

# Πρακτικές συμβουλές για γονείς παιδιών με διάσπαση προσοχής

• Αποθήκευση



- Η σταθερή-κοινή πορεία αντιμετώπισης και συμπεριφοράς και από τους δυο γονείς είναι καθοριστική.
- Θέστε σαφή όρια και κανόνες. Το παιδί έχει ανάγκη να γνωρίζει μέχρι που μπορεί να φτάσει και ποια θα είναι τα αποτελέσματα της συμπεριφοράς του.
- Η συνέπεια και η σταθερότητα από μέρους σας στους κανόνες είναι σημαντική.
- Ο χώρος μελέτης πρέπει να είναι συγκεκριμένος, μεγάλος και αφαιρετικός.
- Στο γραφείο τοποθετείται μόνο ένα μάθημα τη φορά και μόνο τα απαραίτητα αντικείμενα.
- Η μελέτη στο σπίτι πρέπει να είναι οργανωμένη και γεμάτη διαλείμματα.
- Ξεκινήστε με τα μαθήματα που απαιτούν απομνημόνευση.
- Επανατροφοδοτείτε το παιδί συχνά και άμεσα.
- Επαινείτε τη συγκεκριμένη λειτουργική συμπεριφορά άμεσα.
- Οι τιμωρίες πρέπει να διατυπώνονται σε ήρεμο τόνο, να είναι άμεσες και κατανοητές στο παιδί.
- Οι σωματικές τιμωρίες δεν έχουν καμία αποτελεσματικότητα.
- Εστιαστείτε στην επιθυμητή συμπεριφορά, όχι σε αυτήν που θέλετε να σταματήσει.

- Οι απαιτήσεις σας πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στις δυνατότητες του παιδιού όχι στις δικές σας.
- Πρέπει να είστε ακριβείς σε αυτό που ζητάτε από το παιδί. Ποτέ δεν δίνουμε πολύπλοκες οδηγίες. Στα μικρότερα παιδιά μια εντολή τη φορά.
- Προσέχω τη διατύπωση των οδηγιών-εντολών. Ποτέ με ερωτηματικό τρόπο και ποτέ έχοντας την τηλεόραση ή τον υπολογιστή σε λειτουργία.
- Διασπάστε το παιδί πριν από μια δύσκολη δραστηριότητα. Αν δεν το κάνετε εσείς, θα το κάνει μόνο του.
- Οι εξωσχολικές δραστηριότητές του πρέπει να είναι όσο τον δυνατόν πιο ομαδικές.
- Καλό είναι να εκτονώνεται το παιδί φυσικά (κολύμπι, στάδιο,..)
- Το ωράριο του ύπνου και της διατροφής πρέπει να είναι σταθερό.
- Πάζλ, σκάκι, και γενικότερα παιχνίδια και δραστηριότητες που ασκούν την συγκέντρωση της προσοχής ενδείκνυνται.
- Αναθέστε του δουλειές στο σπίτι (καθάρισμα δωματίου, πλύσιμο πιάτων,..)
- Το δωμάτιο του παιδιού πρέπει να είναι οργανωμένο με συγκεκριμένες θέσεις για τα αντικείμενα.
- Η ύπαρξη πίνακα ανακοινώσεων μέσα στο δωμάτιο, όπου τοποθετούνται σημαντικά χαρτιά ή υπενθυμίσεις δραστηριοτήτων είναι βοηθητική για την οργάνωση του παιδιού.
- Ασκήσεις υπευθυνότητας και οργάνωσης πρέπει να αποτελούν μέρος της καθημερινότητας των παιδιών (λίστα με ψώνια στο σούπερ μάρκετ, επιλογή από το προηγούμενο βράδυ των ρούχων, προετοιμασία τσάντας με βάση το πρόγραμμά του,.. )
- Ασκήσεις προσανατολισμού και κατευθύνσεων στο χώρο, όπου δραστηριοποιείται το παιδί, και γενίκευση των ασκήσεων σε άγνωστα περιβάλλοντα είναι απαραίτητες για τη βελτίωση της οπτικοχωρικής του αντίληψης.
- Η θεατρική – μουσική έκφραση και ο χορός ενδείκνυνται για τη βελτίωση της αυτοέκφρασης και του οπτικο-κινητικού συντονισμού.
- Η ύπαρξη κάρτας αυτοδιαχείρισης συμπεριφοράς ( σχολείο-σπίτι) είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική.
- Απαραίτητη είναι η συχνή επικοινωνία με τον εκπαιδευτικό ( συνέχεια προγράμματος στο σχολείο και αντίθετα)
- Αν τα μαθήματα και οι φωτοτυπίες είναι φορτωμένα, τα χωρίζω σε μικρότερες ενότητες.  
Τα μαθήματα τα μαθαίνουμε με σχεδιαγράμματα. Την έκθεση το ίδιο. Μεγάλα κεφάλαια τα διαβάζουμε τμηματικά υπογραμμίζοντας τα κύρια σημεία.
- Τεστάκια απομνημόνευσης και σειροθέτησης είναι ιδιαίτερα ευεργετικά.
- Ασκήσεις απομαγνητοφώνησης, караόκε για τα Σαββατοκύριακα είναι πολύ καλές για την ενίσχυση της οπτικής και ακουστικής μνήμης και συγκέντρωσης.
- Ενισχύστε τον επικοινωνιακό τομέα. Η ύπαρξη φίλων είναι σημαντική.
- **Απεννοχοποιείστε τον εαυτό σας, δεν ευθύνεστε για την ύπαρξη της ΔΕΠΥ!**

- **Απενοχοποιείστε και το παιδί**, ούτε εκείνο ευθύνεται για την δυσλειτουργική του συμπεριφορά
- Κάθε παρέμβαση ξεκινάει από την αλλαγή των δικών σας αντιλήψεων, του παιδιού και των ανθρώπων που δραστηριοποιούνται με το παιδί για τη φύση της διαταραχής και τα εν γένει προβλήματά του.
- **Μην πέφτετε στην παγίδα όσων σας υπόσχονται πλήρη αποθεραπεία από τη ΔΕΠΥ. Καμιά θεραπεία από μόνη της δεν θεραπεύει τη ΔΕΠΥ. Να θυμάστε δεν υπάρχει ένας αιτιολογικός παράγοντας που δημιουργεί τη ΔΕΠΥ. Η αιτιολογία της ΔΕΠΥ είναι πολυπαραγοντική αλλά και ΑΓΝΩΣΤΗ. Βελτιώνοντας λοιπόν έναν πιθανό αιτιολογικό παράγοντα δεν εξαφανίζουμε τη διαταραχή.**

**Δρ. Μαριάννα Σκουνητή,**

Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης