ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

1. **Οι μαθητές με ΔΕΠ-Υ έχουν ανάγκη από οργάνωση και δομή.** Το περιβάλλον τους, τόσο το σχολικό όσο και το οικογενειακό, πρέπει να δομεί εξωτερικά αυτό που δεν μπορούν τα ίδια τα παιδιά να δομήσουν εσωτερικά. Καλό θα ήταν λοιπόν να υπάρχει κάπου μια λίστα ή ένας πίνακας που να περιγράφει την πορεία της διδασκαλίας ή της δραστηριότητας που γίνεται, ώστε να μπορεί το παιδί να το χρησιμοποιήσει ως σημείο αναφοράς όταν αποσπάται.
2. **Πίνακας κανόνων.** Αναρτήστε σε ευδιάκριτο σημείο ένα πίνακα που θα φαίνονται όλοι οι κανόνες που πρέπει να ακολουθεί το παιδί. Το παιδί με ΔΕΠ-Υ δεν θα έχει άγχος αν γνωρίζει τι περιμένετε από αυτό.
3. **Η θέση του παιδιού με ΔΕΠ-Υ θα πρέπει να είναι κοντά στον εκπαιδευτικό και μακριά από παράθυρο.** Δεν θα πρέπει να αλλάζει συχνά θέση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Αυτό θα το βοηθήσει στη μείωση της έντονης δραστηριότητας και της διάσπασης, που τόσο πολύ το ταλαιπωρεί.
4. **Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν ανάγκη να ακούν τα ίδια πράγματα,** οπότε επαναλαμβάνετε συνέχεια τις οδηγίες και τις εντολές.
5. **Θέστε όρια και περιορισμούς.** Τα όρια δεν μπαίνουν για να τιμωρήσουμε τα παιδιά αλλά για να τα συγκρατούμε και να τα καθησυχάζουμε. Τα όρια πρέπει να μπαίνουν γρήγορα και απλά. Δεν ωφελούν οι μεγάλες και ατέρμονες συζητήσεις.
6. **Συχνή βλεμματική επαφή.** Μια ματιά μπορεί να επαναφέρει ένα παιδί από την ονειροπόληση με τρόπο ήρεμο και σιωπηλό.
7. **Ξεκάθαρο και σαφές ημερήσιο πρόγραμμα.** Θα πρέπει να υπάρχει αναρτημένο σε εμφανές σημείο (πίνακα, θρανίο-γραφείο) και να μην αλλάζει χωρίς προειδοποίηση και αρκετά συχνά.
8. **Φτιάξτε το πρόγραμμα είτε στο σχολείο είτε στο σπίτι,** μαζί με το παιδί. Θα βοηθήσει το παιδί με ΔΕΠ-Υ να βγει από την απάθεια και την αδράνεια.
9. **Αποφύγετε τα τεστ** που υπόκεινται σε χρονικούς περιορισμούς.
10. **Όχι μεγάλο φόρτο εργασίας.** Αποφύγετε τις πολλές εργασίες για το σπίτι.
11. **Όχι μεγάλες εργασίες.** Σπάστε τις εργασίες σε μικρότερες γιατί τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ όταν βλέπουν πολύ μεγάλες εργασίες αρνούνται να τις εκτελέσουν.
12. **Κάντε την ‘εξοδο από την τάξη ή το σήκωμα από την καρέκλα μέρος του προγράμματος.** Αν γνωρίζει το παιδί πότε μπορεί να δραπετεύσει από τη δραστηριότητα, θα είναι πιο συνεργάσιμο σε όλη τη διάρκεια της.
13. **Ενημέρωση για την πρόοδο.** Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν ανάγκη να τα ενημερώνεις για τους στόχους που πρέπει να πετύχουν κι αν τελικά τα

κατάφεραν. Τα βοηθάει να παραμένουν συγκεντρωμένα στους στόχους του.

14. **Τονίστε την επιτυχία.** Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν βιώσει πολύ έντονα την αποτυχία. Έχουν την ανάγκη για επιβράβευση και έπαινο.
15. **Ενισχύστε τους την μνήμη.** Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν προβλήματα μνήμης. Χρειάζονται μνημονικές ασκήσεις που μπορούν να ενσωματωθούν μέσα στην μαθησιακή διαδικασία, όπως κωδικούς, συνθηματικές κινήσεις, ομοιοκαταληξίες**.**
16. **Χρησιμοποιήστε σχεδιαγράμματα.** Είναι δύσκολο να μάθει το παιδί με ΔΕΠ-Υ να τα χρησιμοποιεί αλλά εάν εξοικειωθεί με αυτά , θα το βοηθήσουν να αισθανθεί ότι τα καταφέρνουν.
17. **Γράψτε τα σημαντικά που θέλετε να ανακοινώσετε. Ή ακόμα καλύτερα οπτικοποιήστε τα.** Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ είναι οπτικοί και όχι ακουστικοί τύποι.
18. **Χρωματίστε τη φωνή σας.** Ο χρωματισμός της γλώσσας κρατάει την προσοχή.
19. **Χρησιμοποιήστε ένα σύστημα επιβράβευσης.** Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ χρειάζονται κίνητρα.
20. **Βοηθήστε το παιδί στην αυτοπαρατήρηση**. Τα παιδιά αυτά έχουν την τάση να μην αυτοπαρατηρούνται. Ζητήστε του να περιγράψει τον εαυτό του μετά από μια άτυπη συμπεριφορά. Οι ερωτήσεις σας πρέπει να είναι μικρές και ακριβείς. Μπορείτε επίσης στο τέλος της ημέρας μαζί με το παιδί να κάνετε μια ανασκόπηση της συμπεριφοράς του.
21. **Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ δίνουν την εικόνα ότι είναι εγωιστικά και κακότροπα.** Η αιτία αυτής της συμπεριφοράς είναι το γεγονός πως δεν ξέρουν πώς να συναναστραφούν με άλλους ανθρώπους, κάτι που μπορεί με τη σωστή διδασκαλία να το μάθουν
22. **Μετατρέψτε τη σχολική εργασία σε ομαδικό παιχνίδι.** Το κίνητρο της ομάδας βοηθάει το παιδί με ΔΕΠ-Υ.
23. **Αναθέστε τους κάτι** για το οποίο να είναι υπεύθυνα**.**
24. **Χρησιμοποιήστε τετράδιο επικοινωνίας.**
25. **Σχετικά με το γράψιμο.** Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ αρνούνται και αποφεύγουν να γράψουν μεγάλα κείμενα. Αλλά πολλές φορές δυσκολεύονται ακόμα και να κρατήσουν μικρές σημειώσεις. Χρησιμοποιήστε tablet , υπολογιστή και προφορικά τεστ.
26. **Γυμναστική.** Μια από τις καλύτερες θεραπείες για τη ΔΕΠ-Υ είναι η έντονη γυμναστική.
27. **Ενημερώστε τα παιδιά με αυτά,** αν είναι δυνατόν, από την προηγούμενη μέρα για το τι θα ακολουθήσει μέσα στην τάξη κατά τη διάρκεια της ημέρας.

28. **Εξηγήστε και κάντε όσο πιο φυσιολογική** μπορείτε την ιδιαίτερη μεταχείριση που λαμβάνει ο μαθητής με ΔΕΠ-Υ , ώστε να αποφευχθεί ο στιγματισμός του.
29. **Ζητήστε από ένα συμμαθητή,** που είναι οργανωτικός και επιμελής, να καθίσει δίπλα του και να τον βοηθάει κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Είναι παιδιά γεμάτα δημιουργικότητα, παιχνιδιάρικη διάθεση, αυθορμητισμό και κέφι. Είναι ανοιχτόκαρδα και τους αρέσει να βοηθούν. Μπορούν να γίνουν η λύση και όχι το πρόβλημα κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας.

ΜΠΕΚΡΗ ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ

ΣΧΟΛΙΚΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ