

### Χρήσιμες συμβουλές για γονείς παιδιών με ΔΕΠΥ

Η ΔΕΠΥ είναι μια διαταραχή που εμφανίζεται νωρίς στην αναπτυξιακή πορεία του ατόμου και επηρεάζει την ικανότητά του να



συγκεντρώνεται σε αυτό που το βάζουν να κάνει. Αφορά ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό του μαθητικού πληθυσμού και με βάση τα συμπτώματα εμφανίζονται 3 τύποι: α)της ελλειμματικής προσοχής, β)της παρορμητικότητας /υπερκινητικότητας και γ) τον συνδυασμένο τύπο .

Τα άτομα με ΔΕΠΥ χαρακτηρίζονται από απροσεξία, συχνά κινούν χέρια και πόδια ασταμάτητα, στριφογυρίζουν στην καρέκλα, εύκολα διασπάται η προσοχή τους, δυσκολεύονται να παραμείνουν καθισμένοι, τρέχουν ασταμάτητα και σκαρφαλώνουν συνεχώς. Ακόμη είναι παρορμητικοί και συχνά μπορεί να απαντήσουν σε κάποια ερώτηση πριν καν ολοκληρωθεί. Συχνά μεταπηδάν από μια δραστηριότητα που δεν τέλειωσε , σε άλλη. Επιπλέον χάνουν πράγματα , ξεχνούν τις σχολικές εργασίες και αποφεύγουν εργασίες που απαιτούν συστηματική πνευματική προσπάθεια. Η ΔΕΠΥ προκαλεί επιπτώσεις στην κοινωνικοποίηση του παιδιού, στις ενδοοικογενειακές σχέσεις, στον τρόπο μάθησης του παιδιού, στις μαθησιακές του επιδόσεις, στις ενδο-σχολικές σχέσεις, στην αυτο-αντίληψη και αυτο-εκτίμηση του παιδιού και στον ψυχισμό του (Γκονέλα).

Η πλήρης αντιμετώπιση της διαταραχής δύσκολα μπορεί να επιτευχθεί ωστόσο μέσω εξατομικευμένου εκπαιδευτικού και ψυχοθεραπευτικού προγράμματος παρέμβασης μπορεί να μειωθεί η ένταση των συμπτωμάτων που εμφανίζονται. Η υποστήριξη του παιδιού από τους γονείς είναι η βασική προϋπόθεση επιτυχίας στο σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον.

Η δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος και μικρές αλλαγές στην καθημερινότητα του

## Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ(Υ) ή ADHD)

Συντάχθηκε απο τον/την dimfourk

Τετάρτη, 06 Μάρτιος 2013 10:54 - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 11 Δεκέμβριος 2017 17:17

---

παιδιού μπορούν να μειώσουν την ένταση των συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ.

Ακολουθούν χρήσιμες συμβουλές για γονείς παιδιών με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ).

1. Οργανώστε το χώρο διαβάσματος. Απομακρύνετε ή περιορίστε από το άμεσο οπτικό πεδίο αντικείμενα που μπορούν να διασπάσουν την προσοχή του (βιβλία, παιχνίδια, αφίσες )
2. Οργανώστε το προσωπικό καθημερινό του πρόγραμμα. Φτιάξτε μαζί με το παιδί ένα πρόγραμμα (γραπτά ή με εικόνες) που θα καθορίζει την ώρα φαγητού, διαβάσματος, παιχνιδιού και ύπνου.
3. Εγκαθιδρύστε κανόνες σπιτιού. Οι κανόνες θα πρέπει να είναι απλοί και ξεκάθαροι.. Είναι σημαντικό να εξηγήσετε τι θα συμβεί όταν οι κανόνες ακολουθηθούν και τι, αν και όταν παραβιαστούν. Γράψτε τους κανόνες και τις συνέπειες της παραβίασής τους.
4. Δώστε μια προειδοποίηση. Αν παραβιαστούν ή αγνοηθούν οι κανόνες που εγκαθιδρύσατε , δώστε μια προειδοποίηση (ξανά, να είστε συγκεκριμένοι όσο αφορά το τι θέλετε να γίνει και τι θα συμβεί αν δεν γίνει) , και αν συνεχίζει ,μετά επιβάλετε την συνέπεια
5. Επιβραβεύστε το παιδί σας. δώστε μια θετική ανατροφοδότηση όταν προσπαθεί να τελειώσει τα μαθήματά του, όχι μόνο για τους βαθμούς που παίρνει. Ωστόσο μπορείτε να δώσετε μια επιπλέον ανταμοιβή όταν βελτιώνει τους βαθμούς.
6. Δραστηριότητες που απαιτούν συγκέντρωση. Επιπλέον καλό θα ήταν στην καθημερινότητα του παιδιού να συμπεριλαμβάνονται δραστηριότητες που απαιτούν συγκέντρωση όπως σκάκι, η εκμάθηση κάποιου μουσικού οργάνου, χορός κ.α.
7. Χρησιμοποιήστε επιτραπέζια παιχνίδια. Τα παιχνίδια προφανώς δεν έχουν μόνο

ψυχαγωγικό χαρακτήρα, αλλά εκπαιδευτικό και πολλές φορές θεραπευτικό.

Ομαδικά παιχνίδια όπως "καστοράκια (

biberbaden

)", "

jungle

speed

" κ.α. όχι μόνο θα διασκεδάσουν τα παιδιά αλλά θα τους βοηθήσουν στην συγκέντρωση.

Αμπεριάδου Καλλιόπη

Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής

***Κι αν δεν είμαι το ιδεατό παιδί?***

## **Δεν το επέλεξα**

***Άκουσε με***

***Γνώρισε με***

***Αγάπησε τη διαφορά μου***

***Κι ίσως το ιδεατό παιδί να πάρει τη μορφή μου..***

*Από το βιβλίο της Σωτηρίας Τζιβινίκου "Άλκη δεν είσαι μόνος"*

## Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ(Υ) ή ADHD)

Συντάχθηκε απο τον/την dimfourk

Τετάρτη, 06 Μάρτιος 2013 10:54 - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 11 Δεκέμβριος 2017 17:17

---

ΠΗΓΕΣ:

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM- IV)

Πανελλήνιο Σωματείο Ατόμων με ΔΕΠΥ