Διαγνωστικά κριτήρια για τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας (DSM-IV)

Έξι (ή περισσότερα) από τα παρακάτω συμπτώματα απροσεξίας έχουν επιμείνει για τουλάχιστον έξι μήνες σε βαθμό που είναι δυσπροσαρμοστικός και ασύμφωνος με το αναπτυξιακό επίπεδο:

Απροσεξία

	ΣΥΧΝΑ	ΣΠΑΝΙΑ
1. Συχνά αδυνατεί να εστιάσει την προσοχή του σε λεπτομέρειες ή κάνει λάθη απροσεξίας στο σχολείο, στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες	☐	☐
2. Συχνά δυσκολεύεται να διατηρήσει την προσοχή του στα καθήκοντά του ή σε δραστηριότητες παιχνιδιού	☐	☐
3. Συχνά δεν φαίνεται ν' ακούει όταν του μιλούν κατευθείαν	☐	☐
4. Συχνά δεν ακολουθεί μέχρι τέλους οδηγίες και αδυνατεί να τελειώσει σχολικές εργασίες, μικροθελήματα ή υποχρεώσεις στο χώρο εργασίας του (χωρίς να οφείλεται σε εναντιωματική συμπεριφορά ή αδυναμία να καταλάβει οδηγίες)	☐	☐
5. Συχνά έχει δυσκολία να ολοκληρώσει καθήκοντα και δραστηριότητες	☐	☐
6. Συχνά αποφεύγει, δεν του αρέσουν ή είναι απρόθυμο να εμπλακεί σε καθήκοντα που απαιτούν σταθερή και διαρκή νοητική προσπάθεια (όπως σχολική εργασία ή προετοιμασία για το σχολείο στο σπίτι)	☐	☐
7. Συχνά χάνει πράγματα απαραίτητα για καθήκοντα ή δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια, σχολικές εργασίες, μολύβια, βιβλία, ή εργαλεία)	☐	☐
8. Συχνά διασπάται εύκολα η προσοχή του από εξωτερικά ερεθίσματα	☐	☐
9. Συχνά ξεχνά καθημερινές δραστηριότητες	☐	☐

Έξι (ή περισσότερα) από τα παρακάτω συμπτώματα υπερκινητικότητας – παρορμητικότητας **έχουν επιμείνει για τουλάχιστον έξι μήνες σε ένα βαθμό που δεν ταιριάζει με το επίπεδο ανάπτυξης του:**

Υπερκινητικότητα

1. Συχνά κινεί νευρικά χέρια και πόδια ή στριφογυρνά στη θέση του	☐	☐
2. Συχνά σηκώνεται από τη θέση του στην τάξη ή σε άλλες καταστάσεις στις οποίες το αναμενόμενο είναι να παραμείνει καθισμένο	☐	☐
3. Συχνά τρέχει γύρω γύρω ή σκαρφαλώνει με τρόπο υπερβολικό σε καταστάσεις όπου αυτή η συμπεριφορά δεν ταιριάζει (σε εφήβους ή ενηλίκους μπορεί να περιορίζεται σε υποκειμενικά αισθήματα κινητικής ανησυχίας)	☐	☐
4. Συχνά δυσκολεύεται να παίζει ή να εμπλέκεται σε δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου, ήσυχα	☐	☐
5. Συχνά μιλά υπερβολικά	☐	☐

Παρορμητικότητα

1. Συχνά ξεστομίζει απερίσκεπτα απαντήσεις πριν ολοκληρωθούν οι ερωτήσεις
2. Συχνά δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του
3. Συχνά διακόπτει ή «χώνεται» σε άλλους (π.χ. παρεμβαίνει απρόσκλητα σε συζητήσεις ή παιχνίδια)

Χαρακτηριστικές συμπεριφορές παιδιών με ΔΕΠΥ

Υπερκινητικότητα

- Κινούν νευρικά χέρια ή πόδια η στριφογυρίζουν στη θέση τους
- Εγκαταλείπουν τη θέση τους, όταν πρέπει να παραμείνουν καθισμένα
- Είναι διαρκώς σε συνεχή κινητική ανησυχία, σαν να «κινούνται με μηχανή»
- Μιλούν διαρκώς και υπερβολικά μέσα στην τάξη
- Κάνουν επικίνδυνα πράγματα τρέχοντας και σκαρφαλώνοντας
- Σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου δε συμμετέχουν ήσυχα και ήρεμα

Απροσεξία

- Έντονη διάσπαση προσοχής από οπτικο-ακουστικά ερεθίσματα
- Μέσα στην τάξη μοιάζουν «χαμένα» δείχνοντας ότι ονειροπολούν
- Δεν μπορούν να επικεντρώσουν την προσοχή τους σε λεπτομέρειες
- Δυσκολεύονται να οργανώσουν δουλειές και δραστηριότητες
- Δεν ακολουθούν μέχρι τέλους οδηγίες και αποτυγχάνουν να διεκπεραιώσουν σχολικές εργασίες
- Φαίνονται μπερδεμένα
- Ξεχνούν καθημερινές δραστηριότητες
- Δυσκολεύονται να διατηρήσουν την προσοχή τους σε δουλειές ή δραστηριότητες παιχνιδιού
- Φαίνεται να μην ακούνε, όταν τους απευθύνεται ο λόγος

Παρορμητικότητα

- Απαντούν, πριν ολοκληρωθεί η ερώτηση απερίσκεπτα
- Δυσκολεύονται να περιμένουν τη σειρά τους
- Έχουν άλλοτε γρήγορους και άλλοτε αργούς ρυθμούς
- Διακόπτουν ή ενοχλούν με την παρουσία τους, τους άλλους

Συμβουλές για γονείς παιδιών με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ)

Οργανώστε το πρόγραμμά σας

Καθορίστε συγκεκριμένες ώρες για πρωινό ξύπνημα, φαγητό, παιχνίδι, τα μαθήματα του σχολείου, τηλεόραση ή ηλεκτρονικά παιχνίδια και βραδινό ύπνο. Γράψτε το πρόγραμμα σε ένα πίνακα ή ένα χαρτί και κρεμάστε το κάπου που το παιδί μπορεί πάντα να το βλέπει. Εξηγήστε τυχόν αλλαγές στη ρουτίνα από προηγουμένως. Βεβαιωθείτε πως το παιδί κατανοεί αυτές τις αλλαγές.

Εγκαθιδρύστε κανόνες σπιτιού

Κάντε τους κανόνες συμπεριφοράς στην οικογένεια απλούς, ξεκάθαρους και σύντομους. Οι κανόνες θα πρέπει να εξηγηθούν πολύ καθαρά. Είναι σημαντικό να εξηγήσετε τι θα συμβεί όταν οι κανόνες ακολουθηθούν και τι, αν και όταν παραβιαστούν. Γράψτε τους κανόνες και τις συνέπειες της παραβίασής τους. Κρεμάστε αυτή τη λίστα δίπλα στο πρόγραμμα της ημέρας. Η τιμωρία για την παραβίαση των κανόνων θα πρέπει να είναι δίκαιη, άμεση και σταθερή.

Να είστε θετικοί

Πείτε στο παιδί σας καλύτερα τι θέλετε παρά αυτό που δεν θέλετε. Επιβραβεύετε το παιδί σας τακτικά για κάθε καλή συμπεριφορά, ακόμα και για μικρά πράγματα όπως ότι ντύθηκε και έκλεισε την πόρτα αθόρυβα. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ συχνά περνάνε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας ακούγοντας τι κάνουν λάθος. Χρειάζονται τον έπαινο για την καλή τους συμπεριφορά. Ψάξτε και ενθαρρύνετε τα δυνατά τους σημεία, τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους. Βοηθήστε τα να τα χρησιμοποιούν ως αντίβαρο.***Κατανοητές οδηγίες***

Κοιτάξτε στα μάτια το παιδί σας και πείτε του με καθαρή και ήρεμη φωνή συγκεκριμένα τι θέλετε. Ζητήστε από το παιδί να σας επαναλάβει τις οδηγίες. Είναι προτιμότερο οι οδηγίες να είναι απλές και σύντομες. Για σύνθετες δραστηριότητες δώστε μία ή δυο οδηγίες κάθε φορά. Ακολούθως συγχαρείτε το παιδί κάθε φορά που ολοκληρώνει ένα βήμα.

Βοηθήστε στη σχολική προετοιμασία

Τα πρωινά στο σχολείο ενδεχομένως να είναι δύσκολα για τους μαθητές με ΔΕΠ-Υ. Προετοιμαστείτε το προηγούμενο βράδυ(βρείτε τα ρούχα του σχολείου, ετοιμάστε την τσάντα κτλ). Αφήστε αρκετό χρόνο στο παιδί σας να ντυθεί και να φάει ένα καλό πρωινό.

Ρουτίνα στο σπίτι

Διαλέξτε ένα μέρος όπου εκεί πάντα θα κάνει τα μαθήματά του. Το μέρος αυτό θα πρέπει να είναι μακριά από πράγματα που αποσπούν την προσοχή όπως τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια κτλ. Χωρίστε τα μαθήματα σε μικρά μέρη και ενδιάμεσα κάντε διαλείμματα.

Εστιαστείτε στην προσπάθεια και όχι στους βαθμούς

Επιβραβεύστε το παιδί σας στο σπίτι όταν προσπαθεί να τελειώσει τα μαθήματά του, όχι μόνο για τους βαθμούς που παίρνει. Ωστόσο μπορείτε να δώσετε μια επιπλέον ανταμοιβή όταν βελτιώνει τους βαθμούς. Να είστε σε συχνή επαφή με το δάσκαλο του παιδιού και να βεβαιωθείτε πως κατανοούν τις δυσκολίες του.

Ρεαλισμός

Δεχτείτε το παιδί σας γι' αυτό που είναι. Γίνετε ρεαλιστές στις προσδοκίες και στις απαιτήσεις σας.