



Διάσπαση προσοχής

Ορισμός - Διάγνωση - Λύσεις

Ειρήνη Θ. Ευαγγέλου – Ψυχολόγος,

Επιστημονική υπεύθυνη: www.specialenglish.gr onmed.gr

Ορισμός

Η Διάσπαση Προσοχής έχει ως κύριο χαρακτηριστικό τη **δυσκολία** ενός ατόμου να **συγκεντρώνεται και να ολοκληρώνει μια δραστηριότητα**. Μπορεί να είναι πρωτογενής ή δευτερογενής.

Διάγνωση

Η πρωτογενής διάσπαση έχει βιολογική – οργανική αιτιολογία και εντοπίζεται με σταθμισμένα διαγνωστικά κριτήρια. Τα χαρακτηριστικά της θα πρέπει να εκδηλώνονται σταθερά σε περισσότερα από ένα πλαίσιο (π.χ. σπίτι & σχολείο & εργασιακός χώρος) για τουλάχιστον έξι μήνες.

Η δευτερογενής διάσπαση έχει ψυχοκοινωνική αιτιολογία (π.χ. όταν γεννιέται το νέο αδερφάκι, το μεγαλύτερο παιδί διασπάται στην τάξη) και παρουσιάζει διακυμάνσεις ως προς το χώρο και το χρόνο που εκδηλώνεται.

Πως να βοηθήσετε τα παιδιά

Μία σημαντική ανάγκη των ατόμων με διάσπαση προσοχής στην παιδική ηλικία είναι η οργάνωση της μελέτης στο σπίτι, τόσο στα ελληνικά όσο στα αγγλικά. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί τους σε αυτό τον τομέα με τους ακόλουθους τρόπους:

- 1) Να ορίσουν ένα **σταθερό και ήσυχο χώρο μελέτης**, απαλλαγμένο από πολλά αντικείμενα.
- 2) Να επιλέξουν τον κατάλληλο **φωτισμό**, ώστε να μη δημιουργούνται σκιάσεις στην επιφάνεια εργασίας του παιδιού.
- 3) Να καθοδηγήσουν το παιδί, ώστε στο γραφείο μελέτης να υπάρχουν **μόνο τα απολύτως απαραίτητα** αντικείμενα (μολύβι, στυλό, γόμα, χάρακας, βιβλία και τετράδια με τη σειρά που θα διαβαστούν).
- 4) Να φτιάξουν μαζί με το παιδί το **ημερήσιο πρόγραμμα μελέτης** ξεκινώντας (από το δυσκολότερο και καταλήγοντας στο πιο εύκολο μάθημα). Κάθε φορά που το παιδί ολοκληρώνει ένα μάθημα μπορεί να σημειώνει δίπλα του ένα ✓. Έτσι διαπιστώνει και οπτικά ότι σιγά – σιγά τελειώνει τις εργασίες του.



Διάσπαση προσοχής

Ορισμός - Διάγνωση - Λύσεις

Ειρήνη Θ. Ευαγγέλου – Ψυχολόγος,

Επιστημονική υπεύθυνη: www.specialenglish.gr onmed.gr

5) Να χωρίσουν κάθε μάθημα σε **μικρές ενότητες**.

6) Να ορίσουν σύντομα **διαλείμματα** (5' - 10' λεπτά) μεταξύ των μαθημάτων, τα οποία θα πρέπει να τηρούνται με τυπικότητα. Τα μικρά διαλείμματα αποτελούν ισχυρό κίνητρο συγκέντρωσης την ώρα της μελέτης για τα παιδιά, τα βοηθούν να χαλαρώσουν και να ανασυγκροτήσουν τη σκέψη τους.

7) Να γράψουν μαζί με το παιδί μία μικρή λίστα με τους σημαντικούς **κανόνες συμπεριφοράς την ώρα του διαβάσματος** (π.χ. πρώτα θα τελειώσω δύο ασκήσεις στα μαθηματικά και μετά θα σηκωθώ από την καρέκλα μου).

8) Να ορίσουν την **επιβράβευση της ημέρας**, (αυτοκόλλητα, σφραγίδες, συμφωνημένος χρόνος στον υπολογιστή), εάν το παιδί έχει ακολουθήσει με συνέπεια το πρόγραμμά του.

9) Να ενθαρρύνουν το παιδί με **σύντομες φράσεις** όπως: μπράβο, καλή προσπάθεια!

10) Να το **επιβραβεύουν με δραστηριότητες** όπως μια βόλτα με την οικογένεια στο αγαπημένο του μέρος ή μια συνάντηση - έκπληξη με τους φίλους του.

Με συστηματική επανάληψη και υπομονή οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί τους, ώστε να αυτονομηθεί σε αυτή τη **ρουτίνα**.

Άλλωστε ας μη ξεχνάμε, ότι για ένα παιδί με διάσπαση προσοχής η οργάνωση μελέτης είναι το πρώτο βήμα για την οργάνωση της καθημερινότητάς του...

Ειρήνη Θ. Ευαγγέλου – ψυχολόγος επιστημονική υπεύθυνη: www.specialenglish.gr onmed.gr