

## ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

### ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΕΠ-Υ ΑΠΟ ΓΟΝΕΙΣ

Γεωργία Καυκά, Δρ. Ψυχολογίας

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής με Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ) είναι όροι της ψυχολογίας που περιγράφουν μορφές συμπεριφοράς οι οποίες εμφανίζονται στα σχολικά χρόνια. Έφηβοι με ΔΕΠ-Υ λειτουργούν με παρορμητικότητα. Ορισμένες φορές είναι ιδιαίτερα υπερκινητικοί. Παρουσιάζουν δυσκολία στο να καθίσουν για αρκετό χρονικό διάστημα ή να ασχοληθούν με μία δραστηριότητα και δείχνουν υπερδραστήριοι.

Και οι δύο είναι ιδιαιτερότητες που σχετίζονται με τη μαθησιακή διαδικασία, επειδή μειώνουν την ικανότητα των εφήβων να προσηλωθούν ή να προσέξουν κάτι. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι δεν είναι ανικανότητες που σχετίζονται με τη μαθησιακή διαδικασία. Η μαθησιακή δυσκολία έχει νευρολογικά αίτια τα οποία επιδρούν στην ικανότητα του εφήβου να μαθαίνει.

### ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Αναφέρονται ορισμένες από τις κυριότερες ενδείξεις των εφήβων με ΔΕΠ-Υ οι οποίες επηρεάζουν τις σχέσεις με την υπόλοιπη οικογένεια:

- 1) Δυσκολία τήρησης κανόνων και οδηγιών,
- 2) Έλλειψη οργάνωσης με ευκολία αποσυντονισμού δράσεων,
- 3) Έναρξη εργασιών και δυσκολία ολοκλήρωσης ή μη ολοκλήρωση,
- 4) Συχνά διακόπτουν διαλόγους μελών οικογένειας με διάθεση απόσπασης προσοχής σε ακατάλληλη χρονική στιγμή,
- 5) Έλλειψη αισθήματος ντροπής ή συστολής στη συμπεριφορά, προκαλώντας αμηχανία σε άλλους,
- 6) Δυσκολία να πάνε για ύπνο,
- 7) Ορισμένες φορές είναι τόσο υπερκινητικοί που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή τους με τις δραστηριότητές τους ή με την καθημερινή πράξη.

Ως αποτέλεσμα των παραπάνω, ορισμένες φορές δημιουργείται σύγχυση στα αδέρφια του/της εφήβου, θυμός και άγχος, λόγω της έλλειψης κατανόησης.

### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Η ΔΕΠ-Υ στην εφηβεία, παρουσιάζεται με απογοήτευση και σχετική αποτυχία στις σχολικές επιδόσεις. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άγχος ή άλλα θέματα ψυχολογικής φύσης. Μερικές από τις συμπεριφορές που εμφανίζουν οι έφηβοι με ΔΕΠ-Υ είναι οι ακόλουθες:

- A) **Επιθετικότητα ή βίαιη συμπεριφορά** εξαιτίας μιας αποτυχίας στο σχολείο ή το οικογενειακό περιβάλλον,
- B) **Απομάκρυνση από τα μαθήματα, άγχος έως και κατάθλιψη** που μπορεί να οδηγήσουν σε απομόνωση τον/την έφηβο/η από οποιαδήποτε δραστηριότητα ή εργασία,
- Γ) **Χαμηλή αυτοεκτίμηση**, σε περίπτωση που ο/η έφηβος/η δεν έχει θετικές μαθησιακές εμπειρίες εξαιτίας της ΔΕΠ-Υ,
- Δ) **Σωματικά συμπτώματα** όπως πονοκέφαλος, στομαχόπνοος, πόνος στην πλάτη, στα χέρια ή τα πόδια.

### ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Δεν γίνεται πάντα αντιληπτό από τους καθηγητές στο σχολείο ότι μαθητής με ΔΕΠ-Υ προσπαθεί με τη συμπεριφορά του να «αποκρύψει» ζητήματα ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας. Χρησιμοποιεί συνήθως μία από τις δύο μεθόδους που παρουσιάζονται στη συνέχεια:

- A) Με το να παριστάνει τον «κλόουν της τάξης» ή τον «επιθετικό της τάξης».
- B) Με την αποφυγή ή άρνηση για συμμετοχή σε δραστηριότητες του σχολείου που θεωρεί ότι δεν θα τα καταφέρει.

### ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ο πρώτος στόχος γονέων κι εκπαιδευτικών είναι να μειώσουν ή εξαλείψουν το άγχος που προκαλείται από τη ΔΕΠ-Υ στον έφηβο. Η συνεργασία με τους ειδικούς της ψυχικής υγείας και τον οικογενειακό γιατρό θα βοηθήσει στον εντοπισμό των αιτίων κά.

- Ο **οικογενειακός γιατρός** εξετάζει τα σωματικά αίτια όπως την όραση, ακοή και το λόγο.
- Ο **ψυχολόγος** συνεργάζεται με τον έφηβο για την εξεύρεση συναισθηματικών ή κοινωνικών ζητημάτων που προκαλούνται εξαιτίας της ΔΕΠ-Υ. Αναζητά τυχόν συναισθηματικά ή κοινωνικά προβλήματα που εμφανίζονται.
- Ο **επιστήμονας της ειδικής αγωγής** εξετάζει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις κι ελέγχει εάν υπάρχουν δυσκολίες στην όραση, την ακοή ή δυσκολίες στο λόγο.

Όταν οι παραπάνω ειδικοί ολοκληρώσουν την αξιολόγηση του εφήβου και διαγνώσουν τη δυσκολία, μπορούν να προτείνουν εξειδικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης για τον έφηβο.

Με την κατάλληλη βοήθεια και υποστήριξη, οι περισσότεροι έφηβοι με ΔΕΠ-Υ ξεπερνούν τις δυσκολίες και τα συναισθηματικά προβλήματα εξασθενούν. Με διαρκή συμβουλευτική, γονείς κι έφηβοι μαθαίνουν να διαχειρίζονται δυσκολίες αλλά και τις σχέσεις τους. Εξελίσσονται με καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο και βελτιώνουν τις σχέσεις τους με την οικογένεια και τους φίλους τους.

## ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΕΠ-Υ

Ακολουθούν μερικές προτάσεις αντιμετώπισης εφήβων με ΔΕΠ-Υ:

1) Διατηρείστε τη **θετική στάση** σας

A) Η συμπεριφορά εφήβων με ΔΕΠ-Υ δεν έχει σκοπιμότητα και γίνεται άθελά τους. Η αίσθηση του χιούμορ διατηρεί ένα θετικό κλίμα στην οικογένεια.

B) Οι εφικτές προσδοκίες από τους γονείς, διευκολύνουν τις σχέσεις κι ενθαρρύνουν για μεγαλύτερη προσπάθεια στο μέλλον.

Γ) Πίστη στις δυνατότητες και ικανότητες του εφήβου.

2) **Υποστήριξη, βοήθεια και συμβουλευτική** στους γονείς, ώστε να μπορούν να υποστηρίξουν τους εφήβους τους.

3) Η ύπαρξη **κατοικιδίων ζώων** στο σπίτι διευκολύνει τη διαχείριση συμπεριφοράς εφήβων με ΔΕΠ-Υ. Η έγκριση των γονέων είναι απαραίτητη.

- 4) Διαμορφώστε ένα *ήσυχο δωμάτιο* στο σπίτι για στιγμές χαλάρωσης και ηρεμίας και καθιερώστε ένα *οργανωμένο πρόγραμμα καθημερινών δραστηριοτήτων*.
- 5) *Εφαρμογή κανόνων και αρχών* στην οικογένεια.
- 6) Καθιέρωση *συστήματος ανταμοιβών και αρνητικών συνεπειών* (αφαίρεση προνομίων).
- 7) Ενθάρρυνση των *αθλητικών και κινητικών δραστηριοτήτων* και *καλού ύπνου*. Ανεπαρκής ύπνος δημιουργεί μεγαλύτερη δυσκολία στην προσοχή και συγκέντρωση σε εφήβους με ΔΕΠ-Υ.
- 8) Καθιέρωση *δραστηριοτήτων στη φύση*.
- 9) Σωστές *διατροφικές συνήθειες*.
- 10) Καλλιέργεια *κοινωνικών σχέσεων*.

#### **ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ-----→ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ ΚΙ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ**

Με συστηματική υποστήριξη από την οικογένεια, το σχολείο και τους εξειδικευμένους επιστήμονες, οι έφηβοι με ΔΕΠ-Υ μπορούν να αναπτυχθούν, ώστε να είναι υγιείς, παραγωγικοί, δημιουργικοί κι ευτυχισμένοι ως ενήλικες.

**Απαραίτητες προϋποθέσεις** για σωστή διαχείριση συμπεριφοράς μαθητών με ΔΕΠ-Υ είναι οι εξής:

#### **ΒΟΗΘΕΙΑ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ-ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ-ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ**

#### **ΠΗΓΕΣ**

#### **ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΕΠ & ΔΕΠ-Υ ΚΥΠΡΟΥ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ**

[www.add-adhd.org.cy](http://www.add-adhd.org.cy)

#### **ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ – ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

[www.edc.uoc.gr/didkritis/simeiwseis\\_skounti.pdf](http://www.edc.uoc.gr/didkritis/simeiwseis_skounti.pdf)

#### **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΔΕΠ-Υ**

[www.adhd.gr/index.php/identity/resources/item/242-imerida-depy](http://www.adhd.gr/index.php/identity/resources/item/242-imerida-depy)