

Στρατηγικές διαχείρισης παιδιών με διάσπαση και διαταραχές συμπεριφοράς

Μαρία Ανδρεάδη

Licensed Psychologist - Aristotle University of Thessaloniki

Degree in Special Education TEA

PASS and ABA trained USA

andreadi.maria.psy@gmail.com



anastasia.logo@yahoo.gr

- Χαρακτηριστικά παιδιών με διάσπαση και διαταραχές συμπεριφοράς
- Στρατηγικές διαχείρισης

Διαταραχές Συμπεριφοράς & Διαγνωστικά κριτήρια

- ΔΕΠΥ και διαταραχές της συμπεριφοράς
- Εναντιωματική προκλητική διαταραχή
- Διπολική διαταραχή, Οριακή διαταραχή προσωπικότητας, σύνδρομο Ασπεγκερ

- Διαγνωστικά κριτήρια σύμφωνα με το DSM 5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth edition)
 - i. Μια σειρά από αλλαγές διάθεσης, τάση για διαφωνία που διαρκεί πάνω από 6 μήνες
 - ii. Η διαταραχή στη συμπεριφορά εκδηλώνεται σε ποικίλα κοινωνικά περιβάλλοντα, όπως οικογένεια, σχολείο, συνομήλικους και επηρεάζει τις κοινωνικές ακαδημαϊκές καθώς και άλλες περιοχές λειτουργικότητας

DSM-5 Criteria for ADHD

- A. Inattention:** Symptoms of inattention have been present of at least six months to a degree that is inappropriate for development level, and that negatively impact social and academic/occupations activities
- Often fails to give close attention to details or makes careless mistakes in schoolwork, at work or with other activities
 - Often has trouble holding attention on tasks or play activities
 - Often does not seem to listen when spoken directly
 - Often does not follow through on instructions and fails to finish schoolwork, chores or duties in the workplace (e.g., loses focus, side tracked)
 - Often has trouble organizing tasks and activities
 - Often avoids, dislikes, or is reluctant to do tasks that require mental effort over a long period of time (such as schoolwork or homework)
 - Often loses things necessary for tasks and activities (e.g. school materials, pencils, books, tools, wallets, keys, paperwork, eyeglasses, mobile telephones)
 - Is often easily distracted
 - Is often forgetful in daily activities

DSM-5 Criteria for ADHD (continued)

- B. Hyperactivity and Impulsivity:** Six or more symptoms of hyperactivity-impulsivity for children up to age 16 years, or five or more for adolescents age 17 years and older and adults; symptoms of hyperactivity-impulsivity have been present for at least 6 months to an extent that is disruptive and inappropriate for the person's developmental level:
- Often fidgets with or taps hands or feet, or squirms in seat
 - Often leaves seat in situations when remaining seated is expected
 - Often runs about or climbs in situations where it is not appropriate (adolescents or adults may be limited to feeling restless)
 - Often unable to comply or take part in leisure activities quietly
 - Is often "on the go" acting as if "driven by a motor"
 - Often talks excessively
 - Often blurts out an answer before a question has been completed
 - Often has trouble waiting their turn
 - Often interrupts or intrudes on others (e.g., butts into conversations or games)

Συμπτώματα παιδιών με διάσπαση & διαταραχές συμπεριφοράς

- Εύκολα αποσπώνται
- Έχουν δυσκολία να κάτσουν χωρίς να κινούνται
- Έχουν έλλειψη οργάνωσης
- Θυμώνουν ευκολά και δεν συγκρατούν τα συναισθήματά τους
- Γίνονται χειριστικά
- Λένε ψέματα
- Τους αρέσει η διαφωνία, οι καυγάδες και η αμφισβήτηση κανόνων
- Αρνούνται να υπακούσουν σε κανόνες
- Κάνουν πράγματα για να ενοχλήσουν τους άλλους
- Κατηγορούν τους άλλους για τα δικά τους λάθη
- Λένε πράγματα που δεν υπακούν στις κοινωνικές νόρμες
- Δεν έχουν υπομονή

ΔΕΠΥ – Διαταραχές που συνοδεύουν τη ΔΕΠΥ

Διπολική Διαταραχή (ΔΔ) – Μερικά παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν ΔΔ, όπου η διαφοροποίηση των διαταραχών σε παιδική ηλικία είναι πολύ δύσκολη. Παρόλα αυτά, κάποια συμπτώματα υπάρχουν και στις δύο διαταραχές

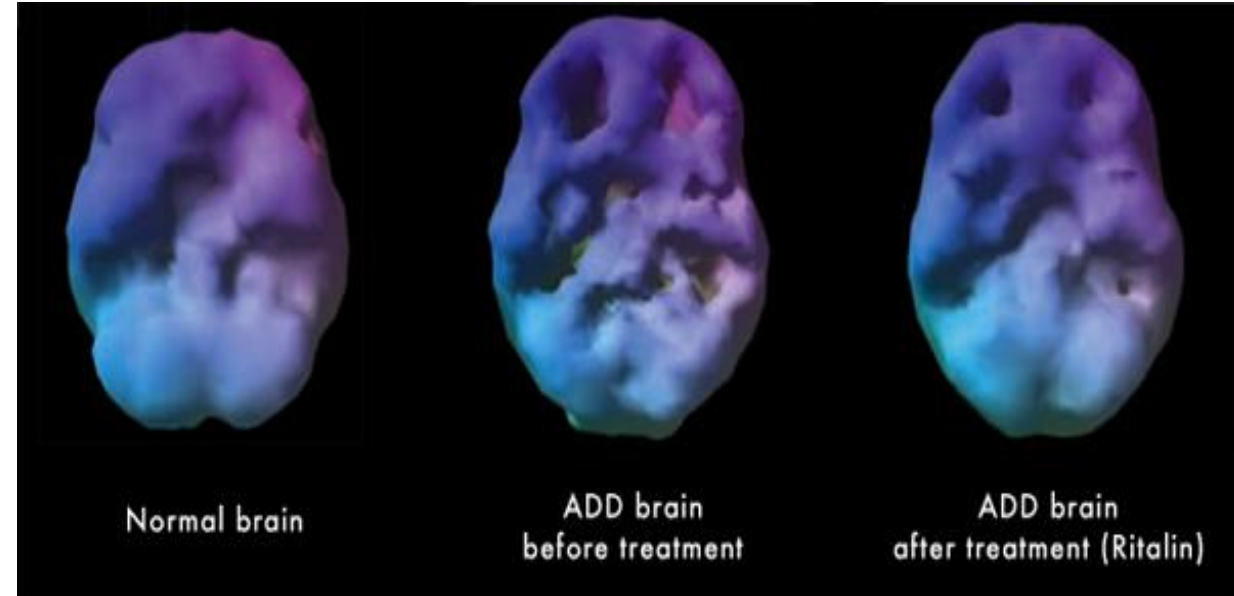
Μαθησιακές Δυσκολίες (ΜΔ) – περίπου 20-30% των παιδιών με ΔΕΠΥ έχουν ΜΔ. Τα ΔΕΠΥ είναι καλό να αξιολογούνται και για ΜΔ

Εναντιωματική Προκλητική Διαταραχή (ΕΠΔ) – το 50% των ΔΕΠΥ έχουν ΕΠΔ, με πολύ πείσμα, διαφωνία και άρνηση

Διαταραχή άγχους και κατάθλιψη – Αν συνυπάρχουν (το άγχος και η κατάθλιψη) με τη ΔΕΠΥ, τα παιδιά θα μπορέσουν να χειριστούν τη ΔΕΠΥ, αν αντιμετωπιστεί η κατάθλιψη και το άγχος.

Τι προκαλεί τη ΔΕΠΥ

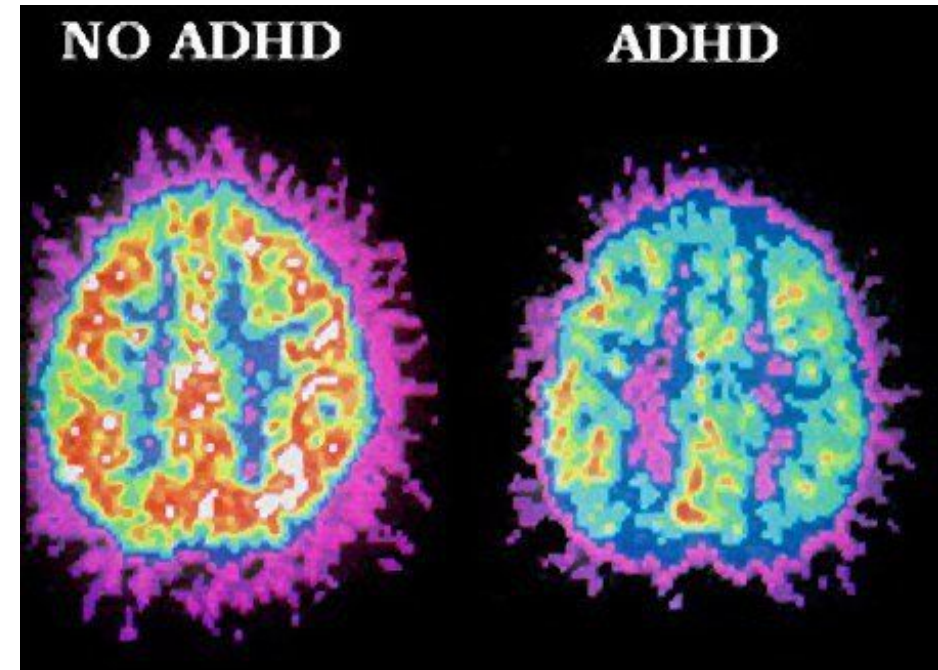
- Γενικότερα παραμένει άγνωστο τι προκαλεί τη διαταραχή αλλά έρευνες στη νευρολογία διαπίστωσαν ότι κάποια μέρη του εγκεφάλου **είναι μικρότερα** σε παιδιά με ΔΕΠΥ (brain structure & function)
- Το ποτό, τσιγάρο, ναρκωτικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν τη διαταραχή (drug babies)
- Τα γονίδια μπορεί να παίζουν κάποιο ρόλο (genetics)
- Οι περιβαλλοντολογικοί παράγοντες μπορεί να παίζουν ρόλο στην ένταση και σοβαρότητα της ΔΕΠΥ, **αλλά δεν** προκαλούν τη διαταραχή



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

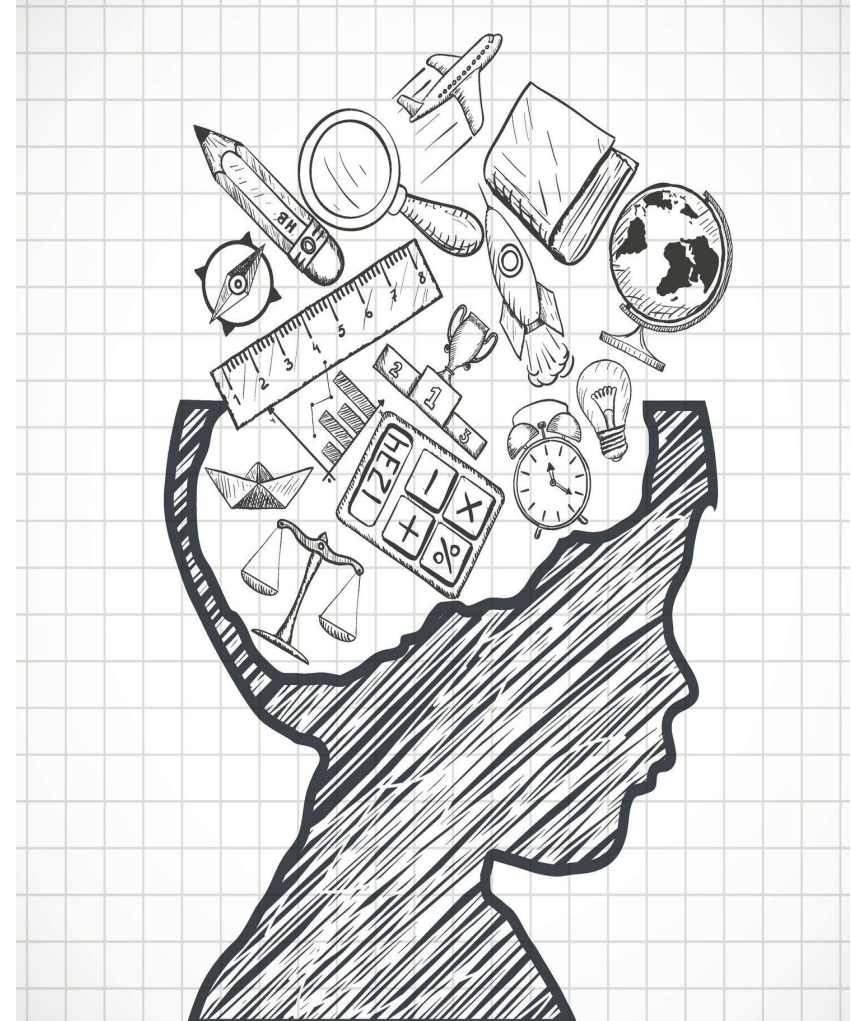
Συνέπιες της ΔΕΠΥ

- 1 στα 20 παιδιά έχουν διάσπαση και άλλες διαταραχές της συμπεριφοράς. Στα αγόρια εμφανίζονται 3 φορές πιο συχνά σε σύγκριση με τα κορίτσια
- Οι διαταραχές συμπεριφοράς οδηγούν σε προβλήματα όπως
 - Χαμηλή επίδοση στα μαθήματα
 - Αντικοινωνικές συμπεριφορές
 - Χαμηλή αυτοεκτίμηση
 - Παρορμητικότητα και έλλειψη σωστών αποφάσεων
 - Κατάθλιψη και τάσεις αυτοκτονίας
 - Χρήση ουσιών
- **Όμως οι συμπεριφορές αυτές δεν είναι επιλογή.** Δεν ελέγχουν της συμπεριφοράς τους. Έτσι είναι φτιαγμένος ο εγκέφαλός τους
- Η διάσπαση και οι διαταραχές της συμπεριφοράς είναι **αληθινή ασθένεια** όπως ο διαβήτης, οπού κανένας δεν αναρωτιέται γιατί ο ασθενής έχει υψηλό δείκτη ζαχάρου



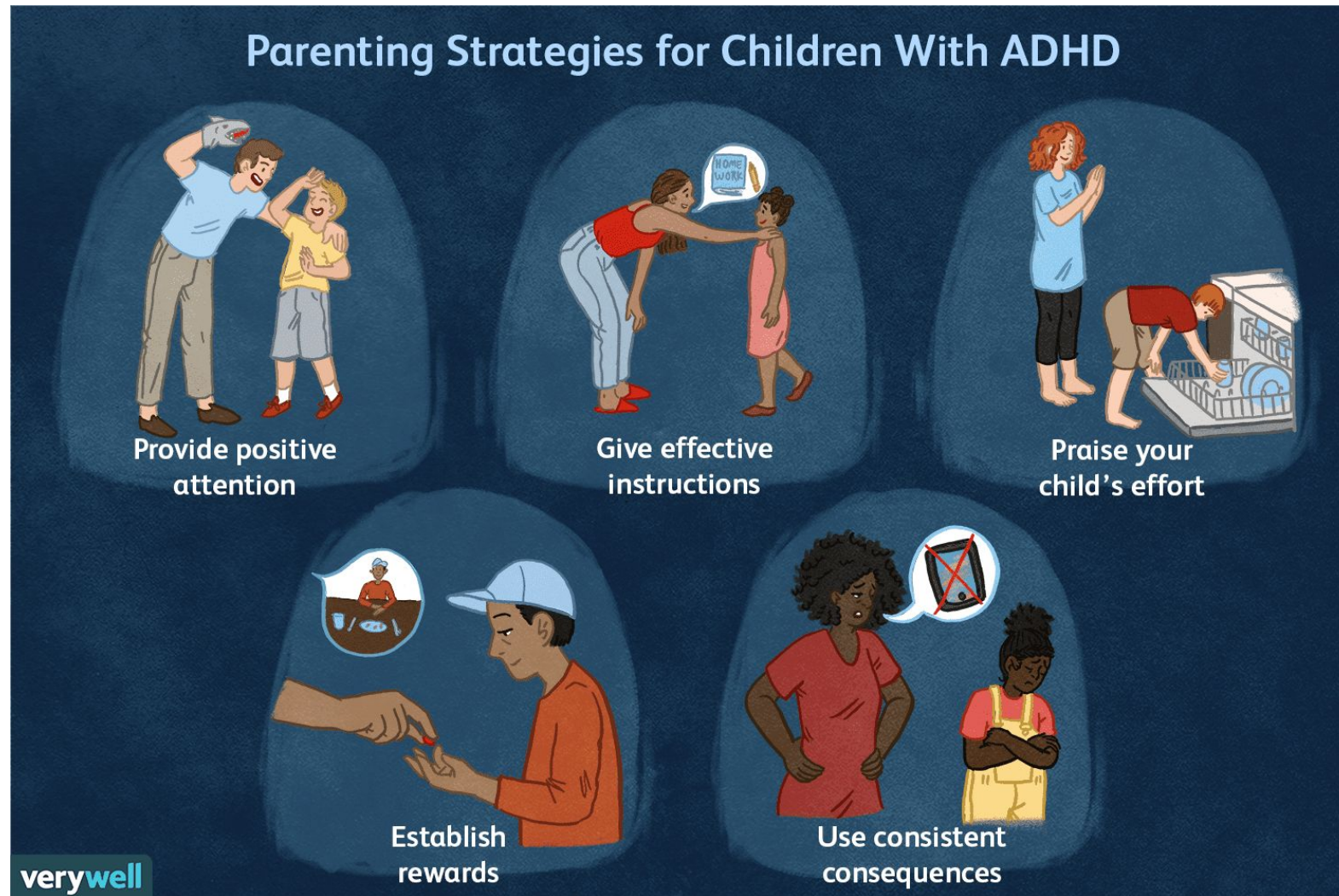
Τι σημαίνει να έχω διάσπαση

- Τα παιδιά και οι ενήλικες με διάσπαση μπορούν να ζήσουν μία ζωή χαρούμενη, παραγωγική, επιτυχημένη με τη κατάλληλη στήριξη
- Χρησιμοποιούμε την διάσπαση, όχι ως δικαιολογία αλλά ως πρόκληση στη ζωή μας
- Κάποιοι δικάσιμοι με διάσπαση
 - Mozart
 - JF Kennedy
 - Prince Charles
 - Albert Einstein
 - Walt Disney
 - Beethoven
 - Sylvester Stallone
 - Agatha Christie
 - Michael Jordan
 - Emma Watson



- **Θυμήσου:** Ό,τι έχει να κάνει με καθήκοντα, εργασία, μαθήματα, διαίρεσε το σε κομμάτια που να μπορεί να διαχειριστεί.
- **Υπενθύμισε αμοιβή** της καλής συμπεριφοράς
- **Να έχεις θετική σκέψη:** «Θυμάσαι που τα κατάφερες τότε; Θα τα καταφέρεις και πάλι»
- **Να παρέχεις βοήθεια** που θα διώξει το άγχος όπως μασητικά μολύβια και χαλαρωτικά αντικείμενα
- **Κάνε τα καθήκοντα** όσο γίνεται πιο ενδιαφέροντα κα απολαυστικά

Parenting strategies for children with ADHD



Παρέχω θετική προσοχή

- Τα παιδιά με θέματα συμπεριφοράς έχουν μια πλευρά πολύ τρυφερή, δημιουργική και ευαίσθητη
- Η θετική προσοχή και οι υποστηρικτικές παρεμβάσεις των γονέων και των τροφών θα βοηθήσουν τα παιδιά
- Τα παιδιά αυτά
 - Συνηθώς λαμβάνουν **περισσότερες τιμωρίες και συνέπειες** από τα παιδιά που δεν έχουν διάσπαση
 - **Δώσε 15 λεπτά** από την προσοχή σου κάθε μέρα παίζοντας παιχνίδια, περπάτημα και παιχνίδι στο πάρκο



Απλοί καθημερινοί κανόνες









Εφαρμοσε απλούς καθημερινούς κανόνες

- Ένα χαρακτηριστικό των παιδιών είναι ότι λατρεύουν
 - Να διαφωνούν
 - Να μαλώνουν
 - Να αισθάνονται αδικία

Βαλέ τους κανόνες στο ψυγείο και να αναφέρεσαι στους κανόνες όταν υπάρχει διαφωνία



House Rules

-  Eat and drink only in the kitchen
-  You make a mess, you clean it up
-  Try everything on your plate
-  No hitting, kicking, or biting
-  Tell the truth
-  Keep your promises
-  Say please and thank you
-  Work hard

What can you do to help students when they are upset

WHAT CAN YOU DO TO HELP YOUR STUDENTS CALM DOWN WHEN THEY ARE UPSET?



- No talking
- Raise your hand
- Independent Work
- Trash cans and pencils
- Writing or creating
- Bell



Make a calm down kit



Make a safe place in your classroom



Make a yoga pose mini book and do yoga in your classroom



Give out calm down positive notes to students

CLASSROOM MANAGEMENT

behavior reward system

GOAL:
10 pieces of popcorn

Our Reward:
POPCORN PARTY

- Γράψε όλες τις συμπεριφορές του παιδιού που δεν είναι σωστές
- Γράψε τις συνέπειες που θα έχει το παιδί για κάθε μη καλή συμπεριφορά και συμφωνήστε σε μία ήρεμη στιγμή
- Γράψε τις αμοιβές που θα έχει όταν έχει τη σωστή συμπεριφορά

Παραμένω σταθερή με τις συνέπειες

- Αν αφήσω τη συμπεριφορά χωρίς συνέπειες, το παιδί θα αισθανθεί ότι έχει το δικαίωμα να παραβαίνει τους κανόνες και η συμπεριφορά του δεν θα βελτιωθεί
- Αν το παιδί αισθανθεί ότι θα λυγίσετε, θα το επιχειρήσει μέχρι να το πετύχει

Απόφυγε το παιχνίδι εξουσίας

- Την ώρα της μη καλής συμπεριφοράς, αν πεις στο παιδί να καθαρίσει το δωμάτιο του και σε αγνοήσει μην έρθεις σε διαφωνία. Όση περισσότερη ώρα θα τραβήξει το παιδί σε κατάσταση λεκτικής διαμάχης, τόσο θα καθυστερήσει να τακτοποιήσει το δωμάτιο
 - Δώσε στο παιδί απλές οδηγίες
 - Υπενθύμισε του τις συνέπειες
 - Γίνε απόμακρος
 - Αποστασιοποιήσου
 - Επέβαλε τις συνέπειες

Δεν μπορείς να υποχρεώσεις το παιδί να κάνει κάτι παρά την θέλησή του. Το ξύλο, οι φωνές και γενικά οι διαπληκτισμοί δεν είναι αποτελεσματικά



Pick your battles

Επέλεξε ποιες μάχες θα δώσεις

- Δεν είναι αναγκαίο να διαφωνείς για όλες τις μη καλές συμπεριφορές
- **Σκέψου**
 - Είναι επικίνδυνη συμπεριφορά για τον ίδιο ή για τους άλλους;
 - Η συμπεριφορά θα οδηγήσει σε ζημία ή καταστροφή παρουσίας;
 - Καταπατάει τους βασικούς κανόνες που έχουν τεθεί;

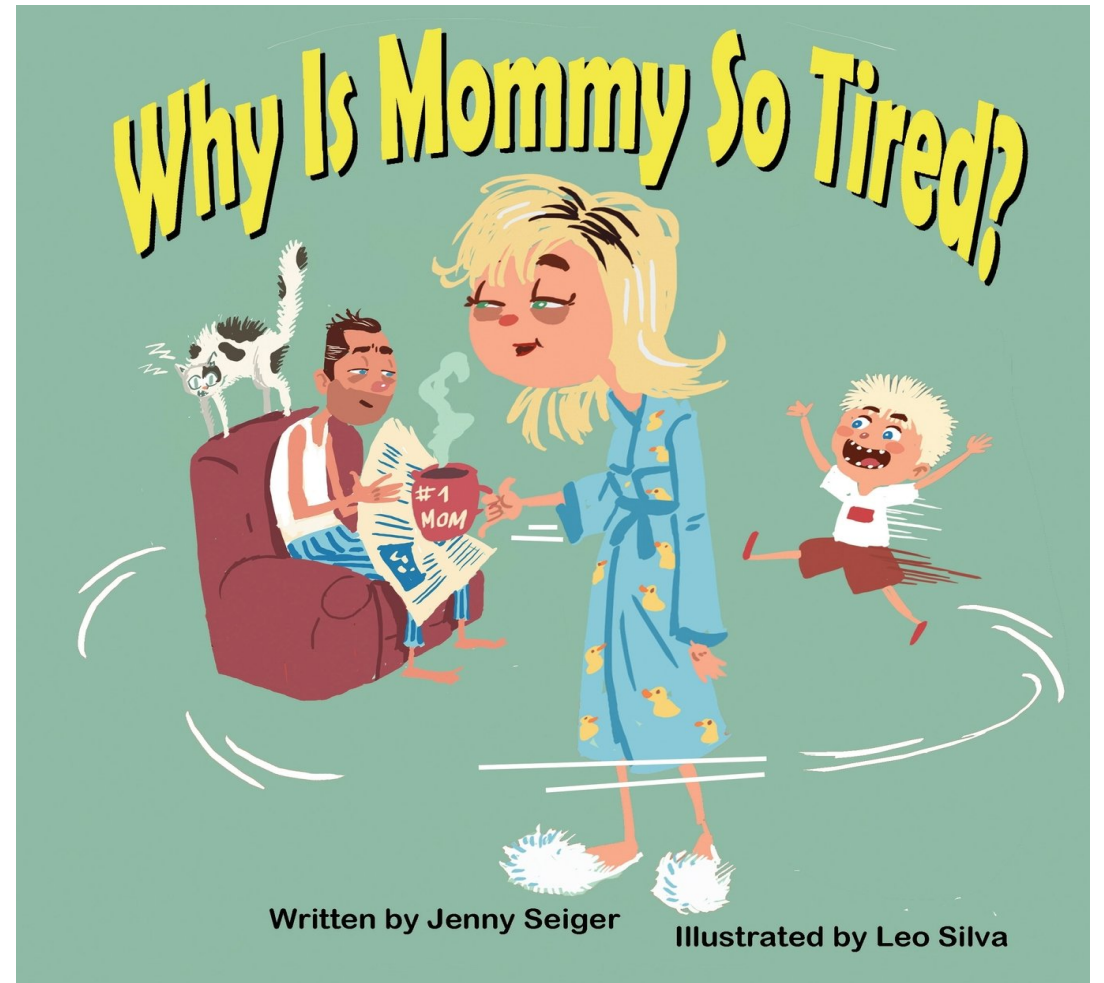


Αν η απάντηση είναι **όχι**, τότε μη δώσεις αυτή τη μάχη – **LET IT GO!**

Μερικές φορές ως γονέας ή ως εκπαιδευτικός

- Είμαι σε κακή διάθεση
- Είμαι κουρασμένος
- Είμαι ενοχλημένος
- Θέλω έλεγχο της ζωής μου

**Τότε.....θα κάνω πράγματα που με χαλαρώνουν
αντί να μαλώσω**



Απλές οδηγίες για το ΔΕΠΥ

- Καλός ύπνος
- Πολύ νερό
- Μασάω μαστίχα
- Έχω πρόγραμμα
- Περιορίζω τους περισπασμούς όταν διαβάζω
- Να έχω συγκεκριμένη ώρα που διαβάζω
- Κάνω 5λεπτά διαλείμματα
- Βάζω ένα χρονόμετρο πριν ξεκινήσω τη δουλειά μου

Εργαλεία για ΔΕΠΥ

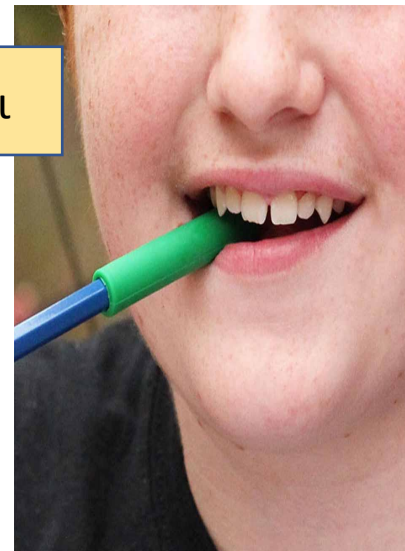
Κύλινδρος αντιστρες



Επιφάνεια αυτοσυγκέντρωσης



Μασητικό μολύβι



Ειδικό διαιτολόγιο για ΔΕΠΥ



- Ενέργεια
- Ζουν τη στιγμή
- Βρίσκουν λύσεις σε προβλήματα
- Δημιουργικότητα και φαντασία
- Καλή αίσθηση του χιούμορ
- Κάνουν πολλά πράγματα συγχρόνως
- Προσήλωσή σε δραστηριότητα που τους δίνει κίνητρο



The End