

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΕΠΥ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ



1. Να επαναλαμβάνετε τις οδηγίες. Να γράφετε τις οδηγίες. Να λέτε τις οδηγίες. Σιγουρευτείτε ότι ο μαθητής έχει καταλάβει τις οδηγίες πριν αρχίσει να εκτελεί κάθε δοκιμασία. Τα άτομα με ΔΕΠ/Υ έχουν ανάγκη να ακούνε τα ίδια πράγματα πάνω από μία φορά. Αν χρειάζεται, επαναλαμβάνετε τις οδηγίες με ήρεμο και θετικό τρόπο ή μπορείτε να βάλετε τον μαθητή να τις επαναλάβει για σας. Επίσης αναρτήστε κανόνες. Να τους γράψετε σε ευδιάκριτο μέρος. Τα παιδιά δε θα νιώθουν άγχος αν γνωρίζουν τι περιμένετε από αυτά.
2. Να έχετε συχνή βλεμματική επαφή. Μπορείτε να "επαναφέρετε" ένα παιδί με ΔΕΠ/Υ χρησιμοποιώντας το βλέμμα. Κάντε το συχνά. Μια ματιά μπορεί να επαναφέρει ένα παιδί από την ονειροπόληση ή να το καθησυχάσει με τρόπο σιωπηλό.
3. Βάλτε το παιδί με ΔΕΠ/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. Εναλλακτικά, τοποθετήστε το θρανίο του μαθητή μακριά από τον διάδρομο, τα παράθυρα και γενικά πηγές μηχανικού θορύβου για να αποφεύγονται οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα που του αποσπούν την προσοχή.
4. 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. Μη χάνετε τον έλεγχο της κατάστασης. Μπορείτε επίσης να κάνετε μια συμφωνία σε ατομική

βάση, με τη μορφή “συμβολαίου” με τον μαθητή, ενισχύοντας τα κίνητρά του με εξωτερικούς ενισχυτές (λεκτική επιβράβευση, αυτοκόλλητα, γλύκισμα, αγαπημένη δραστηριότητα).

5. 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 προτίθεστε να κάνετε κάποιες αλλαγές, όπως κάνουν αρκετοί έμπειροι εκπαιδευτικοί, ενημερώστε και προετοιμάστε τα παιδιά. Οι ανακατατάξεις και οι ξαφνικές αλλαγές τούς 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.

6. 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 ΔΕΠ/Υ: η αδράνεια.

7. Καταργήστε ή μειώστε τη συχνότητα των τεστ που υπόκεινται σε χρονικούς περιορισμούς. Η εκπαιδευτική αξία αυτών των τεστ είναι μικρή.

8. 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.

9. Προσπαθήστε ώστε οι εργασίες για το σπίτι να στηρίζονται στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα. Τα παιδιά με ΔΕΠ/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.

10. Παρακολουθήστε συχνά την πρόοδό τους. Η συχνή πληροφόρηση 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.

11. Σπάστε τις μεγάλες εργασίες σε μικρότερες μειώνοντας έτσι τις συνθήκες εκδήλωσης ελλειμματικής προσοχής και κούρασης. Αυτό συνιστά μία από τις

πιο σημαντικές τεχνικές διδασκαλίας για τα παιδιά με ΔΕΠ/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". Με αυτήν τη διαφορετική κατανομή του υλικού, ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιτρέψει στο παιδί να αποδείξει στον εαυτό του ότι τα καταφέρνει. Μετά από κάθε παρέμβαση εξετάζουμε το επίπεδο κατανόησης και κατάκτησης των απλών καθημερινών στόχων, επιμένοντας τόσο χρονικό διάστημα, ώσπου να παγιωθεί η συγκεκριμένη γνώση.

12. Κάντε χιούμορ, διασκεδάστε τη διδασκαλία, αποφύγετε να είστε κοινότοποι και συμβατικοί. Τα άτομα με ΔΕΠ/Υ αγαπούν την καινοτομία. Ενθουσιάζονται. Τους βοηθάει στη συγκέντρωση. 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". Επίσης ανά τακτά διαστήματα, παρέχουμε στον μαθητή ολιγόλεπτα διαλείμματα για εκτόνωση της ενέργειάς του.

13. Προσέξτε ωστόσο την υπερδιέγερση από υπερβολικά πολλά εξωτερικά ερεθίσματα. Το παιδί με ΔΕΠ/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.

14. 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 ΔΕΠ/Υ δεν είναι καθαυτό το ΔΕΠ/Υ, είναι η δευτερεύουσα επιβλαβής επίδραση που έχει στην αυτοπεποίθηση του παιδιού. Γι' αυτό λοιπόν "ποτίστε" αυτά τα παιδιά με παρότρυνση και έπαινο.

15. 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.

16. Χρησιμοποιήστε σχεδιαγράμματα. Διδάξτε τους πώς να χρησιμοποιούν σχεδιαγράμματα. Διδάξτε τους υπογράμμιση. Αυτές οι τεχνικές δεν είναι εύκολες για τα παιδιά με ΔΕΠ/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.

17. Ανακοινώστε αυτό που θέλετε να πείτε προτού το πείτε. Πέστε το. Μετά επαναλάβετε αυτό που είπατε. Πολλά παιδιά με ΔΕΠ/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.

18. Πριν από τη παράδοση δίνουμε την κεντρική ιδέα ή λέξεις κλειδιά, απλοποιώντας τις σύνθετες έννοιες και εξηγώντας τις δύσκολες λέξεις. Απλοποιήστε τις οδηγίες. Απλοποιήστε το ημερήσιο πρόγραμμα. Χρησιμοποιήστε πιο εύκολο λεξιλόγιο. Χρωματίστε τις λέξεις που χρησιμοποιείτε. Ο χρωματισμός της γλώσσας κρατά την προσοχή.

19. Χρησιμοποιήστε πληροφοριακό υλικό που βοηθάει τον μαθητή στην αυτοπαρατήρησή του. Τα παιδιά με ΔΕΠ/Υ έχουν την τάση να μην αυτοπαρατηρούνται. 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 σιλι: "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.

20. Ορίστε με σαφήνεια τις προσδοκίες σας.

21. 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 ΔΕΠ/Υ ανταποκρίνονται στην επιβράβευση και χρειάζονται κίνητρα. Πολλά από αυτά είναι μικροί επιχειρηματίες.

22. Αν το παιδί δείχνει ότι δυσκολεύεται στην αναγνώριση κάποιων κοινωνικών κωδικών - 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 ΔΕΠ/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.

23. Μετατρέψτε τη σχολική εργασία σε ομαδικό παιχνίδι. Το κίνητρο της ομάδας βοηθάει το παιδί με ΔΕΠ/Υ.

24. Χωρίστε τις δυάδες, ή τριάδες ή και τις ομάδες που δεν λειτουργούν καλά μαζί.

➤ 25. Βοηθήστε τους να ενταχθούν κοινωνικά. Όσο αισθάνονται ότι ανήκουν στο σύνολο, θα έχουν κίνητρα και δε θα αποσπάται η προσοχή τους. 26. Όποτε το επιτρέπουν οι περιστάσεις, αναθέστε τους κάτι για το οποίο να είναι υπεύθυνα. Επίσης ενθαρρύνετε τη συμμετοχή του μαθητή σε δραστηριότητες (βιωματική εμπλοκή) στον βαθμό που έχει τη δυνατότητα και τη διάθεση-σε ποικίλες μορφές επικοινωνίας όπως, έκθεση του μαθητή σε ερεθίσματα κοινωνικής αλληλεπίδρασης, συμμετοχή σε ομαδικά παιχνίδια-δραστηριότητες, για να αντισταθμίσει τις μαθησιακές του δυσκολίες, τονώνοντας παράλληλα το ηθικό του, την αυτοπεποίθησή του και την αίσθηση ότι ανήκει κάπου.

27. 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 εποικοδομητικά στην συχνή πληροφόρηση που είναι αναγκαίο να έχουν τα παιδιά αυτά.

28. Προσπαθήστε να κρατάτε σημειώσεις για την καθημερινή τους πρόοδο.
29. Ενισχύστε και δομήστε ένα πλαίσιο για αυτοαναφορά και αυτοπαρακολούθηση. Μικρές συζητήσεις στο τέλος της ημέρας μπορεί να αποδειχτούν 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. Το πρόγραμμα δραστηριοτήτων πρέπει να είναι καλά δομημένο και προβλέψιμο: Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την ανάρτηση ενός καθημερινού προγράμματος σε πίνακα (πίνακας δραστηριοτήτων) και την ανάπτυξη συγκεκριμένων κανόνων.
30. Επαινέστε, χαϊδέψτε, επιδοκιμάστε, ενθαρρύνετε τα.
31. 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.
32. Όταν υπάρχει δυνατότητα, κανονίστε να υπάρχει ένας συμμαθητής που μπορεί να βοηθήσει στη μελέτη και δώστε το τηλέφωνό του.
33. Εξηγήστε και κάντε όσο πιο φυσιολογική μπορείτε την ιδιαίτερη μεταχείριση που λαμβάνει ο μαθητής με ΔΕΠ/Υ, προκειμένου να αποφευχθεί ο στιγματισμός του.
34. Να βλέπετε τους γονείς συχνά. Αποφεύγετε τις συναντήσεις σε περιόδους προβλημάτων ή κρίσης.
35. Ενθαρρύνετε το παιδί να διαβάζει μεγαλόφωνα στο σπίτι. Διαβάζετε όσο το δυνατό πιο μεγαλόφωνα στην τάξη. Όταν διαβάζετε ένα κείμενο μεγαλόφωνα, να κάνετε τους κατάλληλους εξωγλωσσικούς-παραγλωσσικούς χειρισμούς, (ρυθμός, χροιά και τόνος φωνής, παύσεις, νεύματα, χειρονομίες, έκφραση προσώπου, μίμηση), σύμφωνα με το σημασιολογικό περιεχόμενο, λειτουργώντας έτσι ως πρότυπο και ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο το επίπεδο ακουστικής κατανόησης και προσοχής. Διηγηθείτε ιστορίες. Βοηθήστε το να αποκτήσει την ικανότητα να παραμένει στο ίδιο θέμα, χωρίς να αποσπάται η προσοχή του.

36. Χρησιμοποιούμε γενικά πολυαισθητηριακές προσεγγίσεις για την επίτευξη του κάθε στόχου, ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο το επίπεδο προσήλωσης και κινητοποίησης του ενδιαφέροντος.

37. Γυμναστική: μία από τις καλύτερες θεραπείες αντιμετώπισης του ΔΕΠ/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 είναι διασκεδαστική έτσι ώστε το παιδί να συνεχίσει να ασκείται και στην υπόλοιπη ζωή του.

38. Η διαμόρφωση και εξάσκηση βασικών δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση της καθημερινότητας και μεγιστοποίησης του βαθμού αυτονομίας, οπτικοποιώντας τον τρόπο παρέμβασης, είναι ένα μεγάλο ζητούμενο. Ενδείκνυται ρόλοι από την καθημερινή ζωή και τα αναγνώσματα, ώστε ο μαθητής να αναπαράγει και να οικειώνεται βιωματικά το σχετικό κάθε φορά γλωσσικό υλικό (*λεξιλόγιο, εκφράσεις*). Η οργάνωση του φυσικού και σχολικού περιβάλλοντος, βοηθά να διευκρινιστούν οι κοινωνικές προσδοκίες για τον μαθητή με τέτοιου είδους δυσκολίες, δηλαδή να κατανοήσει τι περιμένουν οι άλλοι από τον ίδιο, αλλά και ο ίδιος να γνωρίζει τι θα κάνει κάθε φορά

39. 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.

Τσιλιμάγκου Σοφία  
Σχολική Ψυχολόγος