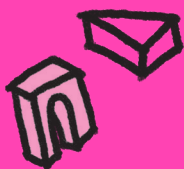


Sara Pezzica



ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΡΩΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



ΣΥΝΤΟΜΟΣ *πρακτικός οδηγός*
για εκπαιδευτικούς και γονείς

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΔΙΠΤΥΧΟ

✓ ΟΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ



✓ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ
ΓΙΑ ΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ



✓ ΔΡΑΣΤΕ ΚΑΙ ΜΗΝ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕ :-)



Έχετε ποτέ σκεφτεί ποιες θα ήταν οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για να διαχειριστείτε ένα παιδί με υπερκινητικότητα, παρορμητικότητα ή δυσκολίες συγκέντρωσης και προσοχής στην προσχολική ηλικία; Αυτό το βιβλίο ή καλύτερα το τετράδιο, σας δίνει όλη τη γνώση που σας χρειάζεται μαζί με τεχνικές για άμεση εφαρμογή ώστε να αντιμετωπίσετε 15 τυπικές προβληματικές συμπεριφορές που περιλαμβάνουν και τις συναισθηματικές πτυχές (θυμώνει εύκολα, εναντιώνεται, παραιτείται εύκολα).

Είναι ένα βιβλίο-σεμινάριο για τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς που ενδιαφέρονται για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών τους!

Γιατί ένα ζωηρό παιδί μπορεί να έχει
προβληματικές συμπεριφορές αλλά
ΔΕΝ είναι προβληματικό παιδί.



ΕΙΚΟΝΕΣ
CARCIOFO
CONTENTO

Under License by:



www.erickson.it
www.erickson.international

ISBN 978-960-6825-41-5



9 789606 825415

www.diptyxo.gr



Sara Pezzica



ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΡΩΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



ΣΥΝΤΟΜΟΣ πρακτικός οδηγός
για εκπαιδευτικούς και γονείς

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8

Υπερκινητικότητα

• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΣΗΚΩΝΕΤΑΙ <i>και γυρίζει στην αίθουσα</i>	20
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΕΝΟΧΛΕΙ <i>τα υπόλοιπα παιδιά</i>	26
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΑΦΗΝΕΙ ΑΝΩ ΚΑΤΩ <i>τα πάντα</i>	32
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΙ <i>τα υλικά</i>	38

Παρορμητικότητα

• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΕΝΟΧΛΕΙ <i>και είναι παρεμβατικό</i>	46
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΔΕ ΣΕΒΕΤΑΙ <i>τη σειρά</i>	54
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 ΒΑΖΕΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ <i>τον εαυτό του</i>	60
• ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 ΔΕΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΥΕΙ <i>τους κανόνες</i>	66

Αδυναμία συγκέντρωσης και προσοχής

- ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
9 ΔΕΝ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ
οδηγίες 74
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
10 ΔΕΝ ΑΡΧΙΖΕΙ
τη δραστηριότητα 82
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
11 ΔΕΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΙ
τη δραστηριότητα 90
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
12 ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΤΑΙ
να αλλάξει δραστηριότητα 96

Οι συναισθηματικές πτυχές

- ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
13 ΝΕΥΡΙΑΖΕΙ
εύκολα 104
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
14 ΕΝΑΝΤΙΩΝΕΤΑΙ 112
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ •
15 ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΕΙ
εύκολα 118

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ 125

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 127

Παράρτημα

ΠΙΝΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 129

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΈΚΔΟΣΗΣ

Αποτελεί κεκτημένη γνώση ότι η ολιστική προσέγγιση και η δυνατότητα αναπτυξιακής/ψυχοκοινωνικής εκτίμησης της έκφρασης των παιδιών στην προσχολική και πρώτη σχολική περίοδο έχουν ευεργετικά αποτελέσματα για την πρόληψη και πρώιμη παρέμβαση οντοτήτων που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία και ποιότητα ζωής τους, καθώς και του συνόλου της οικογένειας.

Η Ελληνική έκδοση του πρώτου βιβλίου της σειράς “Τι να κάνετε (και τι όχι)” στοχεύει στην κατανόηση και ευαισθητοποίηση σχετικά με συμπεριφορές υπερκινητικότητας, παρορμητικότητας και ελλειμματικής προσοχής με τελικό αποτέλεσμα την πρώιμη ανίχνευση και τις θετικές παρεμβάσεις που θα καθορίσουν την μελλοντική εξέλιξη. Απευθύνεται σε γονείς και εκπαιδευτικούς, αλλά και επιστήμονες που πλαισιώνουν τα παιδιά σε μικρές ηλικίες.

Πρόκειται για πρακτικό οδηγό, με εύληπτη παρουσίαση της επιστημονικής γνώσης και συγκεκριμένες προτάσεις οργάνωσης/παρέμβασης. Η συγγραφέας γνωρίζει σε βάθος το αντικείμενο, ενώ η μετάφραση είναι προσεγμένη και η έκδοση πιστή στην φιλοσοφία και την αισθητική της συγκεκριμένης σειράς.

Η έκδοση μπορεί να συμβάλλει στην βελτίωση της καθημερινότητας των παιδιών και της οικογένειάς τους, την επίτευξη στόχων, αλλά και στον περιορισμό πιθανών αρνητικών επιπτώσεων στην εξέλιξη της προσωπικότητάς τους στο μέλλον.

Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

Η Άρτεμις Κ. Τσίτσικα είναι Αναπλ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.) και Διευθύντρια του Π.Μ.Σ. “Στρατηγικές Αναπτυξιακής και Εφηβικής Υγείας”. Η έρευνά της εστιάζει σε θέματα ανάπτυξης και συμπεριφοράς παιδιών και εφήβων και είναι συγγραφέας πολυάριθμων βιβλίων και επιστημονικών άρθρων στην Ελλάδα, αλλά και διεθνώς.

SARA PEZZICA

Ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια με γνωστικό κονστρουβιστικό προσανατολισμό, ασχολείται κυρίως με την κλινική διάγνωση και παρέμβαση στην αναπτυξιακή ηλικία. Πρόεδρος της Ένωσης Διαταραχών Προσοχής και Υπερκινητικότητας (AIDAI) για την περιοχή της Τοσκάνης, στην Ιταλία και αντιπρόεδρος της Εθνικής Ένωσης (AIDAI). Διδάκτωρ Αναπτυξιακής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Φλωρεντίας και διδάσκουσα στο ίδιο Πανεπιστήμιο. Διδάσκει επίσης σε τμήματα επιμόρφωσης εκπαιδευτικών και εμψυχώνει εργαστήρια για παιδιά προσχολικής ηλικίας, δημοτικού και γυμνασίου.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί, αγαπητοί γονείς,

Επιτρέψτε μου να συστηθώ: Είμαι η Sara Pezzica, ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια με γνωστικό κονστρουβιστικό προσανατολισμό και εργάζομαι κυρίως στο πεδίο της αναπτυξιακής ηλικίας. Ασχολούμαι με παιδιά τα οποία έχουν δυσκολίες στη ρύθμιση της συμπεριφοράς και της προσοχής και από το 1998 είμαι Πρόεδρος της Ένωσης Διαταραχών Προσοχής και Υπερκινητικότητας (AIDAI) για την περιοχή της Τοσκάνης, στην Ιταλία.

Οι προσπάθειές μου επικεντρώνονταν πάντα στην κατανόηση των αναγκών των παιδιών και στη δημιουργία σχέσεων με τα ίδια, τις οικογένειές τους και το σχολείο μέσα από ένα μονοπάτι που να προσαρμόζεται στις ανάγκες τους και να επιτρέπει την όσο το δυνατόν πιο αρμονική ανάπτυξή τους.

Στην κλινική πράξη έρχομαι σε καθημερινή επαφή με παιδιά και νέους με δυσκολίες στη ρύθμιση της συμπεριφοράς. Οι δυσκολίες συμπεριφοράς είναι συχνά μόνο ένα μικρό κομμάτι των προκλήσε-

ων που αντιμετωπίζουν σε καθημερινή βάση, ενώ οι επιπτώσεις που καθορίζονται από αρνητικές εμπειρίες στην κατασκευή του εαυτού τους είναι πιο σημαντικές: αντίληψη ανεπάρκειας και αποκλεισμού, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ταύτιση με αρνητικούς ρόλους.

Από το νηπιαγωγείο ακόμη, τα χαρακτηριστικά της υπερκινητικότητας, της παρορμητικότητας και της έλλειψης συγκέντρωσης και προσοχής μπορούν να επηρεάσουν την ομαλή προσαρμογή στο σχολικό πλαίσιο και να δημιουργήσουν συνθήκες δυσφορίας. Ωστόσο, η κατάσταση μπορεί να βελτιωθεί όταν το παιδί αδράξει την ευκαιρία και αυτοπροσδιοριστεί σε ένα σταθερό και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Ως εκ τούτου, πιστεύω ότι η ομαδική εργασία είναι απαραίτητη για να δοθεί η δυνατότητα σε σημαντικούς ενήλικες, από τα πρώτα χρόνια, να λειτουργήσουν ως προστατευτική «ζώνη». Η εικόνα της ζώνης αποδίδει καλά την έννοια του «συνόρου» το οποίο παρέχει σταθερά όρια βασισμένα στις πραγματικές δυνατότητες του παιδιού, αλλά και ενσωματώνει την αξία του προστατευτικού δακτυλίου, προσφέροντας αυτή την αίσθηση ασφάλειας και υποστήριξης που είναι θεμελιώδης για την εξερεύνηση του κόσμου. Αυτή η «ζώνη» γίνεται ακόμη πιο σταθερή όταν η επικοινωνία σχολείου-οικογένειας είναι αποτελεσματική και οι δράσεις συντονίζονται προς έναν κοινό στόχο. Σε αυτό το βιβλίο οι εκπαιδευτικοί θα βρουν επίσης χρήσιμες και πρακτικές συμβουλές για το πώς θα οργανώσουν μια αποτελεσματική συνάντηση με τους γονείς και οι γονείς θα μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα όσα τους λένε οι εκπαιδευτικοί.

Υπάρχουν όμως και άλλα.

Χάρη στα εργαστηριακά προγράμματα που αφορούν στην προσοχή και τα οποία πραγματοποιήθηκαν με τη συνεργασία του Δήμου της Φλωρεντίας και της AIDAI της Τοσκάνης, είχα την ευκαιρία να συνεργαστώ στενά με τους εκπαιδευτικούς εντός της τάξης και ως εκ τούτου μπορώ να παρατηρήσω εκείνες τις δυναμικές που

αποτελούν τη βάση της ισορροπίας της ομάδας, για την οποία συχνά ακούμε να γίνεται λόγος αλλά δεν αναδύεται σε ατομικό πλαίσιο.

Μέσα από αυτή την εμπειρία γίνεται όλο και πιο σαφής η βαθιά αξία της συνεργασίας σεβόμενη τον κάθε ρόλο, έτσι ώστε η παρέμβαση να μπορεί να εξετάσει τόσο τις ιδιαιτερότητες του ατόμου όσο και τα χαρακτηριστικά του πλαισίου μέσα στο οποίο αλληλεπιδρά.

Στο βιβλίο θα βρείτε στρατηγικές για να βοηθήσετε το παιδί με υπερκινητικότητα, παρορμητικότητα και έλλειψη συγκέντρωσης και προσοχής, αλλά συχνά θα δείτε να μετατοπίζεται η έμφαση προς την ενίσχυση του πλαισίου. Ο κύριος τρόπος για την προώθηση της αρμονικής ανάπτυξης είναι η κατασκευή ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, στο οποίο ο καθένας έχει τον δικό του χώρο και μπορεί να αισθάνεται πολύτιμος με εξατομικευμένο και ισορροπημένο σχεδιασμό. Θα έχετε στη διάθεσή σας έναν οδηγό που θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε το επικοινωνιακό νόημα ορισμένων συμπεριφορών και να επιλέξετε τις πιο κατάλληλες παιδαγωγικές στρατηγικές. Θα βρείτε προτάσεις για την οργάνωση περιβάλλοντος και δραστηριοτήτων που επιτρέπουν στο παιδί να εκφραστεί ελεύθερα, αναγνωρίζοντας όρια συντονισμένα με τις ανάγκες του, απαραίτητες προϋποθέσεις για να αναπτύξει τόσο την ευχαρίστησή του να είναι προσεκτικό όσο και την ικανότητα να «τραβάει το χειρόφρενο» την κατάλληλη στιγμή. Οι οδηγίες πηγάζουν από την εμπειρία με παιδιά νηπιαγωγείου που έχουν τις συγκεκριμένες δυσκολίες που περιγράφονται παραπάνω, αλλά που μπορεί να είναι χρήσιμες σε όλα τα παιδιά που παρουσιάζουν έστω και προσωρινά δυσκολίες στη ρύθμιση της συμπεριφοράς και την προσαρμογή στο πλαίσιο.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά τη διάρκεια της φοίτησης στην προσχολική εκπαίδευση τονίζονται συνεχώς οι δεξιότητες αυτορρύθμισης, δηλαδή της αυτόνομης ρύθμισης των παιδιών. Σε αυτή την αναπτυξιακή περίοδο υπάρχει μια σημαντική και σταδιακή μετάβαση από τη ρύθμιση της συμπεριφοράς, με τη μεσολάβηση του ενήλικα, προς μια μεγαλύτερη εσωτερική ρύθμιση, που διευκολύνεται και υποστηρίζεται από τους κανόνες και τις «ρουτίνες» των διαφόρων περιβάλλοντων στα οποία περνούν την ημέρα τους.

Στο σχολείο, τα παιδιά παρατηρούν και εκπαιδεύονται για να εφαρμόσουν στην πράξη εκείνες τις συμπεριφορές που βελτιώνουν τη συνύπαρξη και τους επιτρέπουν να συμμετέχουν σε παιχνίδια και δραστηριότητες στο πλαίσιο της ομάδας. Μαθαίνουν να περιμένουν τη σειρά τους για να παίξουν ή να χρησιμοποιήσουν ένα παιχνίδι, αναγνωρίζουν την κατάλληλη συμπεριφορά για να συμμετάσχουν στις διάφορες εκπαιδευτικές δραστηριότητες και βελτιώνουν την ικανότητα αναβολής της παρόρμησης για δράση.

Μερικά παιδιά χρειάζονται περισσότερο χρόνο από άλλα για να αποκτήσουν δεξιότητες αυτορρύθμισης, αλλά αυτό δεν υποδηλώνει απαραίτητα την παρουσία διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ). Σε αυτή την περίοδο ανάπτυξης, στην πραγματικότητα, η μειωμένη αποτελεσματικότητα των διαδικασιών αυτορρύθμισης είναι ο κανόνας, καθώς η ικανότητα ρύθμισης της προσοχής είναι σε διαδικασία ωρίμανσης για όλα τα παιδιά.

Το καθένα έχει τη δική του ιδιαιτερότητα στους ρυθμούς ανάπτυξης που μπορεί να εξαρτώνται από ιδιοσυγκρασιακά ή δομικά

χαρακτηριστικά και που μπορούν να επηρεαστούν τόσο από τις εμπειρίες ζωής όσο και από την ανταπόκριση του περιβάλλοντος στην ανάληψη της ρυθμιστικής λειτουργίας.

Τα μικρά παιδιά μπορεί να μην έχουν ακόμη εσωτερικεύσει τους κανόνες της συνύπαρξης και ως εκ τούτου να εκδηλώνουν μια φυσική ζωντάνια στην προσέγγιση νέων καταστάσεων που, εντός ορισμένων ορίων, πρέπει να θεωρείται θετική, ειδικά γιατί τα κάνει πιο ενεργά και θετικά στην απόκτηση νέων εμπειριών.

Σε ορισμένες περιπτώσεις είναι δυνατόν να παρατηρηθεί αύξηση των επιπέδων υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας και μεγαλύτερη τάση για απόσπαση της προσοχής μόνο για σύντομες χρονικές περιόδους. Αυτές είναι γενικά παροδικές διακυμάνσεις στη συμπεριφορά και αποδίδονται σε ενδεχόμενες καταστάσεις που μπορούν να αλλάξουν τη συναισθηματική ισορροπία του παιδιού. Στην προσχολική ηλικία, στην πραγματικότητα, τα συναισθήματα βιώνονται και εκφράζονται σε επίπεδο συμπεριφοράς και μπορούν να εκδηλωθούν ως μία μεγαλύτερη κινητική διέγερση (για παράδειγμα, η ανησυχία που συχνά συνδέεται με τη γέννηση ενός αδελφού ή αδελφής).

As μην ξεχνάμε ότι αυτή η φάση της ζωής χαρακτηρίζεται από την αρχική απόκτηση μεγαλύτερης αίσθησης αυτονομίας τόσο σε κινητικό επίπεδο όσο και σε σχεσιακό. Τα παιδιά θέλουν να είναι όλο και πιο αυτόνομα και προσπαθούν να θέσουν τα θεμέλια για την καλλιέργεια της αίσθησης του αυτοκαθορισμού τους. Όλα αυτά συγκρούονται με τα όρια που υπάρχουν εγγενώς στο περιβάλλον ή καθορίζονται από τον ενήλικα προκειμένου να ικανοποιήσει την ανάγκη για ασφάλεια (προστασία από τον κίνδυνο) και να υποστηρίξει το παιδί στη διαδικασία της κοινωνικής ένταξης. Αλλά όταν η επιθυμία του παιδιού για αυτονομία συγκρούεται με περιορισμούς, μπορεί να παράγει συναισθήματα απογοήτευσης που αυξάνουν τα επίπεδα ταραχής και εξέγερσης. Το βασικό στοιχείο μιας εκπαιδευτικής προσέγγισης θα είναι επομένως η θέσπιση κατάλληλων και σταθερών ορίων που βοηθούν το παιδί να αναγνωρίσει το

ανυπέρβλητο όριο και να μάθει με την πάροδο του χρόνου να διαχειρίζεται την αίσθηση ματαίωσης που σχετίζεται με αυτό.

Ωστόσο, ένα μικρό ποσοστό παιδιών (περίπου 3-5%) μπορεί να εκδηλώσει συμπεριφορές υπερκινητικότητας με συστηματικό και συνεχή τρόπο, παρουσιάζοντας δυσκολίες σε αυτό που ονομάζουμε «διαδικασίες αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς». Αυτά τα παιδιά δείχνουν μια συνεχή ανάγκη για κίνηση, δυσκολεύονται να καθίσουν και να παίξουν ήσυχα, μεταβαίνοντας γρήγορα από τη μία δραστηριότητα στην άλλη και ενεργοποιώντας ενοχλητικές συμπεριφορές σε όλη την ομάδα. Αυτές είναι γενικά ακούσιες συμπεριφορές, αλλά καθορίζονται από μια εσωτερική ανάγκη για κίνηση που τα εμποδίζει να παραμείνουν αφοσιωμένα σε μια δραστηριότητα για περισσότερη ώρα. Τα παιδιά τείνουν να εκθέτουν τον εαυτό τους σε επικίνδυνες καταστάσεις, καθώς δεν προβλέπουν τις συνέπειες των πράξεών τους ή αποτυγχάνουν να σταματήσουν τη συμπεριφορά για όσο χρόνο χρειάζεται μέχρι να αλλάξει η παρόρμηση. Επομένως, συμβαίνει να τραυματίζονται συχνότερα από τους συνομηλικούς τους ή να παρουσιάζουν επικίνδυνες συμπεριφορές. Στο σχολείο μπορεί να δυσκολεύονται να διατηρήσουν την προσοχή τους στις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί, με μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν επακόλουθες μαθησιακές δυσκολίες και, γενικότερα, να εκδηλώσουν προβλήματα συμπεριφοράς ακόμη και σε επόμενες σχολικές τάξεις. Η τυπική ζωντάνια της ηλικίας φαίνεται σε αυτές τις περιπτώσεις να μην ανταποκρίνεται στα όρια που θέτει ο ενήλικας ή η περίπτωση.

Όταν παρουσιάζονται δυσκολίες ρύθμισης εκδηλώνονται σε όλα τα πλαίσια της ζωής: στο σχολείο, στο σπίτι, στον αθλητισμό, στο πάρκο. Αν και δεν διατηρούν όλα τα παιδιά με δυσκολίες στη ρύθμιση τα ίδια χαρακτηριστικά κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, η προσχολική περίοδος είναι μια σημαντική και ευαίσθητη περίοδος προκειμένου να παρέμβουμε κατάλληλα για να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, που ανταποκρίνεται στις εκπαιδευτικές ανάγκες όλων και τα βοηθά τόσο να βελτιώσουν

τις δεξιότητές τους όσο και να προστατευτούν από την εμφάνιση περαιτέρω επιπλοκών όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση και το άγχος.

Η δομή του βιβλίου

Το βιβλίο αποτελείται από 15 κεφάλαια που αναλύουν πολύ συχνές προβληματικές καταστάσεις και χωρίζονται σε 4 ενότητες: *Υπερκινητικότητα, Παρορμητικότητα, Έλλειψη συγκέντρωσης και προσοχής και Συναισθηματικές Πτυχές.*

❖ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

1. Σηκώνεται και γυρίζει στην αίθουσα
2. Ενοχλεί τα υπόλοιπα παιδιά
3. Αφήνει άνω κάτω τα πάντα
4. Καταστρέφει τα υλικά

❖ ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

5. Ενοχλεί και είναι παρεμβατικό
6. Δε σέβεται τη σειρά
7. Βάζει σε κίνδυνο τον εαυτό του
8. Δεν εσωτερικεύει τους κανόνες

❖ ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

9. Δεν ακολουθεί οδηγίες
10. Δεν αρχίζει τη δραστηριότητα
11. Δεν ολοκληρώνει τη δραστηριότητα
12. Δυσκολεύεται να αλλάξει δραστηριότητα

❖ ΟΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ

13. Νευριάζει εύκολα
14. Εναντιώνεται
15. Τα παρατάει εύκολα

Στην αρχή κάθε κεφαλαίου παρουσιάζεται μια περίληψη οργανωμένη σε σημεία στα οποία περιγράφονται κάποιες πιθανές εξηγήσεις της υπό εξέταση προβληματικής συμπεριφοράς: *Γιατί το κάνει;*

Ακολουθούν σύντομες και απλές οδηγίες που μπορεί να είναι χρήσιμες για τον εκπαιδευτικό ή τον γονιό, ως σημείο αναφοράς, προκειμένου να αποφασίσει γρήγορα *Τι να κάνω* και να προβληματιστεί στο *Τι να ΜΗΝ κάνω*.

Στην επόμενη σελίδα προτείνεται μια πιο εμπειριστατωμένη περιγραφή της συγκεκριμένης προβληματικής συμπεριφοράς πάνω στην οποία εργαζόμαστε: *Ανάλυση της προβληματικής συμπεριφοράς*.

Τα εκπαιδευτικά εργαλεία και οι στρατηγικές για την οικοδόμηση της παρέμβασης περιγράφονται στη συνέχεια με περισσότερες λεπτομέρειες στην ενότητα: *Πώς να παρέμβετε*. Πριν αποφασίσετε για την καταλληλότερη παρέμβαση, σας προτείνω να επιτρέπετε πάντα στον εαυτό σας τουλάχιστον μία εβδομάδα παρατήρησης της προβληματικής συμπεριφοράς και των συνθηκών που την ενεργοποιούν (ιστορικό) ή που συμβάλλουν στη διατήρησή της (επακόλουθο).

Η «Κλείδα Παρατήρησης» που θα βρείτε στο Παράρτημα μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη. Εάν μπορείτε να κατανοήσετε την ανάγκη πίσω από τη συμπεριφορά, οι προτεινόμενες στρατηγικές μπορούν να έχουν μεγαλύτερο νόημα και να αποτελέσουν τη βάση για την τόνωση της δημιουργικότητας και της εμπειρίας σας.

Η συμμαχία μεταξύ των ενηλίκων αναφοράς είναι μια θεμελιώδης προϋπόθεση για να επιτρέψει στο παιδί να αισθάνεται ασφαλές και να αντιλαμβάνεται τη συνοχή και την προβλεψιμότητα αυτού που του προτείνεται. Για κάθε κεφάλαιο προβλέπεται μία παράγραφος που αφορά: *Το παιδαγωγικό συμβόλαιο*, το οποίο περιέχει ιδέες για την υποστήριξη των γονέων στην εκπαιδευτική πορεία των παιδιών τους. Ορισμένες οδηγίες θα συνδέονται άμεσα με το σχολικό πλαίσιο και θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν μια κοινή γνώση των ρητών προθέσεων σχολείου-οικογένειας. Σε κάποια κεφάλαια θα βρείτε επίσης ιδέες που μπορούν να βοηθήσουν τους

γονείς να αναγνωρίσουν και να φροντίσουν τις ανάγκες του παιδιού εντός του οικογενειακού πλαισίου.

Κάθε κεφάλαιο κλείνει με τις *Συμβουλές από τους ειδικούς*: αυτές είναι σκέψεις που συχνά ωριμάζουν κατά τη διάρκεια της κλινικής πρακτικής και μπορούν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να εμπλουτίσετε περαιτέρω την «εκπαιδευτική σας εργαλειοθήκη».

Πώς να οργανώσετε την παρέμβαση

Μια μέρα η Αλίκη βρέθηκε σε ένα σταυροδρόμι και είδε τον Μάγο στο δέντρο.

«Ποιον δρόμο να ακολουθήσω;» ρώτησε.

Εκείνος απάντησε με μια ερώτηση:

«Πού θέλεις να πας;»

«Δεν ξέρω», απάντησε η Αλίκη.

«Τότε», είπε εκείνος, «δεν έχει σημασία».

(Η Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων, Λιούις Κάρολ)

Για να αποφασίσετε πώς να οργανώσετε μια παρέμβαση σε προβληματικές συμπεριφορές στην τάξη, πρέπει να καθορίσετε με σαφήνεια τους στόχους που θέλετε να επιτύχετε και, ακόμη και πριν από αυτό, να γνωρίζετε το πεδίο στο οποίο κινείστε. Η εστίαση στον στόχο θα σας επιτρέψει να ορίσετε την κατεύθυνση προς την οποία θα προσανατολιστείτε με το παιδί και την ομάδα της τάξης σας, να οργανώσετε τις ενέργειές σας και να σχεδιάσετε τα ενδιάμεσα στάδια της πορείας σας.

Η κατανόηση του πεδίου είναι θεμελιώδης για να αποφασίσετε πώς θα προχωρήσετε, προσαρμόζοντας τους χρόνους, τις μεθόδους και αναγνωρίζοντας τις ανάγκες των μικρών μαθητών σας.

❖ Παρατηρήστε. Πριν αποφασίσετε για την κατεύθυνση και τη διαδρομή, αφιερώστε λίγο χρόνο για να παρατηρήσετε (τουλάχιστον μία / δύο εβδομάδες). Ο χρόνος της προσεκτικής παρατήρησης είναι πάντα πολύτιμος γιατί θα σας επιτρέψει να αναγνωρίσετε τόσο

τις καταστάσεις που δημιουργούν δυσφορία στο παιδί, όσο και τους τρόπους με τους οποίους τις αντιμετωπίζει. Να είστε παρόντες χωρίς να διακόπτετε τη συμπεριφορά, εκτός εάν είναι απολύτως απαραίτητο. Μερικές φορές η εμπιστοσύνη προς το παιδί του δίνει ήδη την ευκαιρία να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις και να βρει τους δικούς του τρόπους ρύθμισης. Συγκεντρώστε πληροφορίες σχετικά με την ένταση και τη συχνότητα της προβληματικής συμπεριφοράς. Η «Κλείδα Παρατήρησης» που αναφέραμε παραπάνω, θα είναι χρήσιμη από την άποψη αυτή. Η καρτέλα έχει σχεδιαστεί για παρατήρηση της συμπεριφοράς υπερκινητικότητας, αλλά μπορείτε να την προσαρμόσετε και στην καταγραφή έλλειψης προσοχής ή παρορμητικών συμπεριφορών. Μέσω αυτής της καρτέλας θα είστε σε θέση να αναγνωρίσετε, για παράδειγμα, ποιες είναι οι δραστηριότητες και τα πεδία εμπειρίας στα οποία το παιδί έχει μεγαλύτερη ικανότητα προσαρμογής και εκείνα στα οποία η προβληματική συμπεριφορά εμφανίζεται με μεγαλύτερη ένταση και συχνότητα. Με βάση τις πληροφορίες αυτές μπορείτε να σχεδιάσετε Ενότητες Μάθησης που καταγράφουν με τρόπο ισορροπημένο το είδος των απαιτήσεων που θα προτείνετε.

❖ Παρατηρήστε για να κατανοήσετε την επικοινωνιακή λειτουργία.

Το παιδί μιλάει μέσα από το σώμα και τις πράξεις του. Πριν επιλέξετε την εκπαιδευτική στρατηγική που εξυπηρετεί καλύτερα την παρέμβασή σας, αναρωτηθείτε πάντα: «Τι προσπαθεί να μου πει με αυτή τη συμπεριφορά;» Μπορεί να είναι χρήσιμο να κρατήσετε ένα ημερολόγιο με βάση τον «Πίνακα Λειτουργικής Ανάλυσης» που θα βρείτε στο Παράρτημα. Επιλέξτε την προβληματική συμπεριφορά που θεωρείτε κατάλληλη για να εργαστείτε, εστιάζοντας την προσοχή σας σε αυτό που κάνει το παιδί και αποφεύγοντας πρόωρες ερμηνείες. Καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας σχετικά με τα χαρακτηριστικά του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος που υπήρχε πριν από τη στιγμή κατά την οποία ενεργοποιήθηκε η συμπεριφορά (ιστορικό): Τι συνέβαινε; Με ποιον ήταν; Ποιο ήταν το επίπεδο δραστηριότητάς του; Πόσο διαρκούσε η δραστηριότητα; Όλες αυτές οι πληροφορίες θα είναι σημαντικές για την

αναγνώριση τυχόν επαναλήψεων στη συμπεριφορά. Καταγράψτε επίσης όλα όσα συμβαίνουν μετά την εμφάνιση της προβληματικής συμπεριφοράς: τι πέτυχε; Τι βελτίωσε τη συμπεριφορά και τι την έκανε χειρότερη; Η καρτέλα θα είναι χρήσιμη όχι μόνο σε καταστάσεις όπου η συμπεριφορά παρήγαγε αρνητικά αποτελέσματα, αλλά και για την καταγραφή όλων εκείνων των συνθηκών στις οποίες τα παιδιά θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τις δικές τους δυνάμεις. Οι παρατηρήσεις σας, ειδικά αν επαναλαμβάνονται με την πάροδο του χρόνου και ενσωματώνονται στη βαθιά γνώση του παιδιού, θα σας επιτρέψουν να διατυπώσετε υποθέσεις σχετικά με τη λειτουργία της προβληματικής συμπεριφοράς και την ανάγκη που τη στηρίζει. Μπορείτε να βοηθήσετε στην ερμηνεία των παρατηρήσεών σας με τον πίνακα «Λειτουργία της συμπεριφοράς» που υπάρχει στο Παράρτημα. Εκεί θα βρείτε μια περίληψη ορισμένων πιθανών λειτουργιών συμπεριφοράς και κάποιες ενδείξεις για την οργάνωση της εργασίας σας. Κάντε την καταγραφή των παρατηρήσεών σας μια σταθερή συνήθεια για να θυμάστε σημαντικά γεγονότα (θετικά και μη), αλλά και για να σκεφτείτε με μεγαλύτερη αποστασιοποίηση και διαύγεια καταστάσεις που συχνά είναι δύσκολες ενώ εργάζεστε στην τάξη.

- Σχεδιάστε. Οι παρατηρήσεις σας θα είναι πολύτιμες για να οργανώσετε ένα σχέδιο παρέμβασης προσαρμοσμένο στα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες του παιδιού και της τάξης σας. Μέσα στο βιβλίο θα βρείτε πολλές στρατηγικές που μπορεί να είναι χρήσιμες για τον σχεδιασμό σας. Λάβετε υπόψη τη σημασία μιας σταδιακής προσέγγισης με βάση την περιοχή της επικείμενης ανάπτυξης. Πάντα να ξεκινάτε από την εμπειρία του παιδιού, γιατί όλα όσα ανήκουν ήδη στο σώμα της γνώσης και των συμπεριφορών θέτουν τα θεμέλια της αίσθησης ασφάλειας και αυτο-αποτελεσματικότητας του ατόμου. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητά σας για να κάνετε τις καθημερινές εμπειρίες πιο ευχάριστες και ουσιαστικές. Να είστε προβλέψιμοι και συνεπείς, να επιτρέπετε στα παιδιά να αναγνωρίζουν τη δομή της σχολικής ημέρας και να προβλέπουν τη συμπεριφορά σας («Όταν συμπεριφέρομαι με αυτόν

τον τρόπο, η κυρία...»). Χρησιμοποιήστε εικόνες, οπτικοποιημένες οδηγίες ή πρακτικά παραδείγματα για να κάνετε περισσότερο κατανοητές τις οδηγίες και τις απαιτήσεις σας. Χρησιμοποιήστε παιδικά τραγουδάκια ή μουσική ως γέφυρες ανάμεσα στις δραστηριότητες.

Από αυτή την άποψη, το τραγουδάκι «Χέρια ψηλά» μπορεί να σας βοηθήσει να φέρετε τα παιδιά στη θέση συγκέντρωσης της προσοχής. Στη συνέχεια, δημιουργήστε δραστηριότητες που επιτρέπουν σε όλους να αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται και να εκπαιδεύσουν τις δεξιότητές τους αυτορρυθμισμένα μαζί, όπως στο παιχνίδι «Με το χεράκι αγγίζω απαλά».

Τραγούδι Χέρια ψηλά

Το τραγουδάκι «Χέρια ψηλά» για τη θέση συγκέντρωσης της προσοχής:

Άκουσε με,
θέλω να σου πω
την προσοχή σου θέλω
συγκεντρωμένη εδώ
Σήκωσε τα χέρια
ψηλά στον ουρανό *(σηκώνουν τα χέρια)*
Κάνε πηδηματάκια
σε τρελό ρυθμό *(χοροπηδάνε επί τόπου)*
Κάτσε στην καρέκλα
σαν σε μαξιλάρι μαλακό *(προσποιούνται ότι βάζουν ένα μαλακό μαξιλάρι στην καρέκλα)*
Κούνα μόνο το κεφάλι
Κοίτα πάνω, κάτω, κοίτα εδώ *(ακολουθούν τις οδηγίες)*
Κρύψε με τα χεράκια
μάτια να μην δω
Κάνε «κου κου τσα»
κι ότι με προσέχεις θα καταλάβω εγώ

Κούκου τσα θα σας φωνάξω

Και θα αποκαλυφθώ (βάζουμε τα χέρια μας μπροστά στα μάτια μας και τα ανοίγουμε για να κάνουμε μία αστεία γκριμάτσα)

Παιχνίδι: «Με το κεράκι αγγίζω απαλά»

Αυτό το παιχνίδι εκπαιδεύει τα παιδιά στις δεξιότητες της προσοχής και της αυτορρύθμισης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια στιγμή κινητικής παύσης σε δραστηριότητες που απαιτούν παρατεταμένη γνωστική δέσμευση.

Χώρος: στην τάξη ή στο σαλόνι.

Οδηγίες: Τοποθετήστε τα καθίσματα σε κύκλο και καλέστε τα παιδιά να καθίσουν σε θέση συγκέντρωσης της προσοχής (με τον ποπό τους πάνω στην καρέκλα ή στο παγκάκι, ευθεία πλάτη και πόδια στο έδαφος). Πείτε το όνομα ενός ή περισσότερων παιδιών που βλέπετε ότι είναι έτοιμοι με το σώμα τους να ανταποκριθούν στο παιχνίδι: «Ας δούμε ποιος είναι στη σωστή θέση για να παίξει». Τα παιδιά θα πρέπει να σηκωθούν για να ενώσουν την παλάμη τους με έναν συμμαθητή ή συμμαθήτριά τους («δώσε 5»), σύμφωνα με τις οδηγίες σας. Δώστε σύντομες και σαφείς οδηγίες με βάση:

- ❖ Τοπικές αναφορές: Ένωσε την παλάμη σου με: «ένα κορίτσι που κάθεται μακριά/κοντά σου», «ένα παιδί μπροστά από ...», «ένα παιδί που είναι 3 βήματα μακριά».
- ❖ Οπτικές αναφορές: Ένωσε την παλάμη σου με: «ένα αγόρι με κόκκινο μπλουζάκι», «ένα κορίτσι με μπλε μάτια».

Μπορείτε επίσης να αλλάξετε τον τρόπο προσέγγισης των συμμαθητών: Κινήσου γρήγορα / αργά, πηδώντας σαν βάτραχος, με τα τέσσερα κ.λπ.

Αυτοαξιολόγηση και αξιολόγηση

Χρησιμοποιήστε τους πίνακες «Αυτοαξιολόγησης» και «Αξιολόγησης» που υπάρχουν στο Παράρτημα για να παρακολουθήσετε τις εκπαιδευτικές στρατηγικές σας και να καταγράψετε τις αλλαγές στις συμπεριφορές του παιδιού. Συμπληρώστε τους πίνακες περί-


που μία φορά την εβδομάδα, φροντίζοντας να εξετάσετε ακόμη και τις μικρές αλλαγές και να τις συνοδεύσετε με παρατηρήσεις ή σχόλια που σας καθοδηγούν στο να τροποποιήσετε ή να εντείνετε τις στρατηγικές προσέγγισης των καταστάσεων.

Η επικοινωνία σχολείου-οικογένειας

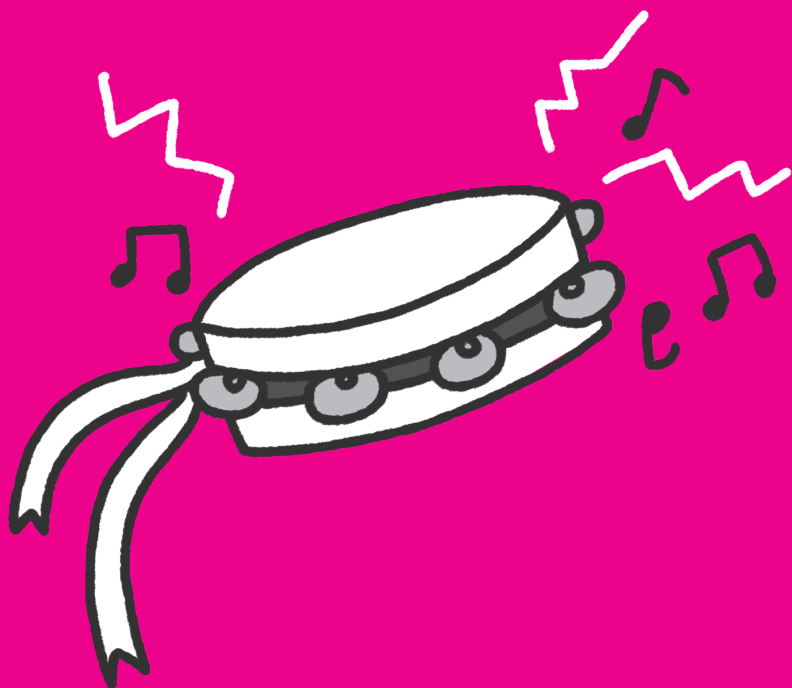
Η οικοδόμηση μιας ισχυρής σχέσης σχολείου-οικογένειας είναι το κλειδί για να δώσουμε στα παιδιά μια αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης στον κόσμο των ενηλίκων γύρω τους. Για το παιδί είναι σημαντικό να γνωρίζει ότι οι γονείς έχουν εμπιστοσύνη στους ενήλικες στους οποίους το εμπιστεύονται και ότι το σχολείο, με τη θεσμική του ιδιότητα, αποτελεί προέκταση του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Δημιουργήστε μια καλή σχέση εκπαιδευτικού-γονέα από την αρχή προγραμματίζοντας τακτικές συναντήσεις και αποφεύγοντας τη δημιουργία αποκλειστικά συγκρουσιακών σχέσεων με βάση την εμφάνιση προβληματικών καταστάσεων. Βοηθήστε τους γονείς να μοιραστούν ιστορίες και ιδέες για τα παιδιά τους: θα είναι πολύτιμα στοιχεία για να επεκτείνουν την εικόνα του μαθητή σας και να την ενσωματώσουν με τη γνώση των συνθηκών του, των εμπειριών του και των συναισθηματικών αποχρώσεων με τις οποίες αντιμετωπίζει τις καταστάσεις.

Χρησιμοποιήστε τις οδηγίες που βρίσκονται στην ενότητα «Η επικοινωνία σχολείου-οικογένειας» στο Παράρτημα για να οργανώσετε τη συζήτηση για συγκεκριμένα θέματα που αφορούν στο παιδί και ακολουθήστε το σχήμα που προτείνεται στην τελευταία σελίδα για να καθορίσετε το περιεχόμενο.

 Σημείωση: Για την καλύτερη ροή της ανάγνωσης, στο κείμενο γίνεται αναφορά κυρίως στο γυναικείο φύλο των εκπαιδευτικών και στο παιδί γενικότερα. Ωστόσο, οι καταστάσεις συμπεριφοράς και οι στρατηγικές που προτείνονται μπορούν να εφαρμοστούν σε αγόρια και κορίτσια, χωρίς διάκριση και φυσικά αφορούν σε όλους τους εκπαιδευτικούς που εργάζονται στην προσχολική εκπαίδευση ανεξάρτητα από το φύλο τους.

Υπερκινητικότητα



ΚΕΦΑΛΑΙΟ
1

ΣΗΚΩΝΕΤΑΙ και γυρίζει στην αίθουσα



ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΑΝΕΙ;

Γιατί είναι δύσκολο να ελεγχθεί και να διατηρηθεί η συγκέντρωση για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Γιατί παρασύρεται από πολλά ερεθίσματα.

Γιατί κινείται όταν νιώθει την ανάγκη.

Γιατί οι δραστηριότητες/εργασίες γίνονται γρήγορα βαρετές.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

- ✓ **Δομήστε** τη δραστηριότητα με σαφή και προβλέψιμο τρόπο
- ✓ Εισαγάγετε **πύσεις** κίνησης ή **αχοιμητικά** τραγουδάκια
- ✓ Εμπλέξτε το παιδί στη δραστηριότητα ή μειώστε τη διάρκεια
- ✓ Υποδείξτε του μια **θέση** που να σας επιτρέπει περισσότερο έλεγχο
- ✓ Χρησιμοποιήστε **χωρικούς δείκτες** που το βοηθούν να αναγνωρίσει τη θέση του
- ✓ Αναγνωρίστε τη σωστή συμπεριφορά

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΩ

- ✗ **ΜΗΝ** υψώνετε τη φωνή σας
- ✗ **ΜΗ** δίνετε την προσοχή σας μόνο στις ενοχλητικές συμπεριφορές
- ✗ **ΜΗ** λέτε "Συνεχώς κουνιέσαι" ή "Ποτέ δε στέκεσαι ήσυχο"
- ✗ **ΜΗΝ** απαιτείτε αυτορρυθμιζόμενη συμπεριφορά για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα σε σχέση με τις δυνατότητες του κάθε παιδιού

Ανάλυση της προβληματικής συμπεριφοράς

Η διατήρηση της θέσης (δηλαδή το παιδί κάθεται στο καρεκλάκι του) για τον χρόνο που απαιτείται για την εκτέλεση της πρωινής ρουτίνας (παρουσίες, χάρτης του καιρού) ή άλλων δραστηριοτήτων που απαιτούν προσαρμογή της συμπεριφοράς μπορεί να είναι ιδιαίτερα περίπλοκη για ορισμένα παιδιά. Αυτά τα παιδιά εκδηλώνουν συνεχώς την ανάγκη να κινηθούν, δυσκολεύονται να καθίσουν και τείνουν να τριγυρίζουν γύρω γύρω, μερικές φορές μάλιστα και να κλύβονται και κάτω από τα τραπέζια.

Αυτές είναι γενικά ακούσιες συμπεριφορές, αλλά καθορίζονται από μια εσωτερική ανάγκη για κίνηση που εμποδίζει τα παιδιά να παραμείνουν αφοσιωμένα σε μια δραστηριότητα για παρατεταμένες περιόδους. Συχνά, αυτή η συμπεριφορά συνδέεται με την έλλειψη προσοχής. Μερικές φορές διαπιστώνεται ότι παρακολουθούσαν τη δραστηριότητα, ακόμη και αν δεν είχαν σωματική εγγύτητα ή έμοιαζε να ασχολούνται με άλλο παιχνίδι. Γενικά η κινητική ανησυχία αυξάνεται με την κόπωση, την αδιαφορία ή τη μειωμένη συμμετοχή στη δραστηριότητα και μπορεί να διαφοροποιηθεί από την εγγύτητα και τη σωματική επαφή του ενήλικα.

Να έχετε πάντα κατά νου ότι το να μαθαίνουν τα παιδιά να συνυπάρχουν μέσα στην ομάδα είναι σημαντική προϋπόθεση για να αποτελούν μέρος της.

Πώς να παρέμβετε

- Παρατηρήστε και καταγράψτε τα χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς για να μπορείτε να την αναγνωρίζετε. Τα επίπεδα κινητικής ανησυχίας μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τον τύπο της δραστηριότητας, τη συναισθηματική κατάσταση ή την ώρα της ημέρας. Χρησιμοποιήστε μία κλείδα παρατήρησης που σας επιτρέπει να αναγνωρίσετε κάτω από ποιες συνθήκες βελτιώνεται η συμπεριφορά καθώς και την διάρκεια του χρόνου κατά τον οποίο το

παιδί συγκεντρώνεται σε δραστηριότητες (βλ. Παράρτημα «Κλείδα Παρατήρησης» για την καταγραφή της συμπεριφοράς). Οι παρατηρήσεις σας, ειδικά εάν επαναλαμβάνονται με την πάροδο του χρόνου, θα σας δώσουν χρήσιμα στοιχεία για να προσδιορίσετε τις δραστηριότητες στις οποίες το παιδί θα χρειαστεί τη βοήθεια του ενήλικα και στις οποίες θα είναι δυνατό να ενισχυθούν οι αρχικές δεξιότητες αυτορρύθμισης. Θα αποτελέσουν επίσης πολύτιμο εργαλείο για την παρακολούθηση της προόδου του.

- ❖ Καθορίστε με σαφήνεια τα χαρακτηριστικά της σωστής θέσης (καλά τοποθετημένος ποπός στην καρέκλα/παγκάκι/χαλί, πόδια στο έδαφος, όρθια πλάτη). Συζητήστε το θέμα στον «κύκλο» σε ολομέλεια. Προετοιμάστε μια εικόνα για να κρεμαστεί στον τοίχο ως υπενθύμιση. Απαγγέλλετε ποιηματάκια που κάνουν την προσέγγιση της σωστής θέσης πιο ευχάριστη (π.χ. «Χέρια ψηλά», σελ. 14). Προτείνετε κι άλλα παιχνίδια που έχουν ως στόχο να εκπαιδεύουν ευχάριστα τα παιδιά σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- ❖ Τονίστε και περιγράψτε τις σωστές συμπεριφορές όλων των παιδιών: «Βλέπω τρία παιδιά στη θέση προσοχής με τον ποπό τους σωστά στην καρέκλα». Η έμφαση στη θετική συμπεριφορά επιτρέπει στα παιδιά να αισθάνονται ικανοποίηση και να αναγνωρίζουν τα κατάλληλα πρότυπα («όταν συμπεριφέρομαι καλά, η κυρία με βλέπει!»). Βοηθήστε το παιδί που δυσκολεύεται να πετύχει τη συγκέντρωση της προσοχής για ένα κατάλληλο χρονικό διάστημα και ενημερώστε το για την πρόοδό του τη στιγμή ακριβώς που εφαρμόζει την επιθυμητή συμπεριφορά. Αναγνωρίστε σε όλα τα παιδιά με τη σειρά τους τη σωστή συμπεριφορά, επιλέγοντας ρεαλιστικούς στόχους, σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του καθενός.
- ❖ Κάντε τον χώρο δράσης οπτικά εμφανή. Χρησιμοποιήστε σαφείς χωρικές αναφορές που επιτρέπουν στα παιδιά να έχουν μια οπτική αναφορά: «Περιμένετε στην κόκκινη γραμμή!» Η υπερκινητική συμπεριφορά, γενικά, δεν έχει σκόπιμο χαρακτήρα: τα παιδιά κινούνται επειδή δεν μπορούν να καθίσουν ακίνητα. Η ακριβής

χωρική αναφορά μπορεί να τα βοηθήσει να βρουν τη θέση τους αυτόνομα, παρέχοντας στους εκπαιδευτικούς έναν πιο ουδέτερο τρόπο για να τους υπενθυμίσουν τη θέση: «As επιστρέψουμε τώρα στην κόκκινη γραμμή!» ή «Πλατούλα καλά ακουμπησμένη στον τοίχο!»

- Οργανώστε σύντομα διαλείμματα. Προβλέψτε την ανάγκη για κίνηση αναθέτοντας εργασίες που απαιτούν από το παιδί να σηκωθεί για να κάνει κάτι χρήσιμο (π.χ. να κολλήσει ένα αυτοκόλλητο στο ημερολόγιο) ή εμπλέκοντας όλα τα παιδιά σε μια διασκεδαστική δραστηριότητα (όπως το παιχνίδι «Με το χεράκι αγγίζω ελαφρά», σελ. 14).

Το παιδαγωγικό συμβόλαιο

Η υπερκινητική συμπεριφορά παρουσιάζεται σε πολλά πλαίσια της ζωής του παιδιού (σπίτι, αθλητισμός, ψυχαγωγικές δραστηριότητες). Η κίνηση και η ζωντάνια είναι μια θετική αξία που γίνεται ελευθερία όταν τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν αν θα σταματήσουν ή θα συνεχίσουν να κινούνται. Ωστόσο, όταν υπάρχει δυσκολία στην αυτορρύθμιση, αυτή η ελευθερία συχνά λείπει επειδή τα παιδιά οδηγούνται από έναν εσωτερικό μηχανισμό που όμως κάνει δύσκολη τη δυνατότητα να σταματήσουν όταν πρέπει.

Εντοπίστε μαζί με τους γονείς κάποιες καταστάσεις στις οποίες μπορείτε να εκπαιδεύσετε το παιδί ώστε να γίνει ικανό να «σταματά τη μηχανή» και να μένει καθιστό. Θα είναι σημαντικό να καθοριστούν από κοινού σταδιακοί στόχοι, αντίστοιχοι με τις πραγματικές δυνατότητες του παιδιού. Μια κατάσταση που προσφέρεται για την εκπαίδευση της διατήρησης της θέσης του σώματος, στο σπίτι, είναι η ώρα του φαγητού: αρχικά το παιδί μπορεί να κληθεί να παραμείνει στο τραπέζι για τον χρόνο που απαιτείται για να τελειώσει το φαγητό του και στη συνέχεια να υπάρξει (εάν είναι απαραίτητο) μια σύντομη παύση, δίνοντάς του τη δυνατότητα να κινηθεί, για παράδειγμα, πριν από το φρούτο.

Οι συμβουλές των ειδικών

- ❖ Δημιουργήστε μια θετική σχέση με το παιδί, βοηθώντας το να αναγνωρίσει ότι οι προσδοκίες σας είναι ανάλογες των δυνατοτήτων του («Μπορείς να το κάνεις!»).
- ❖ Σχεδιάστε τις δραστηριότητες και τη διάρκειά τους με βάση τις πραγματικές δυνατότητες όλων των παιδιών, εναλλάσσοντας στιγμές αυτορρύθμισης και κινητικής άσκησης.
- ❖ Εξηγήστε με σαφήνεια ποιες είναι οι κατάλληλες συμπεριφορές εστιάζοντας σε συγκεκριμένες πτυχές του περιβάλλοντος: αντίληψη του σώματος, αίσθηση της επαφής με την καρέκλα ή με το πάτωμα, ορισμός ενδείξεων που καθορίζουν τα όρια της κίνησης (για παράδειγμα, ο χώρος του τραπέζιού, το μπλε χαλί για χαλάρωση, η έτοιμη γραμμή εκκίνησης για τη σειρά στις κινητικές δραστηριότητες, κ.λπ.).
- ❖ Τονίστε με ενθουσιασμό τις σωστές συμπεριφορές τη στιγμή που συμβαίνουν.
- ❖ Αρχικά παρέχετε την υποστήριξη και τη φυσική σας εγγύτητα στα παιδιά.
- ❖ Δομήστε τις δραστηριότητες με σαφή και προβλέψιμο τρόπο και επιλέξτε ένα αναγνωρίσιμο σήμα/νεύμα που θα καθορίζει το τέλος των δραστηριοτήτων.