

Περιεχόμενα

Πρόλογος	9
Μέρος Α΄ Θεωρία	
Εισαγωγή	13
Μέρος Β΄ Πρακτικός οδηγός για εκπαιδευτικούς και ειδικούς	
1. Ενημέρωση του εκπαιδευτικού και της σχολικής μονάδας	32
2. Οργάνωση της τάξης	35
3. Προσαρμογή της διδασκαλίας	42
4. Διαχείριση της συμπεριφοράς στην τάξη	50
5. Συνεργασία με τους γονείς	55
Μέρος Γ΄ Πρακτικός οδηγός για γονείς	
1. Γενικές οδηγίες	66
2. Κανόνες και οδηγίες	73
3. Τιμωρίες - Συνέπειες - Έπαινοι - Ανταμοιβές	77
4. Μελέτη μαθημάτων	85
5. Οργάνωση και υπευθυνότητα	89
6. ΔΕΠΥ και ψέματα	93
7. Τρόποι να μιλήσετε στο παιδί για τη ΔΕΠΥ	95
Μέρος Δ΄ Ασκήσεις προγράμματος	
Ασκήσεις ενίσχυσης επιτελικών λειτουργιών	101
Ασκήσεις ενίσχυσης συγκέντρωσης και προσοχής	163
Ασκήσεις διαχείρισης χρόνου, χρονικού προσανατολισμού και χρονικών ακολουθιών	219
Ασκήσεις ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων και διαχείρισης συναισθημάτων	273
Βιβλιογραφία	308



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βιβλίο ΔΕΠΥράζει στοχεύει να βοηθήσει τους μαθητές με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής ή/και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) να κατακτήσουν δεξιότητες απαραίτητες για την ακαδημαϊκή τους πορεία, την κοινωνική τους ένταξη και τη διαχείριση της συμπεριφοράς τους. Αποσκοπεί επίσης να γίνει ένα εργαλείο στα χέρια των εκπαιδευτικών και των γονιών για την ανίχνευση της ΔΕΠΥ και τη δημιουργία ενός Προγράμματος Υποστήριξης και Παρέμβασης.

Το βιβλίο αποτελείται από τέσσερα μέρη. Στο πρώτο μέρος του βιβλίου εξετάζεται η θεωρία και γίνεται μια εισαγωγή στο θέμα. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται η συμπτωματολογία και οι ενδείξεις της ΔΕΠΥ και γίνεται προσπάθεια αποσαφήνισης των όρων και των εννοιών που αφορούν τη διαταραχή. Αναλύονται επίσης οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα παιδιά με ΔΕΠΥ ανά τομέα και η κλινική εικόνα τους ανά ηλικία.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου αποτελεί έναν πρακτικό οδηγό για τους εκπαιδευτικούς και τους ειδικούς αποτελούμενο από τους εξής τομείς:

- Ενημέρωση του εκπαιδευτικού και της σχολικής μονάδας
- Οργάνωση της τάξης
- Προσαρμογή της διδασκαλίας
- Διαχείριση της συμπεριφοράς στην τάξη
- Συνεργασία με τους γονείς.

Το τρίτο μέρος του βιβλίου απευθύνεται στους γονείς. Πρόκειται για έναν πρακτικό οδηγό που περιλαμβάνει τους εξής τομείς:

- Γενικές οδηγίες
- Κανόνες και οδηγίες
- Τιμωρίες - Συνέπειες - Έπαινοι - Ανταμοιβές
- Μελέτη μαθημάτων
- Οργάνωση και υπευθυνότητα
- ΔΕΠΥ και ψέματα
- Τρόποι να μιλήσετε στο παιδί για τη ΔΕΠΥ.

Στο τέταρτο και τελευταίο μέρος του βιβλίου παρουσιάζονται οι ασκήσεις υποστήριξης και παρέμβασης οι οποίες διακρίνονται ως εξής:

- Ασκήσεις ενίσχυσης επιτελικών λειτουργιών
- Ασκήσεις ενίσχυσης συγκέντρωσης και προσοχής
- Ασκήσεις διαχείρισης χρόνου, χρονικού προσανατολισμού και χρονικών ακολουθιών
- Ασκήσεις ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων και διαχείρισης συναισθημάτων.

Όλες οι ασκήσεις στην αρχή είναι απλές και σταδιακά παρουσιάζουν αυξημένο βαθμό δυσκολίας και πολυπλοκότητα. Στο παιδί δίνεται η δυνατότητα να αντιλαμβάνεται αμέσως την επιτυχία και την πρόοδο, με αποτέλεσμα να έχει άμεση ανατροφοδότηση και επιθυμία να συνεχίσει τη διαδικασία της παρέμβασης. Όλες οι ασκήσεις έχουν δοκιμαστεί για πολλά χρόνια σε παιδιά με ΔΕΠΥ, και τα αποτελέσματα ήταν θετικά και πολύ ενθαρρυντικά. Απευθύνονται σε μαθητές νηπιαγωγείου, δημοτικού και των πρώτων τάξεων του γυμνασίου και μπορεί να δοθούν τόσο από τους εκπαιδευτικούς όσο και από τους γονείς.

Κατά την εκτέλεση του προγράμματος και των ασκήσεων είναι σημαντικό να εξασφαλίσετε στο παιδί συγκεκριμένο χώρο και χρόνο εργασίας. Μην ξεχνάτε να παροτρύνετε, να ενθαρρύνετε και να επιβραβεύετε το παιδί για κάθε προσπάθεια και επιτυχία. Να θυμάστε ότι το παιδί με ΔΕΠΥ χρειάζεται ό,τι και όλα τα παιδιά: αγάπη, αποδοχή, προστασία και ελευθερία να μεγαλώσει και να μάθει.

Με αφορμή την παρούσα έκδοση θα ήθελα να ευχαριστήσω τον εξαιρετικό συνεργάτη μου κύριο Μάριο Στάμου για την πολύτιμη υποστήριξη που μου παρείχε χαρίζοντάς μου αισιοδοξία και πίστη για την ολοκλήρωση αυτού του εγχειρήματος, τις εκδόσεις Πεδίο για την εμπιστοσύνη τους, την κυρία Παναγιώτα Δημοπούλου για την εξαιρετική δουλειά της στον σχεδιασμό του βιβλίου, και όλους όσοι συνέβαλαν στην ολοκλήρωση του βιβλίου. Κυρίως όμως ευχαριστώ την οικογένειά μου για την αμέριστη υποστήριξή τους και την αέναη βοήθειά τους.

Φώτης Παπαναστασίου
Αθήνα, Φεβρουάριος 2019

