

# Ποιά επιτραπέζια παιχνίδια βοηθούν στην αντιμετώπιση της Διάσπασης Προσοχής

## ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΚΑΤΑΛΑΒΕΤΕ

### 1 ΤΥΠΟΣ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

#### ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

- δεν φαίνεται να ακούει όταν του μιλάτε
- αποσπάται εύκολα όταν εμφανίζονται άσχετα ερεθίσματα
- δεν μπορεί να συγκεντρωθεί
- είναι γενικά ανοργάνωτο
- χάνει πράγματα
- ξεχνά τις σχολικές εργασίες
- δεν δίνει σημασία στις λεπτομέρειες
- κάνει λάθη απροσεξίας
- δυσκολεύεται να ακολουθήσει οδηγίες
- αποφεύγει εργασίες που απαιτούν συστηματική πνευματική προσπάθεια

Ο τύπος αυτός είναι πιο συχνός σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Πρόκειται συνήθως για παιδιά στα οποία η διάγνωση της διαταραχής γίνεται σε σχετικά μεγαλύτερη ηλικία, όταν έχουν πλέον ξεπεράσει τα προβλήματα υπερκινητικότητας που εμφανίζουν τα μικρότερα παιδιά.

Υπάρχουν κάποια σημάδια που μαρτυρούν ότι το παιδί εμφανίζει διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα. Με βάση τα συμπτώματα, εμφανίζονται τρεις τύποι της διαταραχής

### 2 ΤΥΠΟΣ ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ /ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

#### ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

- δυσκολεύεται να παραμείνει καθισμένο σε μια θέση
- διακόπτει ή ενοχλεί τους άλλους
- δεν ακολουθεί τους κανόνες στα παιχνίδια
- δυσκολεύεται να παραμείνει στη σειρά του
- μιλάει συνεχώς
- απαντά προτού ολοκληρωθεί η ερώτηση
- δεν σκέφτεται προτού αντιδράσει
- κοπάζει συνεχώς γύρω του και περάζει τους άλλους
- κουνάει συνεχώς τα χέρια, τα πόδια, στριφογυρίζει στην καρέκλα
- σηκώνεται όταν δεν επιτρέπεται
- τρέχει ασταμάτητα και σκαρφαλώνει συνεχώς

Ο τύπος αυτός απαντάται συχνότερα σε παιδιά μικρότερης ηλικίας που παρουσιάζουν έντονη υπερκινητική και παρορμητική συμπεριφορά. Σε αυτά τα παιδιά δεν έχει γίνει συχνά εμφανές το πρόβλημα της ελλειμματικής προσοχής καθώς δεν έχουν ξεκινήσει ακόμη τη σχολική ζωή τους.

### 3 ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΟΣ ΤΥΠΟΣ

Δεν είναι σπάνιο τόσο σε μικρότερα σε ηλικία παιδιά όσο και σε εφήβους να παρουσιάζεται συνδυασμός κάποιων από τα παραπάνω συμπτώματα απροσεξίας, υπερκινητικότητας και παρορμητικής συμπεριφοράς.

Πηγή: Πανελλήνιο Σωματείο Ατόμων με ΔΕΠΥ

### Πάντα και παντού

Η κλινική εικόνα της διαταραχής ποικίλλει από παιδί σε παιδί, ενώ μόνο σε ελάχιστες περιπτώσεις εμφανίζονται όλα τα συμπτώματα σε έντονο βαθμό. Πάντως για να γίνει διάγνωση της διαταραχής πρέπει τα συμπτώματα να διαρκούν για διάστημα μεγαλύτερο των έξι μηνών και να παρουσιάζονται σε διαφορετικά περιβάλλοντα (δηλαδή τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο) προκαλώντας δυσκολία στη σχολική απόδοση αλλά και στις κοινωνικές συναναστροφές του παιδιού.

της Φανής Λούγκλου

**Πολλά γνωστά παιχνίδια μπορούν να προσαρμοστούν για παιδιά με Διάσπαση Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ) με τους κανόνες και τις προκλήσεις να δυσκολεύουν και να πολλαπλασιάζονται σταδιακά με τον καιρό. Αυτή η προσέγγιση βοηθά τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ να κατακτήσουν γνωστικές προκλήσεις σιγά-σιγά, χτίζοντας βήμα-βήμα την ικανότητά τους να μένουν συγκεντρωμένοι σε ένα παιχνίδι, να ακολουθούν περίπλοκους κανόνες και να διαχειρίζονται τον εκνευρισμό και την απογοήτευση.**

### **Απλά επιτραπέζια παιχνίδια για παιδιά με ΔΕΠ-Υ.**

Όσο λιγότερο περίπλοκα είναι τα παιχνίδια και όσο λιγότερη τεχνολογία χρησιμοποιούν, τόσο καλύτερο είναι το αποτέλεσμα. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια προκαλούν υπερδιέγερση και τα παιχνίδια με πολλούς και δύσκολους κανόνες δημιουργούν εκνευρισμό και τα παιδιά τα εγκαταλείπουν γρήγορα. Τα παρακάτω κλασσικά επιτραπέζια παιχνίδια μπορούν να βοηθήσουν τις κοινωνικές και γνωστικές τους ικανότητες .

### **Μνήμη και Προσοχή**

#### **Απλά παιχνίδια μνήμης:**

Βοηθούν στην αύξηση της προσοχής και της μνήμης. Οι παίχτες πρέπει να ταιριάξουν τις κάρτες τους με άλλες που είναι γυρισμένες ανάποδα. Η πρόκληση είναι να θυμούνται τις κάρτες που γυρίζουν.

Στην αρχή είναι απαραίτητο να παρατηρήσουμε πόση ώρα μπορεί να παίξει το παιδί συγκεντρωμένο. Με μικρότερα παιδιά ή με παιδιά που δυσκολεύονται πολύ να συγκεντρωθούν, ξεκινάμε το παιχνίδι με λίγες κάρτες και με τα ζευγάρια κοντά το ένα στο άλλο.

Σταδιακά, αυξάνουμε τον αριθμό των καρτών και απομακρύνουμε τα ζευγάρια.

### **Πρόβλεψη επιτυχίας και αντιμετώπιση αποτυχίας**

#### **Φιδάκι:**

Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ αντιμετωπίζουν αυξημένο εκνευρισμό τόσο όσο προσδοκούν την επιτυχία όσο και όταν αποτυγχάνουν. Το φιδάκι είναι ένας πολύ ωραίος τρόπος να μάθουν να μετριάζουν τον εκνευρισμό τους και να ξεπερνούν τις αποτυχίες γρήγορα. Ο εκνευρισμός μπορεί να προκληθεί όταν το παιδί “πέσει” πάνω σε φιδάκι και από πρώτος βρεθεί τελευταίος. Επιπλέον, μπορούν να

συνδέσουν το ανέβασμα της σκάλας ή το κατέβασμα του φιδιού με πραγματικές συνέπειες των πράξεών τους κι έτσι να ελέγξουν τον παρορμητισμό τους.

Μέσα από το παιχνίδι συζητάμε τις επιτυχίες (ανέβασμα σκάλας) και τις αποτυχίες (κατέβασμα φιδιού) και γινόμαστε παράδειγμα με τη συμπεριφορά μας, ειδικά στις αποτυχίες.

Βοηθάμε τα παιδιά να εξασκηθούν στη διαχείριση της αποτυχίας και τονίζουμε την ανάγκη να ξεπεράσουμε γρήγορα την απογοήτευση.

Για να βοηθήσουμε το παιδί να συνδέσει τη συμπεριφορά του με τις συνέπειες που ακολουθούν, μεταβάλλουμε λίγο τους κανόνες του παιχνιδιού. Όταν το παιδί πρέπει να ανέβει τη σκάλα, ζητάμε να θυμηθεί να και να πει μια συμπεριφορά που οδήγησε σε θετικές συνέπειες (π.χ. “θύμωσα με τον αδερφό μου αλλά δεν τον χτύπησα”). Όταν πρέπει να κατέβει από το φίδι, ζητάμε να μας πει μια συμπεριφορά που είχε αρνητικές συνέπειες (π.χ. έδωσε την ορθογραφία στο δάσκαλο χωρίς να την ξανακοιτάξω και είχα κάνει πολλά λάθη).

### **Πρόβλεψη συνεπειών**

**Jenga:** Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να τραβούν οι παίκτες τουβλάκια και να τα τοποθετούν στην κορυφή χωρίς να πέσει ο πύργος. Τα παιδιά πρέπει να μελετούν τις κινήσεις τους, να προσέχουν ποια κομμάτια μπορούν να μετακινηθούν χωρίς συνέπειες και να είναι προσεχτικά. Επιπλέον, τονώνεται η αυτοσυγκράτηση και περιορίζεται η παρορμητικότητα.

### **Επίλυση προβλημάτων και οργάνωση**

#### **Cluedo ή Μυστήρια στο Πεκίνο:**

Και στα δύο αυτά παιχνίδια οι παίκτες καλούνται να λύσουν μυστήρια και εγκλήματα χρησιμοποιώντας πληροφορίες και στοιχεία. Τα παιδιά αναγκάζονται να σκεφτούν και να αξιολογήσουν τις πληροφορίες που έχουν ή δεν έχουν – πραγματική πρόκληση για παιδιά με ΔΕΠ-Υ. Μαθαίνουν επίσης να χρησιμοποιούν πληροφορίες για να λύσουν προβλήματα και να μη δρουν παρορμητικά χωρίς σκέψη για τις συνέπειες και βασισμένα σε συναισθήματα. Επίσης, πρέπει να οργανώσουν τις πληροφορίες και να βάλουν προτεραιότητες.

## Άλλα παιχνίδια για παιδιά με ΔΕΠ-Υ

- Μονόπολη
- παζλ
- παιχνίδια ερωτήσεων
- UNO
- λαβύρινθοι
- εντόπιση διαφορών
- Βίγγο ή τόμπολα
- οι μικροί γιατροί
- μάντεψε ποιος;

Καλό είναι να θυμόμαστε ότι οποιοδήποτε παιχνίδι που απαιτεί από το παιδί να περιμένει τη σειρά του και να ακολουθεί κανόνες βοηθά στην αντιμετώπιση της ΔΕΠ-Υ. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι πρωταρχικός σκοπός του παιχνιδιού είναι να ψυχαγωγήσει το παιδί.

Στην προσπάθειά μας λοιπόν να χρησιμοποιήσουμε κάποια παιχνίδια θεραπευτικά δεν πρέπει να αφαιρούμε τη χαρά και να γινόμαστε κουραστικοί....

Διαβάστε περισσότερα: [Ποιά επιτραπέζια παιχνίδια βοηθούν στην αντιμετώπιση της Διάσπασης Προσοχής - iPaidia.gr](http://iPaidia.gr)



