του

(B) Διαταραχή Υπερκινητικότητας-Παρορμητικότητας

Για να διαγνώσουμε ότι ένα άτομο έχει διαταραχή υπερκινητικότητας-παρορμητικότητας πρέπει να παρουσιάζει έξι ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα σε βαθμό που να δυσχεραίνεται η επίδοσή και η προσαρμογή του στο σχολείο ή στο χώρο εργασίας του και, αν πρόκειται για παιδί, να παρουσιάζει μια συμπεριφορά ασύμβατη με τη χρονολογική του ηλικία:

- (1) Κινεί νευρικά τα χέρια και τα πόδια ή στριφογυρίζει στο κάθισμά του
- (2) Σηκώνεται από τη θέση του στη τάξη ή σε άλλες περιπτώσεις όπου απαιτείται να παραμείνει καθισμένο
- (3) Τρέχει ή ακόμα ακόμα επιχειρεί να σκαρφαλώσει σε τοίχους (η υπερκινητικότητα των ατόμων, αν είναι έφηβοι ή ενήλικες, μπορεί να εκδηλωθεί σαν νευρικότητα)

- (4) Δυσκολεύεται να μείνει ήσυχο όταν παίζει ή ασχολείται με άλλες δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο
- (5) Βρίσκεται συχνά υπ' ατμόν και ενεργεί σαν να είναι «κουρδισμένο»
- (6) Μιλάει υπερβολικά
- (7) Συχνά απαντάει προτού ολοκληρωθεί η ερώτηση
- (8) Δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του
- (9) Διακόπτει ή ενοχλεί άλλους (παρεμβαίνει σε συζητήσεις ή παιχνίδια)

Γ. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής με Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ)

Για να διαγνώσουμε ότι ένα άτομο έχει διαταραχή ελλειμματικής προσοχής σε συνδυασμό με υπερκινητικότητα πρέπει να παρουσιάζει τόσο τα συμπτώματα της ομάδας Α όσο και της ομάδας Β για διάστημα 6 μηνών.

Πηγή: Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση, DSM-IV, 1994.

II. Οδηγίες αντιμετώπισης

A. Οδηγίες διδασκαλίας:

Στην αρχή της διδασκαλίας:

1. Προσδιορίζουμε από την αρχή της διδασκαλίας τη δομή του μαθήματος
2. Κάνουμε τις απαραίτητες συνδέσεις με τα προηγούμενα μαθήματα
3. Εντοπίζουμε τις επιθυμητές συμπεριφορές
4. Υπενθυμίζουμε τα υλικά που θα χρειαστούμε για την εργασία/δραστηριότητα
5. Παρουσιάζουμε χρήσιμα βοηθήματα (αν υπάρχουν)
6. Χρησιμοποιούμε απλές οδηγίες

Κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας:

1. Εξετάζουμε την κατανόηση του υλικού
2. Δίνουμε περισσότερο χρόνο για απάντηση (15'') στους μαθητές με ΔΕΠ-Υ προτού ρωτήσουμε κάποιον άλλο μαθητή
3. Εντοπίζουμε τους μαθητές που δυσκολεύονται και παρέχουμε βοήθεια
4. Δείχνουμε στους μαθητές πώς να διορθώνουν τα λάθη τους
5. Επαναλαμβάνουμε και ατομικά τις οδηγίες σε μαθητές με ΔΕΠ-Υ
6. Συνοδεύουμε τις προφορικές οδηγίες και με γραπτές
7. Χωρίζουμε τις εργασίες σε μικρότερα μέρη
8. Εντοπίζουμε τις λέξεις-κλειδιά στις οδηγίες
9. Χρησιμοποιούμε μικρές ομάδες εργασίας
10. Ελέγχουμε το επίπεδο θορύβου στην τάξη

Στο τέλος της διδασκαλίας:

1. Πληροφορούμε τους μαθητές 5' ή 10' πριν από τη λήξη του μαθήματος
2. Ελέγχουμε την εργασία μερικών παιδιών με ΔΕΠ-Υ
3. Δίνουμε κατευθύνσεις στα παιδιά σχετικά με το πώς να προετοιμαστούν για το επόμενο μάθημα

Για συγκεκριμένα μαθήματα:

1. Ανάγνωση

- Τους δείχνουμε πώς να χρησιμοποιούν το μολύβι καθώς διαβάζουν.
- Για να βοηθήσουμε το παιδί να διαβάζει σωστά τις λέξεις μαγνητοφωνούμε την ανάγνωση του και του ζητάμε να τη συγκρίνει με το κείμενο και να εντοπίσει τα λάθη του.
- Δίνουμε τις ερωτήσεις κατανόησης πριν την ανάγνωση. Συμπεριλαμβάνουμε και ερωτήσεις πάνω σε λεπτομέρειες.
- Δείχνουμε στα παιδιά πώς να υπογραμμίζουν τα βασικά σημεία και τις λέξεις-κλειδιά ή πώς να κρατούν σημειώσεις καθώς διαβάζουν.

2. Ορθογραφία

- Κάνουμε έναν κατάλογο με τις λέξεις που το παιδί γράφει συστηματικά λανθασμένα
- Χρησιμοποιούμε συγκεκριμένα χρώματα για ορθογραφικούς κανόνες που δυσκολεύουν (π.χ., τα διάφορα ι, η, ει, οι)

3. Γραπτός Λόγος

- Βάζουμε προτεραιότητες στο γράψιμο. Πρώτα δίνουμε έμφαση το περιεχόμενο και μετά την ορθογραφία
- Συντάσσουμε έναν κατάλογο των σημείων που πρέπει να προσέχουν τα παιδιά όταν γράφουν και τους ζητάμε να τον χρησιμοποιήσουν για να ελέγξουν το γραπτό τους στο τέλος.

4. Αριθμητική

- Χρησιμοποιούμε χρώματα για να τονίσουμε τα σύμβολα των αριθμητικών πράξεων (+, -, χ, :)
- Ζητάμε από τα παιδιά να διαβάζουν το πρόβλημα δύο φορές πριν αρχίσουν να το λύνουν. Κατά τη λύση τους δείχνουμε πώς να εντοπίζουν λέξεις-κλειδιά και πώς να διατυπώνουν βασικές ερωτήσεις (π.χ. δεδομένα, ζητούμενα, απαιτούμενες πράξεις)

B. Παρεμβάσεις στη συμπεριφορά:

1. Δείχνουμε στα παιδιά πώς να ελέγχουν τα ίδια τη συμπεριφορά τους
2. Επιβραβεύουμε συχνά θετικές συμπεριφορές πριν προκύψουν προβλήματα
3. Συνοδεύουμε την επιβράβευση με περιγραφή της θετικής συμπεριφοράς
4. Παραβλέπουμε ανάρμοστες συμπεριφορές όταν είναι ήσσονος σημασίας
5. Απομακρύνουμε από το θρανίο αντικείμενα που διασπούν την προσοχή (αφού το έχουμε πρώτα ζητήσει από τα παιδιά και δεν το έχουν κάνει)
6. Δίνουμε ευκαιρίες για διαλείμματα από καθιστικές εργασίες
7. Χρησιμοποιούμε επιθυμητές δραστηριότητες σαν επιβράβευση της ολοκλήρωσης λιγότερο επιθυμητών δραστηριοτήτων

6. Δίνουμε ευκαιρίες για διαλείμματα από καθιστικές εργασίες
7. Χρησιμοποιούμε επιθυμητές δραστηριότητες σαν επιβράβευση της ολοκλήρωσης λιγότερο επιθυμητών δραστηριοτήτων
8. Απευθύνουμε κάποια ερώτηση στον μαθητή που αρχίζει να διασπάζεται η προσοχή του κατά την εργασία του
9. Προσφέρουμε βοήθεια σε κρίσιμα σημεία
10. Χρησιμοποιούμε οπτικά σημάδια για να ενισχύσουμε τη προσήλωση του μαθητή
11. Πλησιάζουμε το παιδί όταν θέλουμε να του απευθύνουμε το λόγο
12. Συζητάμε στην τάξη τρόπους για τη θετική επίλυση συγκρούσεων
13. Ατομικά με το παιδί εντοπίζουμε προβληματικές συμπεριφορές και τρόπους βελτίωσης. Καταρτίζουμε ένα πρόγραμμα βελτίωσης όπου ανταμείβουμε κάθε θετική συμπεριφορά.

Γ. Τροποποίηση του σχολικού περιβάλλοντος:

1. Αυξάνουμε την απόσταση μεταξύ των θρανίων
2. Τοποθετούμε το παιδί με ΔΕΠ-Υ
 - κοντά στο δάσκαλο
 - κοντά σ' έναν καλό μαθητή
 - μακριά από παράθυρα, πόρτες, καλοριφέρ
3. Ζητάμε από το παιδί να χρησιμοποιεί το μολύβι για να δείχνει καθώς διαβάζει
4. Χρησιμοποιούμε ένα χρονομέτρη για να δείξουμε στα παιδιά πόσο χρόνο έχουν για να ολοκληρώσουν μια εργασία
5. Ανοίγουμε και κλείνουμε τα φώτα της τάξης για να δείξουμε ότι ο θόρυβος έχει αυξηθεί ή ότι σύντομα θα περάσουμε σε μια άλλη δραστηριότητα
6. Φροντίζουμε τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ να κάθονται σε καρέκλες και θρανία κατάλληλα για το μέγεθός τους.

Πηγές

Levine, M. D. (1987). Developmental variation and learning disorders. Toronto: Educators Publishing Services.

Levine, M.D. (2002). A mind at a time. NY: Simon and Schuster.

US Department of Education (2003). Identifying and treating attention deficit hyperactivity disorder: A resource for school and home. Washington, DC: Department of Education, Office of Special Education and Rehabilitation Services.

US Department of Education (2004). Teaching children with attention deficit hyperactivity disorder: Instructional strategies and practices. Washington, DC: Department of Education, Office of Special Education and Rehabilitation Services.

Χυτήρη, Ε. Φ. (2004). Εφαρμογές για τον προσδιορισμό της δυσλεξίας και των μαθησιακών δυσκολιών. Πανεπιστημιακές Σημειώσεις. Πανεπιστήμιο Πάτρας.