

ΔΕΠΥ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ ΚΩΤΣΗ

**ΑΝΑΠΛ. ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΟΣ Β΄ΚΕΔΔΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΜΕΛΟΣ ΕΕΜ ΔΕΠΥ**

- ❖ Ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει κανείς τα γεγονότα επηρεάζει τον τρόπο που αισθάνεται και αντιδρά απέναντι σε αυτά.
- ❖ Επομένως, οι αντιλήψεις των γονέων σχετικά με τα αίτια της συμπεριφοράς του παιδιού τους, επηρεάζουν άμεσα τις αντιδράσεις τους απέναντι σε αυτό, τόσο σε συναισθηματικό, όσο και σε συμπεριφορικό επίπεδο.
- ❖ Στην περίπτωση της ΔΕΠΥ, οι γονείς δυσκολεύονται πολλές φορές να διακρίνουν τη σκόπιμη αντιδραστικότητα από εκείνες τις συμπεριφορές του παιδιού που οφείλονται στη διαταραχή.

❖ Έρευνες σε οικογένειες παιδιών με και χωρίς προβλήματα συμπεριφοράς έδειξαν ότι:

❖ Οι γονείς των **παιδιών με προβλήματα** συνηθίζουν να αποδίδουν τη συμπεριφορά αυτή σε εγγενή προδιάθεση, δηλαδή στο χαρακτήρα του παιδιού, ενώ

❖ Οι γονείς παιδιών **χωρίς προβλήματα** συνήθως αποδίδουν την τυχόν αρνητική συμπεριφορά του παιδιού τους σε εξωγενείς παράγοντες (Baden & Howe, 1992).

❖ Όμως, όσο περισσότερο οι γονείς αντιλαμβάνονται την αρνητική συμπεριφορά του παιδιού τους σαν αποτέλεσμα σκόπιμης αντιδραστικότητας, την οποία εκείνο μπορεί, αλλά δε θέλει να ελέγξει, τόσο περισσότερο αντιδρούν αρνητικά και επιμένουν να απαντούν σε αυτή τη συμπεριφορά με διάφορους τρόπους, συχνά ακατάλληλους ή σκληρούς.

❖ Ενώ λοιπόν, σύμφωνα με τις επικρατέστερες απόψεις, οι αντιλήψεις και η συμπεριφορά των γονέων δεν προκαλούν τη ΔΕΠΥ, σίγουρα ασκούν επίδραση στη συχνότητα και την ένταση με την οποία εκφράζονται οι αρνητικές μορφές συμπεριφοράς, επηρεάζοντας τελικά και το επίπεδο της λειτουργικότητας του παιδιού μέσα στα πλαίσια που καθορίζονται από τις οργανικές του δυσκολίες.

❖ Αυξανόμενος αριθμός ερευνών υποστηρίζει την άποψη ότι τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται όταν η αντιμετώπιση επικεντρώνεται τόσο στο παιδί, όσο και στα υποσυστήματα της οικογένειάς του (Howard & Kendall, 1996).

❖ Το σταθερό οικογενειακό περιβάλλον, οι καλές ενδοοικογενειακές σχέσεις, η συνεπής εφαρμογή των μεθόδων πειθαρχίας, η αναγνώριση των ικανοτήτων του παιδιού και ο περιορισμός της αρνητικής κριτικής αποτελούν βάση για την ομαλή εξέλιξη του παιδιού με ΔΕΠΥ, όπως και κάθε άλλου παιδιού.

**ΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΓΟΝΕΙΣ -ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ)
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΛΗΦΘΟΥΝ ΟΤΙ
Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΔΕΠΥ
ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΥΣ
ΣΕ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΒΑΘΜΟ
ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΤΕΙ
ΥΨΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΕΚ ΜΕΡΟΥΣ ΤΟΥΣ.**

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ - ΣΥΝΕΠΕΙΑ

- ❖ Οι γονείς πρέπει να είναι σταθεροί, υποστηρικτικοί και προβλέψιμοι, ώστε να βοηθούν το παιδί να γνωρίζει με ακρίβεια ποιες είναι οι επιθυμητές και ποιες οι ανεπιθύμητες μορφές συμπεριφοράς και οι συνέπειες για κάθε μια από αυτές.
- ❖ Να χειρίζονται με τον ίδιο τρόπο τις αντιδράσεις του παιδιού.
- ❖ Να επιμένουν στην εφαρμογή των κανόνων που προηγουμένως έχουν συζητήσει με το παιδί, επιβλέποντας την εφαρμογή τους και να την ενισχύουν άμεσα.

ΟΔΗΓΙΕΣ

- ❖ Οι οδηγίες που απευθύνουν στο παιδί πρέπει να είναι ξεκάθαρες, λιτές, σύντομες και να δίνονται με σταθερότητα, χωρίς περιθώρια για αμφισβητήσεις

Όχι: «Θέλεις να αρχίσεις το διάβασμα;»

Αλλά: «Είναι ώρα να αρχίσεις το διάβασμα».

- ❖ Να επικεντρώνονται σε αυτά που θέλουν το παιδί **να κάνει** και όχι σε αυτά που θέλουν να μην κάνει (απαγορεύσεις που ξεκινάμε με το «μη»).

Όχι: «Μη βάζεις τα πόδια σου στον καναπέ»

Αλλά: «Βάλε τα πόδια σου στο πάτωμα».

ΟΔΗΓΙΕΣ

Να ζητούν από τα παιδιά με τρόπο ακριβή και σαφή.

- *«Να λες ευχαριστώ όταν σου δίνουν κάτι»*
αντί:
«Να είσαι ευγενικός/ή»
- *«Να ετοιμάζεις την τσάντα σου για το σχολείο»*
αντί:
«Να είσαι υπεύθυνος/η»

ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗ

Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι:

- ❖ Επιβραβεύουμε την επιθυμητή συμπεριφορά μόλις αυτή εμφανίζεται, αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα να επανεμφανιστεί.
- ❖ Προσφέρουμε στο παιδί όλο και συχνότερα ευκαιρίες για πραγματική επιβράβευση που την αξίζει, ενθαρρύνοντάς το να επαναλάβει αυτό που πέτυχε προηγουμένως.

**Η ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΚΑΙ
Η ΣΥΣΣΩΡΕΥΣΗ ΕΠΙΤΥΧΙΩΝ
ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΜΟΝΑ ΜΕΣΑ**

**ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙ Η ΕΙΚΟΝΑ ΠΟΥ ΤΟ ΠΑΙΔΙ
ΕΧΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΙ
ΝΑ ΠΡΟΣΕΛΚΥΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ
ΜΕ ΘΕΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ.**

ΓΟΝΕΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ

«Τι να κάνω

*όταν το παιδί μου δεν με ακούει,
όταν τσακώνεται με τον αδελφό του,
όταν δεν κάθεται να διαβάσει;»*

Όποτε οι γονείς ασχολούνται με το παιδί όταν εκδηλώνει αρνητική συμπεριφορά, ενθαρρύνουν την επανάληψή της, αφού το παιδί μαθαίνει ότι με αυτό τον τρόπο μπορεί να τραβήξει την προσοχή τους.

**ΣΗΜΑΣΙΑ ΕΧΕΙ ΤΙ ΚΑΝΕΤΕ
ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΥΠΑΚΟΥΟ,
ΚΑΘΕΤΑΙ ΗΣΥΧΟ
ΚΑΙ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙ.**

ΓΟΝΕΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ

- ❖ Η προσοχή των γονιών είναι εξαιρετικά σημαντική για το παιδί με ΔΕΠΥ.
- ❖ Οι γονείς πρέπει να αγνοούν τις ακατάλληλες μορφές συμπεριφοράς του παιδιού και να του προσφέρουν την αμέριστη προσοχή τους αμέσως μόλις αυτό παρουσιάζει την προσδοκώμενη συμπεριφορά.

«Μα το παιδί μου φέρεται διαρκώς άσχημα και δε μου δίνει ευκαιρίες να το επιβραβεύσω»

Οφείλουμε να:

- ❖ Παρατηρούμε πολύ προσεκτικά για να εντοπίσουμε τις στιγμές που η συμπεριφορά του παιδιού είναι επιθυμητή, ώστε να βρούμε ευκαιρίες, **όσο μικρές κι αν είναι αυτές**, για να το ενισχύσουμε και να το ενθαρρύνουμε.
- ❖ Δεν παίρνουμε την επιθυμητή συμπεριφορά σα δεδομένη, αφήνοντάς την να περνά απαρατήρητη. «Πιάνουμε» συστηματικά το παιδί όταν φέρεται κατάλληλα.

ΤΙΜΩΡΙΑ

- ❖ Το πλαίσιο που επιβάλλεται μια τιμωρία είναι πολύ σημαντικό για την αποτελεσματικότητά της.
- ❖ Αν υπάρχει ανάγκη τιμωρίας ο γονιός πρέπει να διατηρήσει την ψυχραιμία του και να την επιβάλλει αμέσως μετά την εκδήλωση της αρνητικής συμπεριφοράς και όχι ετεροχρονισμένα (Abramowitz & O'Leary, 1990).
- ❖ Η πιο αποτελεσματική τιμωρία είναι η στέρηση μιας ικανοποίησης ή ενός προνομίου.
- ❖ Η σωματική τιμωρία επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα, δημιουργεί φόβο, εχθρότητα και δε διαμορφώνει θετικά τη συμπεριφορά.

ΤΙΜΩΡΙΑ

- ❖ Οι γονείς πρέπει να εφαρμόζουν τιμωρίες για τις οποίες έχουν προειδοποιήσει τα παιδιά και να μην αλλάζουν γνώμη την τελευταία στιγμή.
- ❖ Αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να εκστομίζουν υπερβολικές απειλές τις οποίες δεν πρόκειται πραγματοποιήσουν.
- ❖ Επίσης, σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να δίνουν στο παιδί την εντύπωση ότι διακυβεύεται η αγάπη τους («δε σε αγαπώ», «δε σε θέλω», «μακάρι να μην είχες γεννηθεί»).

ΤΙΜΩΡΙΑ

- ❖ Σύντομα μετά την τιμωρία, πρέπει να δίνουν στο παιδί την ευκαιρία να εκτελέσει με επιτυχία μια εντολή ή μια δραστηριότητα, ώστε να μπορούν να το ενισχύσουν.
- ❖ Η τιμωρία πρέπει πάντα να αφορά μια συγκεκριμένη μορφή συμπεριφοράς και όχι τη συμπεριφορά του παιδιού στο σύνολό της

πχ: *«σε τιμωρώ γιατί είσαι ανυπάκουος»*,

«σε τιμωρώ γιατί βγήκες έξω χωρίς να με ρωτήσεις»

αντί για: *«σε τιμωρώ γιατί είσαι κακό παιδί»*

ΤΙΜΩΡΙΑ

- ❖ Η τιμωρία θα πρέπει να αποτελεί την τελευταία λύση στην οποία καταφεύγει ο γονιός για να χειριστεί την αρνητική συμπεριφορά του παιδιού του.
- ❖ Όσο περισσότερο εξοικειώνεται με τη χρήση τεχνικών που ενθαρρύνουν και ενισχύουν την καλή συμπεριφορά, τόσο περιορίζεται η ανάγκη για τιμωρία.

ΑΝΤΑΜΟΙΒΕΣ - ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

- ❖ Η επιλογή των ανταμοιβών έχει πολύ μεγάλη σημασία για την επιτυχία μιας προσπάθειας αλλαγής της συμπεριφοράς.
- ❖ Μια αποτελεσματική ανταμοιβή είναι αυτή που έχει *ιδιαίτερη αξία για το παιδί*, που είναι *σύντομη* και δίνεται *άμεσα*, παρά μια μεγάλη αλλά μακροπρόθεσμη υπόσχεση. (Sonuga-Barke et al, 1992).

ΑΝΤΑΜΟΙΒΕΣ - ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

- ❖ Η παροχή εξωτερικών ενισχυτών (ανταμοιβών) δε μειώνει το ενδιαφέρον του παιδιού στο στόχο, που είναι η βελτίωση της συμπεριφοράς.
- ❖ Η επιτυχία ενισχύει το παιδί και το βάρος μεταφέρεται βαθμιαία από την εξωτερική στην εσωτερική ενίσχυση (Eisenberger & Cameron, 1996)
- ❖ Τις περισσότερες φορές μάλιστα η ανταμοιβή που θα πάρει το παιδί δεν έχει τόση αξία, όσο η λεκτική επιβράβευση που τη συνοδεύει.

Η ΔΕΠΥ στο ΣΧΟΛΕΙΟ

Ένα πρόγραμμα παρέμβασης στο σχολείο έχει τους εξής στόχους (Greene, 1993):

- Μείωση της υπερκινητικής συμπεριφοράς
- Διατήρηση της προσοχής για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια του μαθήματος
- Ικανοποιητική ανταπόκριση στις απαιτήσεις του σχολείου
- Ολοκλήρωση δραστηριοτήτων
- Εκτέλεση οδηγιών και εντολών
- Βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων του παιδιού με τους συνομηλίκους - προώθηση της κοινωνικοποίησής του.

Η ΔΕΠΥ στο ΣΧΟΛΕΙΟ

Σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία, όλα τα επιτυχημένα προγράμματα διαχείρισης των παιδιών με ΔΕΠΥ στο σχολείο περιλαμβάνουν:

- (1) την τροποποίηση του περιβάλλοντος της τάξης**
- (2) την προσαρμογή της διδασκαλίας με βάση οδηγίες**
- (3) τις παρεμβάσεις σε επίπεδο συμπεριφοράς.**

1. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

- Επιτρέψτε ελευθερία κινήσεων στο θρανίο. Το παιδί δε μπορεί να καθίσει για πολλή ώρα στην ίδια θέση.
- Τοποθετήστε το παιδί κοντά σας, μακριά από οπτικούς περισπασμούς.
- Μην κρατιέστε μακριά από τη θέση του για μεγάλα διαστήματα. Κινηθείτε κοντά του, κάντε συχνά «περάσματα» ή στάσεις δίπλα ή μπροστά του.
- Μάθετε να αναγνωρίζετε τα «σημάδια κινδύνου» που εμφανίζονται όταν η αισθητηριακή υπερφόρτωση από το περιβάλλον και τις δραστηριότητες της τάξης επιδεινώνει τη συμπεριφορά του παιδιού.
- Παρέμβετε έγκαιρα για να αποφορτίσετε την ένταση και να βοηθήσετε το παιδί να ξανα-οργανώσει τη συμπεριφορά του.
- Δώστε ευκαιρίες για σωματική κίνηση π.χ. σβήσιμο πίνακα, μοίρασμα τετραδίων, μικρά θελήματα, και ενσωματώστε τις στο καθημερινό πρόγραμμα. Χρησιμοποιήστε τη συμμόρφωση σε αυτές σαν αφορμή για έπαινο και θετική ενίσχυση.

1. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

- Αναμείξτε ενεργά το παιδί στη διδασκαλία, π.χ. βάλτε το να γράψει στον πίνακα λέξεις που αφορούν το μάθημα. Εκμεταλλευτείτε τα δυνατά του σημεία στη μάθηση για να το κινητοποιήσετε και να το επαινέσετε.
- Κοιτάτε στα μάτια το παιδί πριν δώσετε οποιαδήποτε ειδική οδηγία. Χρησιμοποιήστε ένα «σήμα», π.χ. ένα άγγιγμα στον ώμο, προκειμένου να το βοηθήσετε να εστιάσει την προσοχή του. Μπορείτε να συμφωνήσετε με το παιδί ένα «μυστικό» σήμα για να του υπενθυμίζετε να σας προσέχει.
- Φτιάξτε μια «ήσυχη γωνιά» στην τάξη όπου το παιδί (αλλά και οποιοδήποτε άλλο το έχει ανάγκη) μπορεί να παραμένει για μικρά χρονικά διαστήματα. Επιτρέψτε του εκεί να ασχοληθεί ήσυχα με κάτι που το ενδιαφέρει (ζωγραφική, διάβασμα βιβλίου που προτιμά κλπ)
- Δομήστε μια ρουτίνα (σειρά) στις δραστηριότητες της τάξης και προσφέρετε περισσότερη καθοδήγηση και επίβλεψη στο παιδί σε στιγμές μετάβασης μεταξύ δραστηριοτήτων.

1. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

- Ετοιμάστε από πριν λίστα δραστηριοτήτων της ημέρας/σχολικής ώρας, και γράψτε την στον πίνακα. Θα φανεί χρήσιμη σε όλα τα παιδιά και θα κάνει πιο προβλέψιμο το πρόγραμμα.
- «Ζευγαρώστε» το παιδί με ένα συμμαθητή/συμμαθήτρια για να το βοηθήσετε στην οργάνωση και τη συγκέντρωση. Αναθέστε δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Εγκαταστήστε γραπτό σύστημα επικοινωνίας με το σπίτι (τετράδιο, σημειωματάριο). Η επικοινωνία δεν πρέπει να περιλαμβάνει δυσάρεστες παρατηρήσεις ή να χρησιμοποιείται τιμωρητικά.
- Αποφύγετε την «υπερφόρτωση» του παιδιού με οδηγίες, παρατηρήσεις ή πολλά λόγια.
- Όταν του απευθύνετε προσπαθείτε να έχετε βλεμματική επαφή μαζί του, δώστε οδηγίες σύντομες, ξεκάθαρες, με σταθερό τόνο στη φωνή και σιγουρευτείτε ότι έχει αντιληφθεί τι του ζητήσατε.

2. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

- «Σπάστε» σε ευδιάκριτα τμήματα τη διδασκαλία και τις εργασίες.
- Το παιδί με ΔΕΠΥ επεξεργάζεται συνήθως μόνο το 30% όσων ακούει. Πείτε, σχεδιάστε, ζωγραφίστε, τραγουδήστε τις οδηγίες. Ζητήστε από το παιδί να επαναλάβει το ίδιο.
- Σιγουρευτείτε ότι έχει κατανοήσει τι πρέπει να κάνει.
- Ανανέωση, ανανέωση και ακόμα περισσότερη ανανέωση. Όσο πιο επαναληπτικές και παρόμοιες (ακόμα και σε μορφή και παρουσίαση) είναι οι δραστηριότητες και το υλικό που χρησιμοποιείτε (π.χ. φύλλα εργασίας), τόσο λιγότερο ανταποκρίνεται το παιδί με ΔΕΠΥ.
- Δώστε στα παιδιά να καταλάβουν ότι η ακρίβεια είναι πιο σημαντική από την ταχύτητα.

2. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

- Μην περιμένετε το παιδί με ΔΕΠΥ να ανταποκριθεί εύκολα σε δοκιμασίες περιορισμένου χρόνου (γρήγορα τεστ, ορθογραφία κ.λ.π.). Δεν έχει δομήσει την έννοια του χρόνου και αποσπάται εύκολα.
- Χρησιμοποιήστε ένα ρολόι τοίχου ή μια κλεψύδρα για να εξηγήσετε στα παιδιά πόσο χρόνο πρέπει να ασχοληθούν με μια εργασία.
- Παρέχετε εκ των προτέρων προειδοποίηση ότι μια δραστηριότητα πλησιάζει προς το τέλος της. Δώστε μια σύντομη οδηγία για το τι ακολουθεί και τι πρέπει τα παιδιά να κάνουν
- Αποκτήστε τη συνήθεια να περιμένετε κοιτώντας γύρω σας τους μαθητές, πριν κάνετε μια ερώτηση. Στη συνέχεια περιμένετε 10-15 δευτερόλεπτα πριν απαντήσετε. Αυτό λειτουργεί στο να τους τραβά την προσοχή.

2. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

- Όταν η προσοχή της τάξης χαλαρώνει λόγω κούρασης, χρησιμοποιήστε ένα γνωστό σε όλα τα παιδιά σύντομο ποίημα και ζητήστε τους να το πουν όλοι μαζί. Βοηθά στην επανα-οργάνωση της συγκέντρωσης.
- Επιταχύνετε ελαφρώς το ρυθμό της διδασκαλίας. Βοηθά στο να κρατιέται το ενδιαφέρον και να μη χαλαρώνει η συγκέντρωση των παιδιών.
- Προσπαθήστε να αλληλεπιδράτε συχνά (λεκτικά και σωματικά) με το παιδί με ΔΕΠΥ. κινηθείτε συχνά κοντά του, αγγίξτε το στον ώμο ή στο κεφάλι, πιάστε του διακριτικά το χέρι, προσφωνήστε το, απευθυνθείτε του μονολεκτικά ή με σύντομες φράσεις.
- Όταν δίνετε οδηγίες ή ζητάτε κάτι από τα παιδιά, χρησιμοποιείτε ενθουσιώδη τόνο στη φωνή σας (π.χ. «Πάμε!») η οποία πρέπει να έχει επαρκή ένταση.

3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Το παιδί με ΔΕΠΥ έχει ανάγκη τον έπαινο και την ενθάρρυνση πολύ περισσότερο από το μέσο παιδί. Ο έπαινος και η ενθάρρυνση πρέπει να παρέχονται άμεσα και συχνά και να υπερिशύουν των παρατηρήσεων και των επιπλήξεων.
- Εξηγήστε με σαφήνεια και εκ των προτέρων τις προσδοκίες σας για μια δραστηριότητα. Φροντίστε αυτές να είναι ρεαλιστικές.
- Προσπαθήστε να αναπτύξετε μια καλή σχέση με το παιδί με ΔΕΠΥ. Παιδιά με τέτοιες δυσκολίες ανταποκρίνονται καλύτερα σε άτομα με τα οποία έχουν συναισθηματικούς δεσμούς, παρά σε εκείνα που παρέχουν μόνο κίνητρα ή τιμωρίες.
- Πλησιάστε το παιδί, ρωτήστε το πράγματα για τον εαυτό του, δώστε του να καταλάβει ότι δε σπεύδετε να το παρεξηγήσετε ή να το κρίνετε και ότι το εκτιμάτε σαν άτομο και όχι μόνο σα μαθητή ή μέλος της τάξης.

3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Προσέξτε τον τόνο της φωνής σας, τη στάση του σώματος και τις λέξεις που επιλέγετε όταν παρατηρείτε.
- Ανοικτή ειρωνεία, περιφρόνηση, απειλή και αρνητικοί χαρακτηρισμοί λιγοστεύουν σημαντικά τις πιθανότητες ενός παιδιού να συμμορφωθεί σε εντολές και παρατηρήσεις που τα περιέχουν.
- Επικεντρωθείτε με ουδετερότητα στο περιεχόμενο της εντολής ή της υπόδειξης, επιδείξτε σταθερότητα και αποφασιστικότητα σε αυτό που ζητήσατε και κρατήστε την ψυχραιμία σας .
- Κρατήστε θετική στάση, ενθαρρύνετε και εστιάστε στην όποια πρόοδο (όσο μικρή κι αν είναι).
- Αποφύγετε τα επικριτικά σχόλια και κάντε θετική και εποικοδομητική κριτική.
- Χρησιμοποιήστε συχνά χιούμορ.

3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Έχετε υπόψη σας ότι το τυπικό παιδί με ΔΕΠΥ έχει φτωχές κοινωνικές δεξιότητες και δε «διαβάζει» καλά τη μη λεκτική επικοινωνία (ύφος, αλλαγές στο βλέμμα, χειρονομίες, στάση σώματος, λεπτές αποχρώσεις του τόνου της φωνής κ.λ.π.)
- Δώστε άφθονη και συστηματική προσοχή σε κατάλληλες συμπεριφορές. Ενισχύστε τις λεκτικά, όσο πιο συχνά μπορείτε.
- Καθορίστε μια σύντομη και απλή λίστα κανόνων στην τάξη. Αποφύγετε τους πολλούς και πολύπλοκους κανόνες και τους γενικούς όρους («να είμαι καλό παιδί», «να υπακούω με ευχαρίστηση κ.λ.π»). Γράψτε τη λίστα με μεγάλα γράμματα και αναρτήστε την σε εμφανή σημεία μέσα στο χώρο.
- Θυμίζετε σε κάθε ευκαιρία τους κανόνες στα παιδιά, δείχνοντας ταυτόχρονα τη λίστα.

3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Παρατηρήστε τι προηγείται των αντιδράσεων του παιδιού και εάν αυτές έχουν σχέση με ενοχλητική ή προκλητική συμπεριφορά από κάποια άλλα παιδιά.
- Προσέξτε και παρέμβετε κατάλληλα όταν τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης προκαλούν ή κοροϊδεύουν το παιδί με ΔΕΠΥ.
- Εξηγήστε με κάθε ευκαιρία στο σύνολο της τάξης ότι ο δάσκαλος είναι ο μόνος αρμόδιος να κρίνει πού, πότε και σε ποιόν θα απευθύνει έπαινο, υποδείξεις, καθήκοντα ή τιμωρίες.
- **Δείξτε μηδενική ανοχή σε χαρακτηρισμούς, στιγματισμό και εκφοβισμό μαθητών προς συμμαθητή τους.**

❖ Όταν οι ενήλικες κατανοήσουν ότι πολλές από τις ενοχλητικές μορφές συμπεριφοράς του παιδιού με ΔΕΠΥ δεν εκφράζουν σκοπιμότητα, αλλά αδυναμία η οποία πηγάζει από αντικειμενικές δυσκολίες που του προκαλεί η διαταραχή, μειώνεται το επίπεδο θυμού και επιθετικότητας στη μεταξύ τους επικοινωνία.

❖ Αν αναγνωρίσουν ότι η κατανόηση των συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ και η αλλαγή στις αντιλήψεις και στη συμπεριφορά τους μπορούν να έχουν αποτέλεσμα στην αλλαγή της συμπεριφοράς των παιδιών, τότε η αντιμετώπιση επιταχύνεται και γίνεται πιο αποτελεσματική

❖ Οι ενήλικες οφείλουν να αναθεωρήσουν τις προτεραιότητές τους και να επικεντρωθούν στις ικανότητες του παιδιού, οι οποίες είναι πολύ περισσότερες από ότι πιστεύουν.

❖ Αυτό δε σημαίνει ότι θα πρέπει να μην έχουν καθόλου προσδοκίες από αυτό, θεωρώντας ότι είναι ανίκανο να καταφέρει οτιδήποτε.

❖ Αλλά να κατανοήσουν ποιες είναι οι ικανότητες και οι δυνατότητες του και να αξιολογούν το κάθε αποτέλεσμα σύμφωνα με αυτό το επίπεδο, και όχι με βάση ακατάλληλες ή μη ρεαλιστικές προσδοκίες .