



ΔΕΠΥ με Υπερκινητικότητα - Υπεροχή Παρορμητικότητας

Η ΔΕΠΥ με κυρίαρχη την υπερκινητικότητα-παρορμητικότητα, που συχνά αναφέρεται ως ΔΕΠΥ-ΗΙ, χαρακτηρίζεται κυρίως από συμπτώματα υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας παρά από απροσεξία. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ-ΗΙ μπορεί να εμφανίζουν συμπεριφορές όπως η συνεχής νευρικότητα, η αδυναμία να παραμείνουν καθιστά, η υπερβολική ομιλία και η διακοπή των άλλων. Μπορεί να ενεργούν χωρίς να σκέφτονται, να δυσκολεύονται να περιμένουν τη σειρά τους και συχνά φαίνονται να είναι «εν κινήσει» ή να οδηγούνται από ένα μοτέρ. Ο έγκαιρος εντοπισμός και οι προσαρμοσμένες παρεμβάσεις είναι ουσιώδεις για την αποτελεσματική διαχείριση αυτών των συμπτωμάτων.

ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Δώστε στους μαθητές για δραστηριότητες και εργασίες με κίνηση.
 - Εκτέλεση θελημάτων εντός του σχολείου.
 - Σβήσιμο του μαυροπίνακα.
- Αν το παιδί είναι μεγαλύτερο και είναι σε θέση να αναγνωρίσει την κατάσταση ανησυχίας και την ανάγκη να βγει από την τάξη, μπορείτε να συμφωνήσετε μαζί του ότι χωρίς να ζητήσει άδεια μπορεί να βγει από την τάξη για 5 λεπτά και να πάει μια βόλτα.

ΑΙΣΘΗΜΑ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ

- Διδάξτε τους ελεγχόμενη, βαθιά αναπνοή: αυτός είναι ένας από τους απλούστερους αλλά πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να ηρεμήσουν χρησιμοποιώντας την τεχνική των 4 δευτερολέπτων:
- 4 δευτερόλεπτα εισπνοή αέρα, 4 δευτερόλεπτα συγκράτηση του αέρα, 4 δευτερόλεπτα εκπνοή αέρα και 4 δευτερόλεπτα παύση.
- Αφήστε τα να παίζουν και να κινηθούν: Αφήστε τα να παίζουν σε χώρους κατάλληλους για τρέξιμο, άλματα και διασκέδαση, πάρτε τα να παίζουν στο πάρκο ή στην πισίνα.
- Η επαφή και η στοργή είναι πολύ σημαντικές: Βοηθήστε το να νιώθει συνοδευόμενο, κάντε του μασάζ και αγκαλιές.

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΩΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Δώστε την άδεια για ελεγχόμενες κινήσεις: Επιτρέψτε σύντομες περιόδους σωματικής δραστηριότητας (όπως άλματα ή διατάσεις) κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Ενεργές ευθύνες: Αναθέστε καθήκοντα που απαιτούν κίνηση, όπως η παράδοση υλικών.
- Αναπτύξτε ελκυστικούς οδηγούς για να παρακολουθείτε την ανάπτυξη των καθηκόντων. Για παράδειγμα, μπορεί να είναι η κατασκευή ενός κόμικ, φωτογραμμάτων με τα βήματα ή η καταγραφή τους.



ΔΕΠΥ με Υπερκινητικότητα - Υπεροχή Παρορμητικότητας

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΟΥΝ ΣΙΩΠΗΛΑ Ή ΚΑΘΙΣΤΑ

- Καθιέρωση μικροδιαλειμμάτων: Ενσωματώστε μικρά ενεργά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της τάξης, όπου τα παιδιά μπορούν να κινηθούν, να τεντωθούν ή να περπατήσουν.
- Εισάγετε κινήσεις με σειρά: Επιτρέπει στα παιδιά να κάνουν εναλλάξ δραστηριότητες που απαιτούν να σηκωθούν, δίνοντάς τους την ευκαιρία να κινηθούν χωρίς να διαταράσσουν την τάξη.
- Εξάσκηση ασκήσεων αναπνοής: Διδάξτε στα παιδιά ασκήσεις βαθιάς αναπνοής για να τα βοηθήσετε να ηρεμήσουν και να συγκεντρωθούν όταν νιώθουν την ανάγκη να κινηθούν.

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΑΡΟΡΜΗΣΕΩΝ

- Εισάγετε οπτικές υπενθυμίσεις: Χρησιμοποιήστε οπτικές υποδείξεις, όπως αφίσες ή κάρτες, για να υπενθυμίσετε στα παιδιά τους κανόνες ή τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν πριν ενεργήσουν.
- Δείξτε τους ιστορίες ή παίξτε παιχνίδια ρόλων: Χρησιμοποιήστε ιστορίες ή θεατρικό παιχνίδι που δείχνουν πώς οι χαρακτήρες διαχειρίζονται τις παρορμήσεις και παίρνουν προσεκτικές αποφάσεις.
- Θέστε μικρούς στόχους: Ορίστε εφικτούς βραχυπρόθεσμους στόχους, όπως το να κάθονται ακίνητα για 5 λεπτά, και επικροτήστε κάθε επίτευγμα.

ΔΙΑΚΟΠΤΟΥΝ Ή ΜΙΛΑΝΕ ΣΕ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ

- Χρησιμοποιήστε χρονόμετρα: Εισάγετε ένα χρονόμετρο για να δείξετε οπτικά πόσος χρόνος απομένει μέχρι να μιλήσουν.
- Καθιέρωση συμμετοχικής συμπεριφοράς στην τάξη για την ομιλία/ακρόαση που γίνεται πρότυπο μετατρέποντας την εξάσκηση σε παιχνίδι, αν είναι δυνατόν.
- Παίξτε παιχνίδια αναμονής που περιλαμβάνουν αναμονή για τη σειρά, όπως επιτραπέζια παιχνίδια, τα οποία βοηθούν τα παιδιά να εξασκηθούν στην υπομονή με διασκεδαστικό τρόπο.

ΕΝΕΡΓΟΥΝ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΣΚΕΦΤΟΝΤΑΙ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Τεχνική μέτρησης μέχρι το 10: Μάθετε στα παιδιά να μετρούν νοερά μέχρι το δέκα πριν απαντήσουν ή μιλήσουν, δίνοντάς τους λίγο χρόνο για να σκεφτούν τα λόγια τους.
- Καθημερινές ασκήσεις: Εισάγετε σύντομες καθημερινές ασκήσεις, όπου τα παιδιά εξασκούνται στο να σκέφτονται τι θα πουν πριν το πουν, αυξάνοντας σταδιακά την πολυπλοκότητα των καταστάσεων.
- Ειδικός έπαινος: Επιβραβεύστε τα παιδιά όταν δείχνουν ότι έχουν σκεφτεί πριν μιλήσουν.



Παράρτημα για τη ΔΕΠΥ (Αγγλικά)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ / ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ

- Website: www.ptscoaching.com
- EDHD Europe: www.adhdeurope.eu

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- "ADHD: What Every Teacher Needs to Know". Author: Kathleen Nadeau. Publisher: American Psychological Association. Description: Provides teachers with practical strategies for understanding and managing ADHD in the classroom.
- "Teaching Children with ADHD: Strategies for Helping Students Succeed". Authors: T. Chris Riley-Tillman and Steven G. Feifer. Publisher: Guilford Press. Description: A comprehensive guide that combines theory with practical techniques for teaching students with ADHD.
- "Smart but Scattered: 12 Skills to Help Kids with ADHD and Executive Functioning Issues". Authors: Peg Dawson and Richard Guare. Publisher: Guilford Press. Description: Focuses on improving executive functioning skills in children with ADHD, offering practical strategies for teachers.

ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

- Guidelines for working with ADHD children in the classroom: <https://www.youtube.com/watch?v=hnlxhKe0TvE>
- Essential Ideas for teachers dealing with ADHD children: <https://www.youtube.com/watch?v=SCAGc-rklfo>
- ADHD Classroom Strategies: <https://www.youtube.com/watch?v=Dd62-eL0JY>



Παράρτημα για τη ΔΕΠΥ (Ελληνικά)

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ:

- Ιστοσελίδα: <https://www.adhdhellas.org/>
- [Neuraxpharm: Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας](#)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Αποστολοπούλου Κ. (2009). Σύγχρονες Διεθνείς Παράμετροι στην Κλινική Αξιολόγηση και Αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ και των Συνοδών Καταστάσεων. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ): Διεθνή δεδομένα και Ελληνική Πραγματικότητα. 6ο Πανελλήνιο Παιδοψυχιατρικό συνέδριο.
- Βάρβογλη Λ. (2005). Τί συμβαίνει στο παιδί; Νευροεξελικτικές διαταραχές της παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Καλαντζή-Αζίζι Α., Αγγελή Κ., Ευσταθίου Γ. (2005). Ελληνική κλίμακα αξιολόγησης της ΔΕΠ/Υ – IV. Κλίμακα για γονείς και εκπαιδευτικούς. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Κόρπα, Τ. (2009). Λειτουργία Ειδικού Ιατρείου Αξιολόγησης και Αντιμετώπισης της ΔΕΠΥ - Κλινικό Πρωτόκολλο, Παρουσίαση Περιπτώσεων. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ): Διεθνή δεδομένα και Ελληνική Πραγματικότητα. 6ο Πανελλήνιο Παιδοψυχιατρικό συνέδριο.
- Περβανίδου Π. (2009). Γενετικοί και Περιβαλλοντικοί Παράγοντες κινδύνου στην ανάπτυξη ΔΕΠΥ. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ): Διεθνή δεδομένα και Ελληνική Πραγματικότητα. 6ο Πανελλήνιο Παιδοψυχιατρικό συνέδριο.

ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ?

- Παιδιά με ΔΕΠΥ ή απλά ζωηρά παιδιά; | Ποιες είναι οι διαφορές και τι πρέπει να κάνουν οι γονείς;: <https://www.youtube.com/watch?v=vj8RtKqYLQM>
- Τι γίνεται στο μυαλό ενός παιδιού με ΔΕΠΥ: <https://www.youtube.com/watch?v=knOJXVTBCMg>