

1<sup>ο</sup> ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. Β΄ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
(Κέντρο Διεπιστημονικής Αξιολόγησης, Συμβουλευτικής και Υποστήριξης)  
Ταχυδρομική Διεύθυνση: Κολοκοτρώνη 22,  
Τ.Κ. 564 30 – Σταυρούπολη, Θεσσαλονίκη  
Τηλ.: 2310 603384 & 2310 666 130, Φαξ: 2310 588 139  
E-mail: [1kesyvthess@sch.gr](mailto:1kesyvthess@sch.gr)  
Ιστοσελίδα: <http://1kesy-v.thess.sch.gr>

## **Οδηγίες αντιμετώπισης της ελλειμματικής προσοχής & της παρορμητικότητας στη σχολική τάξη**

1. Απομονώστε τα εξωτερικά ερεθίσματα που μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή του μαθητή.
2. Αποφύγετε απότομες αλλαγές στο χώρο της τάξης
3. Αποφεύγετε αιφνίδιες , μη προ-ανακοινώσιμες αλλαγές στο πρόγραμμα μελέτης.
4. Δώστε συχνά, επεξηγηματικές οδηγίες προκειμένου να καθοδηγείται το παιδί σωστά κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
5. Δώστε κίνητρα που θα το κάνουν να συνεχίσει το πρόγραμμα μελέτης του.
6. Ενισχύστε την αυτοεκτίμησή του.
7. Κάνετε μικρά και συχνά διαλείμματα.
8. Οργανώστε δραστηριότητες σε ομάδες και ενθαρρύνετε το να συμμετέχει ενεργά.

### **ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:**

**... με τρόπο που και να βοηθά το παιδί με παρορμητικότητα και να είναι χρήσιμη για τα υπόλοιπα παιδιά:**

**Όσο πιο ενδιαφέρον είναι το αντικείμενο, τόσο ευκολότερο θα είναι για το παιδί με παρορμητικότητα να το μάθει!**

- Πριν από την παράδοση του μαθήματος εισάγετε την κεντρική ιδέα ή λέξεις –κλειδιά.
- Οι παρουσιάσεις πρέπει να είναι σύντομες.
- Μπορείτε να «σπάσετε» την ύλη σε μικρότερα μέρη.
- Απλοποιήστε τις σύνθετες έννοιες.
- Αποφύγετε τις σύνθετες εντολές.
- Η παρουσίαση του μαθήματος μπορεί να περιλαμβάνει οπτικο-ακουστικό υλικό πχ ενδιαφέρουσες φωτογραφίες σχετικές με την παραδοτέα ύλη. Πολλά από τα παιδιά με ΔΕΠΥ μαθαίνουν καλύτερα με αυτόν τον τρόπο.

Επιδιώξτε την ενεργή συμμετοχή του μαθητή με ΔΕΠΥ στην παράδοση του μαθήματος, πχ μπορεί να γράφει τις λέξεις - κλειδιά ή τις κεντρικότερες ιδέες του μαθήματος στον πίνακα.

Κατά την παράδοση του μαθήματος ή όταν δίνονται επεξηγηματικές οδηγίες πρέπει να στέκεστε κοντά στο μαθητή με ΔΕΠΥ και να τον καθοδηγείτε σταθερά και διακριτικά.

- Διατηρείτε βλεμματική επαφή με το μαθητή με ΔΕΠΥ κατά τη διάρκεια της παράδοσης για όσο το δυνατό περισσότερο χρονικό διάστημα.
- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το όνομά του μαθητή με ΔΕΠΥ ή να του δίνετε προσωπικές σημειώσεις σχετικά με τα βασικά σημεία του μαθήματος
- Όταν γράφετε στον πίνακα μεγάλο όγκο πληροφοριών, χρησιμοποιείτε εντονότερα χρώματα για να τονίσετε τις βασικότερες έννοιες.

**Επικοινωνείτε συχνά με το μαθητή με παρορμητικότητα στη διάρκεια του μαθήματος.**

#### **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:**

**Τα περισσότερα παιδιά με παρορμητικότητα - ΔΕΠΥ διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια και είναι σημαντικό να τα ενθαρρύνετε να τη ζητούν.** Σταδιακά μπορείτε να ελαττώσετε τη βοήθεια αλλά να θυμάστε ότι τα παιδιά με παρορμητικότητα χρειάζονται βοήθεια για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα σε σύγκριση με το μέσο μαθητή.

**Επιβραβεύστε την ακρίβεια και όχι την ποσότητα της εργασίας!**

- Σιγουρευτείτε ότι οι μαθητές έχουν κατανοήσει τις οδηγίες πριν να αρχίσουν να γράφουν.
- Αν είναι απαραίτητο επαναλαμβάνετε τις οδηγίες με ήρεμο θετικό τρόπο ή μπορείτε να βάλετε το μαθητή με ΔΕΠΥ να τις επαναλάβει

- Μπορείτε να υπογραμμίσετε τις λέξεις-κλειδιά ή να βάλετε τους μαθητές να τις υπογραμμίσουν καθώς δίνετε τα θέματα.
- Σε κάθε σελίδα του διαγωνίσματος να συμπεριλαμβάνονται μία ή δύο το πολύ θεματικές ενότητες.
- Κάνετε μεγάλα γράμματα

**Ο μαθητής με παρορμητικότητα μπορεί να χρειάζεται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να ολοκληρώσει την εργασία του.**

**Χρησιμοποιείτε σχήματα και χρώματα!**

- Είναι προτιμότερο να βάζετε συχνότερα σύντομα τεστ και να αποφεύγετε τα μεγάλα διαγωνίσματα.

## **ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ:**

**Τα παιδιά με παρορμητικότητα χρειάζονται εξαιρετικά δομημένο περιβάλλον προκειμένου να ανταποκριθούν θετικά.**

- Δείξτε στα παιδιά πόσο σημαντική θεωρείτε την οργάνωση, δίνοντάς τους πέντε λεπτά την ημέρα, προκειμένου να οργανώσουν το θρανίο και τα βιβλία τους.
- Ενισχύστε την οργάνωση επιβραβεύοντας καθημερινά την πιο οργανωμένη σειρά μαθητών

- Επιβραβεύστε άμεσα τη σύμφωνη με τους κανόνες συμπεριφορά.
- Υιοθετήστε ένα σύστημα ανταμοιβής για την ολοκλήρωση των εργασιών.
- Παραμείνετε ήρεμοι, επαναλάβετε τον κανόνα όποτε χρειάζεται αποφεύγοντας να έρθετε σε αντιπαράθεση με το μαθητή.

**Η επιβράβευση πρέπει να είναι συχνότερη από την τιμωρία!**

**Οι μαθητές με παρορμητικότητα απογοητεύονται εύκολα!  
Το άγχος, η πίεση κι η κούραση μπορεί να αναστείλουν τον αυτοέλεγχό τους και να οδηγήσουν σε κακή συμπεριφορά.**

- Αν είναι εφικτό, μπορείτε να κάνετε μια συμφωνία σε ατομική βάση με τη μορφή "συμβολαίου" με το μαθητή.
- Μπορείτε να θέσετε εβδομαδιαίους ή μηνιαίους στόχους ανάλογα με τις ανάγκες του συγκεκριμένου μαθητή.
- Επαινέστε συγκεκριμένες συμπεριφορές, πχ. πείτε «συγχαρητήρια, έγραψες σωστά όλη την ορθογραφία» παρά να πείτε «μπράβο».
- Να είστε σε επιφυλακή για την κίνηση που μπορεί να χρειάζεται ο μαθητής. Μπορείτε να τον στέλνετε στο γραφείο να φέρει ορισμένο υλικό για το μάθημα, κιμωλίες.

**Το πρόγραμμα αγωγής- παρέμβασης για τα παιδιά αυτά, με τον τόσο γόνιμο και ιδιόρρυθμο τρόπο σκέψης μέσα στο σχολείο, μπορεί και οφείλει να έχει τους εξής στόχους:**

1. Διατήρηση της προσοχής για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.
2. Μείωση του άγχους και της υπερδιέγερσης.
3. Ανταπόκριση αρχικά στους πρώτους απλούς στόχους του σχολείου.
4. Ολοκλήρωση τουλάχιστον των βασικών δραστηριοτήτων.
5. Μείωση της άρνησης για εκτέλεση οδηγιών – εντολών.
6. Βελτίωση των σχέσεων με τους συμμαθητές.
7. Αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αποδοχής

τους από τους συμμαθητές τους.

**Πηγές:**

Αμερικάνικη εταιρεία μελέτης παρορμητικότητας και ΔΕΠΥ

Ελληνική εταιρεία μελέτης παρορμητικότητας και ΔΕΠΥ