

Αγαπητοί γονείς, κηδεμόνες, εκπαιδευτικοί, φίλοι,

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα ή αλλιώς ΔΕΠΥ έχει πάρει στις ημέρες μας διαστάσεις επιδημίας. Η συχνότητα εμφάνισής της ανέρχεται στο 5-7 % του μαθητικού πληθυσμού, με τα αγόρια να την εκδηλώνουν συχνότερα από τα κορίτσια σε αναλογία 3:1. Συχνά, η ΔΕΠΥ μπορεί να συνυπάρχει με μαθησιακές δυσκολίες, συναισθηματικές διακυμάνσεις αλλά και αγχώδεις διαταραχές.

Η ΔΕΠΥ σχετίζεται με μία πληθώρα συμπεριφορών που δυσκολεύουν το παιδί και επηρεάζουν αρνητικά τις σχέσεις του με τους άλλους. Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι η εκδήλωση συμπτωμάτων απροσεξίας και η υπερκινητικότητα - παρορμητικότητα σε βαθμό τέτοιο που δεν μπορεί να δικαιολογηθεί, ούτε να αποδοθεί στο επίπεδο της ηλικίας του παιδιού. Ένας μαθητής με ΔΕΠΥ δυσκολεύεται να παραμείνει για πολλή ώρα συγκεντρωμένος στο μάθημα, στριφογυρίζει στην καρέκλα του, αδυνατεί να εκτελέσει σύνθετες εντολές, να τακτοποιήσει την τσάντα του, να ελέγξει την παρορμητικότητά του. Συχνά, διακόπτει τη συζήτηση για να πει κάτι δικό του, χάνει πράγματα, δε διαθέτει την ικανότητα να οργανώσει με άνεση τον χώρο του ή να διαχειριστεί τον χρόνο του, αποσπάται εύκολα, είναι αφηρημένος και ανυπόμονος, αποφεύγει οτιδήποτε απαιτεί συγκέντρωση, όπως το διάβασμα στο σπίτι, εκδηλώνει αδεξιότητα κινήσεων και, αρκετές φορές, δεν αξιολογεί σωστά την επικινδυνότητα μιας κατάστασης.

Η διάγνωση για ΔΕΠΥ πρέπει να γίνεται πάντα από ειδικό επιστήμονα, με τη χρήση πολλαπλών διαγνωστικών μεθόδων. Ένα παιδί που εκδηλώνει κάποιες από τις παραπάνω συμπεριφορές, δεν είναι απαραίτητα και ένα παιδί με ΔΕΠΥ. Μόνο με τα σωστά εργαλεία αλλά και τη λεπτομερή αξιολόγηση σε συναισθηματικό, κοινωνικό και γνωστικό επίπεδο μπορούμε να προβούμε σε διάγνωση.

Ως ενήλικες, χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι ένα παιδί με ΔΕΠΥ δεν είναι ένα «κακό» παιδί, που θέλει να μας κάνει τη ζωή δύσκολη ή να αναστατώσει την οικογενειακή ή σχολική ρουτίνα μας. Ο μαθητής με ΔΕΠΥ δυσκολεύεται και ο ίδιος από την απορρύθμιση της συμπεριφοράς του, γεγονός που έχει αντίκτυπο τόσο στην αυτοεκτίμηση όσο και στην αυτοπεποίθησή του. «Ό,τι και να κάνω δεν μπορώ να τα καταφέρω», «Κάτι μου λέει να σηκωθώ, δεν μπορώ να είμαι συνέχεια στην καρέκλα», «Βαριέμαι, δεν αντέχω να ακούω τη δασκάλα», «Ξεχνάω συνεχώς τι έχω να διαβάσω για το σπίτι», «Δε με θέλουν στην ομάδα του ποδοσφαίρου, γιατί με μένα μαζί τους όλο χάνουν»... είναι μερικές μόνο από τις προτάσεις που ακούμε συχνά από παιδιά με ΔΕΠΥ.

Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε εμείς ως ενήλικες, όταν έχουμε ένα παιδί με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα;

Προτείνονται ορισμένοι μόνο τρόποι που φαίνεται να αποδίδουν. Έτσι:

- 1) Προσπαθούμε οι οδηγίες μας να είναι σύντομες και διατυπωμένες με σαφήνεια. Τα πολλά λόγια συγχέουν και προκαλούν ένταση στο παιδί με ΔΕΠΥ.
- 2) Κατά την εκτέλεση μιας εργασίας, επιτρέπουμε στο παιδί να κάνει μικρά διαλείμματα και να σηκώνεται από την καρέκλα του.
- 3) Του αναθέτουμε καθήκοντα που απαιτούν κίνηση, ώστε να μην πιέζεται να παραμείνει για πολύ στην θέση του. Έτσι, για παράδειγμα, μέσα σε μια σχολική αίθουσα, μπορούμε να του δίνουμε να μοιράζει τις φωτοτυπίες, να σβήνει τον πίνακα, να μαζεύει τετράδια κ.τ.λ.
- 4) Εκπαιδεύουμε το παιδί με τη χρήση ρολογιού ή χρονομέτρου να διαχειρίζεται τον χρόνο του. Για παράδειγμα: «Μέχρι ο μεγάλος δείκτης να δείξει έξι και μισή, θα πρέπει να έχεις τελειώσει την αντιγραφή σου».
- 5) Φροντίζουμε να εκτονώνεται ένα μέρος της ενέργειάς του μέσα από τα χέρια του. Μπορούμε να του δώσουμε ένα αντικείμενο να κρατά όσο κάνουμε μάθημα και να τα απασχολεί με αυτό (μαλακό μπαλάκι, πάνινο κυβάκι, λαστιχένιο ζωάκι κ.τ.λ.).
- 6) Προσπαθούμε να εντάξουμε μέσα στη διδασκαλία μας θέματα που σχετίζονται με τα ενδιαφέροντα του μαθητή, ώστε να κρατήσουμε το ενδιαφέρον του. Έτσι, για παράδειγμα: αν γνωρίζουμε ότι αγαπά τα ζώα, ενσωματώνουμε στα μαθήματα περιπτώσεις με ζώα.
- 7) Οπτικά ερεθίσματα ή σύντομοι ήχοι μπορούν να επαναφέρουν το παιδί, χωρίς να χρειάζεται να διακόψουμε το μάθημα, π.χ. ένα μικρό κουδουνάκι, που θα έχουμε μόνιμα στην έδρα, ή μια ταμπελίτσα με ζωγραφισμένο ένα αστείο ανθρωπάκι μπορούν να λειτουργήσουν θετικά προς αυτή την κατεύθυνση. Πολλές φορές, αρκεί ένα και μόνο απαλό άγγιγμα στον ώμο, για να στραφεί η προσοχή σε εμάς.

- 8) Φροντίζουμε το περιβάλλον που διαβάζει ο μαθητής να είναι ήρεμο, μακριά από έντονους θορύβους. Αποφεύγουμε τα πολλά οπτικά ερεθίσματα (ξύστρες, μολύβια, παιχνίδια κ.τ.λ.), αφού διασπούν την προσοχή. Στο γραφείο θα βρίσκονται μόνο τα απαραίτητα αντικείμενα.
- 9) Ενημερωνόμαστε για τη ΔΕΠΥ και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί μας αλλά και τον εαυτό μας να διαχειριστεί δυσάρεστα συναισθήματα. Κυκλοφορούν πολλά βιβλία, βίντεο κι άρθρα, που δίνουν συμβουλές με απλό τρόπο. Δεν ξεχνάμε πως είναι ανθρώπινο ως ενήλικες να κουραζόμαστε, να θυμώνουμε, να στενοχωριόμαστε. Χρειαζόμαστε κι εμείς υποστήριξη και ενίσχυση.
- 10) Χρειάζεται συστηματική πληροφόρηση σε όσους συναναστρέφονται ένα παιδί με ΔΕΠΥ, ώστε να αποτραπεί η περιθωριοποίησή του. Με ευκολία, ακόμα κι αν είμαστε ενήλικες, χαρακτηρίζουμε ένα τέτοιο άτομο ως «κακό παιδί», «ζαβολιάρη φίλο», «παραβατική προσωπικότητα», «απρόσεχτο μαθητή», αν δεν έχουμε ευαισθητοποιηθεί-ενημερωθεί σωστά. Ένα παιδί με ΔΕΠΥ βοηθιέται πολύ, όταν μένουμε σε μια συγκεκριμένη πράξη και δεν του φοράμε μία «ταμπέλα». Έτσι, αντί να πούμε: «Μπορείς, επιτέλους, να μην είσαι τόσο απρόσεχτος;» προτιμούμε το: «Θέλω από εσένα, για τα υπόλοιπα δέκα λεπτά, να προσέξεις όσα λέω».

Έχει μεγάλη σημασία, τελικά, να διασφαλίζουμε ένα ενθαρρυντικό περιβάλλον στο άτομο με ΔΕΠΥ. Αν από μικρή ηλικία βρισκόμαστε υποστηρικτικά δίπλα του, τονίζουμε τα θετικά του χαρακτηριστικά, αναδεικνύουμε τα ταλέντα του, του μαθαίνουμε τρόπους να οργανώνει τον χώρο και τον χρόνο του, αλλά συνάμα και να ελέγχει όσο μπορεί τη συμπεριφορά του, σίγουρα έχουμε θεμελιώσει υγιείς βάσεις, πάνω στις οποίες θα δομήσει την ψυχική του ανθεκτικότητα και τη γενικότερη πρόοδό του.

Μπουμπούσης Γιώργος
Ψυχολόγος-Εκπαιδευτικός
MSc Σχολικής Ψυχολογίας

