

- **Στάδια Μαθησιακής Εξέλιξης στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση**  
 Η διδασκαλία της ύλης στο δημοτικό σχολείο γίνεται ανα 2 σχολικές τάξεις. Στην πρώτη τάξη διδάσκονται συγκεκριμένους τομείς και στη δεύτερη κάνουν πρακτική έτσι ώστε να τους κατακτήσουν.

Τομείς διδασκαλίας ανα τάξεις:

A-B δημοτικού  
 Γλώσσα: Διδάσκονται οι βασικοί μηχανισμοί ανάγνωσης και γραφής (η AB)  
 Η δομή της πρότασης (λέξεις και οι μεταξύ τους σχέσεις)  
 Ρήματα, ουσιαστικά, επίθετα, επιρρήματα, αντωνυμίες, καταφατικές και ερωτηματικές προτάσεις  
 Διδάσκονται βασική συγγραφή διαμέσω του σκέφτομαι και γράφω (γράφουν καθημερινές εμπειρίες)  
 Μαθηματικά: διδάσκονται Οι προμαθηματικές διαδικασίες και έννοιες (αριθμοί, σύμβολα)  
 Οι έννοιες του μικρότερου και του μεγαλύτερου και του περισσότερου και λιγότερου  
 Η Μέτρηση (αριθμοί από το 0 έως το 20 στην Α, και στη Β μετά έως το 100)  
 Πράξεις με σύνολα (πρόσθεση και αφαίρεση)  
 Νομισματικές μονάδες  
 Επίσης τα παιδιά κάνουν Μελέτη Περιβάλλοντος (Βασικές έννοιες της ζωής, οικογένεια, γεωγραφία, σπίτι, εξυπηρέτηση, ανάγκες, η έννοια του χρόνου, εργαλεία και δουλειές) και αισθητική αγωγή (μουσική, θέατρο, εικαστικά)

Γ-Δ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ  
 Γλώσσα: Γραμματική της λέξης, γραμματική της πρότασης, γραμματική του κειμένου και της επικοινωνίας, μελέτη κειμένων, συνακτικό, Μαθηματικά: Γ δημοτικού: Μέτρηση μέχρι το 1000, πρόσθεση και αφαίρεση, πολλαπλασιασμός και διαίρεση, μεγέθη (βάρη και νομίσματα), κλάσματα, Δ δημοτικού: Μέτρηση και πράξεις έως το 10.000, γεωμετρία, μέτρηση μεγεθών, δεκαδικά  
 Επίσης τα παιδιά κάνουν θρησκευτικά, ιστορία (αρχαία Ελλάδα) και Μελέτη Περιβάλλοντος (Ζώα, αγαθά, καιρός-κλίμα, φυσικό περιβάλλον, φυτά και ζώα, υλικά σώματα και αισθητική Αγωγή (Μουσική)

Ε-ΣΤ δημοτικού  
 Γλώσσα: Γραμματική και μελέτη κειμένων, παραγωγή αποτελεσματικού γραπτού και προφορικού λόγου, δόμηση κειμένου, κατανόηση και επεξεργασία κειμένου, αφαιρετικές έννοιες  
 Μαθηματικά: (Ε δημοτικού) Ακαίριοι αριθμοί, κλασματικοί αριθμοί, γεωμετρικά στερεά, μετρήσεις μεγεθών, πράξεις με δεκαδικούς, (ΣΤ δημοτικού) σχηματισμός πράξεων, άγνωστος παράγοντας, αναγωγή στη μονάδα, μεταβλητές, δυνάμεις, στρογγυλοποίηση, Ανάλογα, ποσοστά, Γεωμετρία (εμβαδόν, μονάδες μήκους, όγκος, βάρη), χρονικές διάρκειες  
 Επίσης Διδάσκονται: Ιστορία της Ελλάδος (Ρώμη, Βυζάντιο, Ελλάδα μετά την άλωση), Γεωγραφία Ελλάδος, Φυσική (δομή της Ύλης, φως, θερμότητα, έργο και μηχανική, κύτταρο, κατώτεροι και ανώτεροι οργανισμοί, (στ)ηλιακή ενέργεια, κινήσεις του φλοιού της γής, ηλεκτρομαγνητικά κύματα, έντομα, ζώα, οικοσυστήματα-βιοκοινωνίες), κοινωνική και πολιτική αγωγή (Κοινωνική ζωή, εργασία, κυκλοφοριακή αγωγή, συμβίωση, κράτος, δημοκρατία) και αισθητική αγωγή

- Τι είναι οι Μαθησιακές Δυσκολίες

Ο όρος ειδικές μαθησιακές δυσκολίες αναφέρεται σε δυσκολίες που παρουσιάζει το παιδί σε σχέση με τη μάθηση. Οι δυσκολίες αυτές έχουν νευρολογική προέλευση. Οι ειδικές μαθησιακές δυσκολίες οφείλονται στο γεγονός ο εγκέφαλος των συγκεκριμένων παιδιών χρησιμοποιεί άλλους κωδικούς επεξεργασίας των πληροφοριών. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε το νοητικό επίπεδο των παιδιών που αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους δυσκολίες είναι φυσιολογικό, γι αυτό και για να γίνει διάγνωση χρειάζεται να ερευνηθεί το νοητικό επίπεδο με ψυχομετρικές διαδικασίες (WISC). Για να διαγνωστεί ένα παιδί με ειδική μαθησιακή δυσκολία πρέπει η σχολική του επίδοση να παρουσιάζει σημαντική απόκλιση από τη νοητική του ηλικία. Η διάγνωση των ειδικών μαθησιακών δυσκολιών γίνεται από την Τρίτη δημοτικού και μετά έτσι ώστε να έχουν κατακτηθεί οι βασικοί τομείς ανάγνωσης και γραφής. Οι μαθησιακές δυσκολίες διαγιγνώσκονται τα τελευταία 20 χρόνια όπου και πραγματοποιούνται έρευνες για να προσδιοριστούν τα αίτια και οι τρόποι αντιμετώπισης. Οι σχετικές έρευνες υποδεικνύουν ότι όσο νωρίτερα εντοπιστεί το πρόβλημα τόσο πιο αποτελεσματική είναι η αντιμετώπιση του. Επίσης, οι μαθησιακές δυσκολίες εμφανίζονται συχνότερα στα αγόρια. Στην Ελλάδα τα ποσοστά που δίνονται για παιδιά που έχουν διαγνωστεί με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες είναι 4-6%. Υπάρχουν τέσσερα είδη ειδικών μαθησιακών δυσκολιών.

Είδη ειδικών μαθησιακών δυσκολιών

- Δυσλεξία (είναι η πιο διαδεδομένη)  
Η ειδική μαθησιακή δυσκολία της ανάγνωσης και της γραπτής έκφρασης  
Συμπτώματα:  
Παιδική ηλικία: Σύγχυση δεξιού-αριστερού  
Δυσκολία έκφρασης  
Δυσκολία εκμάθησης αλαβήτου  
Αντιστροφή των γραμμάτων  
Εφηβεία: Δυσκολία ανάγνωσης  
Δυσκολία απομνημόνευσης ονομάτων και αριθμών  
Δυσκολία οργάνωσης
- Δυσγραφία  
Η δυσκολία στην αυτόματη ανάκλιση στη μνήμη και στον έλεγχο των συνεχών μυικών κινήσεων που χρειάζονται στη γραφή. Τα παιδιά δυσκολεύονται να σχηματίσουν τα γράμματα και να γράψουν μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια.  
Συμπτώματα: κούραση στο γράψιμο  
Δυσκολία στην οργάνωση κειμένου σε επίπεδο γραμμής αλλά και σελίδας  
Ανακολουθία γραμμάτων  
Ημιτελή γράμματα  
Συνεχές γράψιμο (χωρίς κενό ανάμεσα στις λέξεις)  
Ανάμειξη κεφαλαίων μια μικρών  
Σφίξιμο δακτύλων  
Πλάγια γραφή  
Μειωμένη ταχύτητα γραφής
- Δυσορθογραφία

Η δυσορθογραφία είναι η δυσκολία στην αποτύπωση της γραφής των λέξεων και των κανόνων της γραμματικής.

Συμπτώματα: δυσκολία στο χωρισμό των λέξεων, δυσκολία στην απομνημόνευση του κατάλληλου γραφήματος, δυσκολία στην αναπαραγωγή της ακουστικής μορφής,

αντιστροφές γραμμάτων

Παράλειψη γραμμάτων

Αντικατάσταση λέξεων

Δυσκολία στην εφαρμογή γραμματικών κανόνων

- **Δυσαριθμησία**

Είναι η ειδική μαθησιακή δυσκολία που σχετίζεται με τις αριθμητικές ικανότητες

Συμπτώματα:

Δυσκολία στην εκτέλεση μαθηματικών πράξεων

Ανικανότητα στην κατανόηση μαθηματικών εννοιών

Δυσκολία στην κατανόηση αφηρημένων εννοιών (χρόνος, κατεύθυνση)

Δυσκολία στην ανάκληση αριθμών

Δυσκολία στον προσανατολισμό

- Συμβουλές προς γονείς & εκπαιδευτικούς

- Οι ειδικές μαθησιακές δυσκολίες δεν μπορούν να εξαλειφθούν τελείως καθώς οφείλονται σε πρόβλημα νευρολογικής φύσης. Παρ' όλο αυτά με την έγκαιρη διάγνωση και τη σωστή αντιμετώπιση τα παιδιά μαθαίνουν άλλους μηχανισμούς αποκωδικοποίησης των μαθησιακών πληροφοριών και μπορούν να πετύχουν και στο σχολείο αλλά και στη ζωή.

- 

- **Μαθησιακές Δυσκολίες και ΔΕΠ-Υ**

- Η κατάσταση αυτή περιγράφει παιδιά που έχουν πρόβλημα διάσπασης της προσοχής τους και σωματικής υπερδραστικότητας. Συχνά λέγεται και "υπερκινητική διαταραχή". Τα βασικά χαρακτηριστικά των παιδιών με αυτό το πρόβλημα είναι απροσεξία, διάσπαση (της προσοχής) και υπερκινητικότητα.

Συμπεριφορολογικά, αυτό μεταφράζεται ως ανικανότητα ρύθμισης της συμπεριφοράς. Τα παιδιά μπορεί να έχουν δυσκολία αφοσίωσης στην σχολική εργασία ή στο να ακούν τις υποδείξεις στο σπίτι. Αυτό μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στη μάθηση και την επικοινωνία.

- Τα συμπτώματα ή οι αιτιάσεις πρέπει να είναι παρόντα για τουλάχιστον 6 μήνες, και συνήθως ξεκινούν στην προσχολική ηλικία. Τα παιδιά αυτά έχουν επίσης συχνά γλωσσικές δυσκολίες ή ειδικές μαθησιακές ανάγκες.
- Υπάρχουν διαφορετικές αντιλήψεις για την ADHD ανά τον κόσμο και η διάγνωση και η θεραπεία αλλάζουν με ταχύτητα. Σε μερικές χώρες, ιδιαίτερα στις ΗΠΑ, η διάγνωση περιλαμβάνει ένα περιορισμένο εύρος συμπεριφορών και έτσι τα παιδιά διαγιγνώσκονται με ευκολία και αντιμετωπίζονται με φάρμακα. Στον υπόλοιπο κόσμο, η ADHD δεν αναγνωριζόταν εύκολα, μέχρι πριν από λίγα χρόνια. Πολύ συχνά μπορεί να συγχυστεί με εναντιωματικά προβλήματα (επιθετική συμπεριφορά) ή μεμονωμένες δυσκολίες οι οποίες είναι μέρος της φυσιολογικής ανάπτυξης και δεν απαιτούν αντιμετώπιση.
- Γι' αυτούς τους λόγους και προκειμένου να αποφευχθεί η σύγχυση των γονέων, είναι σημαντικό τα παιδιά να αξιολογηθούν σωστά και, εφόσον είναι αναγκαίο, να αντιμετωπιστούν βάσει αυστηρών κλινικών οδηγιών.
- **Επιδημιολογία**
- Η ADHD δεν είναι τόσο συχνή όσο πιστεύεται. Παρόλο που πολλά παιδιά, ιδίως αγόρια, μπορούν να χαρακτηριστούν υπερκινητικά ή ανίκανα να καθίσουν ήσυχα ή να συγκεντρωθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα, η πραγματική κλινική οντότητα απαιτεί έναν συγκεκριμένο αριθμό συνυπαρχόντων δυσκολιών. Αυτές, πιθανώς, προσβάλλουν 1 στα 100 παιδιά κάτω των 11 ετών. Είναι πιο συνηθισμένη, στα αγόρια απ' ό,τι στα κορίτσια περίπου τριπλάσια. Καθώς η σωματική υπερκινητικότητα βελτιώνεται με την ηλικία, λίγα είναι ακόμη γνωστά για την φύση αυτών των προβλημάτων στην εφηβεία και την μετέπειτα ζωή. Είναι πιθανό, οι υπολειπόμενες δυσκολίες να

συνδέονται κυρίως με την ικανότητα συγκέντρωσης του νεαρού ατόμου ή την κοινωνική ωριμότητα, παρόλο που η τελευταία δεν αποτελεί διαγνωστικό χαρακτηριστικό. Μεταξύ του 30% και του 50% των παιδιών με ADHD έχουν επίσης προβλήματα συμπεριφοράς (εναντιωματική συμπεριφορά) και αυτός ο συνδυασμός είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπιστεί.

- **Αιτιολογία**

- Δυστυχώς δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τις ακριβείς αιτίες που προκαλούν την ADHD, όμως οι γενετικοί παράγοντες φαίνεται να παίζουν μεγάλο ρόλο. Η ADHD είναι κυρίως οικογενής νόσος. Εάν υπάρχουν άλλα οικογενειακά προβλήματα, δεν είναι ξεκάθαρο αν αυτά συνεισφέρουν στην ADHD ή αν η οικογένεια αντιμετωπίζει αυτά τα προβλήματα επειδή είναι δύσκολο να συμβιώνεις με παιδιά με ADHD. Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι στα παιδιά με ADHD, μέρη του εγκεφάλου (μετωπιαίος και βρεγματικός λοβός, και μέρος του μεσεγκεφάλου) δυσλειτουργούν. Αυτό όμως δεν μπορεί να θεωρηθεί απαραίτητα και ως αιτιολογικός παράγοντας της νόσου.

- **Συμπτώματα**

- Τα παιδιά με ADHD παρουσιάζουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά σημεία:
- - Ανησυχία και υπερκινητικότητα. Δεν μένουν για πολύ στο ίδιο μέρος ή κάνουν την ίδια δραστηριότητα.
- - Στριφογυρίζουν νευρικά, μιλούν ασταμάτητα και διακόπτουν τους άλλους όταν μιλούν.
- - Διασπάται εύκολα η προσοχή τους και δεν ολοκληρώνουν καμιά εργασία.
- - Το εύρος προσοχής τους είναι περιορισμένο και δεν μπορούν να συγκεντρωθούν σε εργασίες που απαιτούν περίσκεψη.
- - Εμφανίζουν παρορμητικότητα, ξαφνικά κάνουν πράγματα χωρίς να τα σκεφτούν.
- - Αδυνατούν να περιμένουν τη σειρά τους στην τάξη, σε παιχνίδια, στη συζήτηση ή σε άλλη κοινωνική κατάσταση. Τα παιδιά με ADHD συνήθως έχουν φυσιολογική διανοητική ικανότητα. Μερικά παιδιά όμως με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί επίσης να έχουν ADHD. Μπορεί ακόμη να έχουν και άλλες δυσκολίες, οι οποίες δεν είναι τυπικές (διαγνωστικές) της κατάστασης, αλλά μάλλον δευτερογενείς λόγω της επίδρασης των προαναφερθέντων προβλημάτων:
- - Τα παιδιά με ADHD μπορεί να έχουν καθυστερημένη ανάπτυξη λόγου.
- - Έχουν δυσκολίες στην ανάγνωση.
- - Μένουν πίσω στις σχολικές εργασίες. Αυτό μπορεί επίσης να συνδεθεί με την αδυναμία τους να συγκεντρωθούν και να μάθουν νέες πληροφορίες, ιδιαίτερα σε μεγαλύτερες τάξεις.
- - Είναι κοινωνικά ανώριμα και δυσκολεύονται να αναπτύξουν και να διατηρούν φιλίες.
- - Έχουν χαμηλή εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, αισθάνονται ότι είναι ανόητοι, συνήθως γιατί δεν μαθαίνουν τόσο γρήγορα όσο τα άλλα παιδιά.
- - Έχουν συνυπάρχοντα εναντιωματικά προβλήματα, όπως επιθετικότητα, δεν ανταποκρίνονται στην πειθαρχία και έχουν ξεσπάσματα θυμού. Έχουν ανήσυχος ύπνο, αργούν να κοιμηθούν και ξυπνούν πολύ νωρίς το πρωί. Αυτό είναι εξαντλητικό για την υπόλοιπη οικογένεια.
- Όλα αυτά τα σημεία θα πρέπει να συγκεντρωθούν μέσα σε μεγάλη χρονική περίοδο και μέσω διαφορετικών καταστάσεων στο σπίτι και στο σχολείο. Η χρονολογική ηλικία του παιδιού θα πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν για την ερμηνεία της συμπεριφοράς του.
- **Αντιμετώπιση και θεραπεία**
- Το παιδί θα πρέπει να αξιολογηθεί σωστά πριν καταλήξουμε σε διάγνωση και ξεκινήσει θεραπεία. Η αξιολόγηση περιλαμβάνει τα παρακάτω:
- - Οι γονείς θα πρέπει να μιλήσουν στους δασκάλους για την πρόοδο του παιδιού, για τις όποιες μαθησιακές ή κοινωνικές δυσκολίες και για την ομοιογένεια των προβλημάτων μεταξύ του σπιτιού και του σχολείου. Σε πολλές περιπτώσεις, ένα σταθερό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, με συμφωνία γονέων και δασκάλων, προσαρμοσμένο στις ικανότητες του παιδιού, είναι ένα ικανοποιητικό πρώτο βήμα.
- - Αν το παιδί απαιτεί μια πιο λεπτομερή αξιολόγηση των γνωστικών του ικανοτήτων (π.χ. αν μπορεί να συγκεντρωθεί στο βαθμό που αναμένεται από την χρονολογική του ηλικία), ένα ψυχομετρικό τεστ θα παράσχει χρήσιμες πληροφορίες. Αυτό εκτελείται από σχολικούς και κλινικούς ψυχολόγους.
- - Η τεκμηρίωση της διάγνωσης της ADHD γίνεται συνήθως από ένα παιδοψυχίατρο, λαμβανομένων υπ' όψιν των πορισμάτων των δασκάλων και των σχολικών ψυχολόγων. Σε μερικές περιπτώσεις παίρνουν μέρος και παιδίατροι σ' αυτή τη διαδικασία. Η κλινική αξιολόγηση πρέπει να περιλαμβάνει ιστορικό από τους γονείς και παρατηρήσεις από την κλινική και το σχολείο, καθώς μια σύντομη επαφή μπορεί να είναι παραπλανητική. Μια επίσκεψη στο σχολείο είναι επίσης ένα καλό σημείο εκκίνησης για να συζητηθεί και να ξεκινήσει ένα κοινό πλάνο χειρισμού. Το αν θα χρειαστεί νευρολογική εξέταση ή άλλα ιατρικά τεστ θα εξαρτηθεί από την παρουσία, για παράδειγμα, νευρολογικών σημείων (τα οποία σημειωτέον δεν αποτελούν χαρακτηριστικό της ADHD), ή πριν να ξεκινήσει φαρμακευτική αγωγή. Ο χειρισμός της ADHD συμπεριλαμβάνει εκπαιδευτικές και φαρμακολογικές θεραπείες και θεραπείες συμπεριφοράς. Αυτές δεν αποκλείονται αμοιβαία και δεν απαιτούνται για όλα τα παιδιά. Πολλά εξαρτώνται από τις αντιλήψεις και τις τεκμηριωμένες αποφάσεις των γονέων, όπως επίσης και από την επίδραση των ελλειμμάτων στη ζωή του παιδιού.
- **Εργασία με γονείς - Στρατηγικές συμπεριφοράς**

- Η φύση και οι συνθήκες του προβλήματος πρέπει να συζητηθούν πλήρως με τους γονείς. Η αναγνώριση - προσδιορισμός των δύσκολων συμπεριφορών θα οδηγήσει στη δημιουργία στρατηγικών συμπεριφοράς στο σπίτι και στο σχολείο για την καλύτερη αντιμετώπισή τους με σταθερό και συνεπή τρόπο. Όταν οι σκοποί και οι τεχνικές χρησιμοποιούνται από γονείς και δασκάλους, είναι πιο πιθανό το παιδί να μάθει τι αναμένεται από αυτό και να "χτίσει" πάνω στις υπάρχουσες δυνάμεις του.
  - Οι γονείς θα πρέπει επίσης να συμφωνήσουν μεταξύ τους στο πως θα υιοθετήσουν μια σταθερή προσέγγιση με το παιδί τους ακόμη και αν έχουν κατανοήσει διαφορετικά τα προβλήματα (για παράδειγμα, ο ένας γονιός βλέπει το παιδί σαν "άτακτο", ενώ ο άλλος εξηγεί την συμπεριφορά του παιδιού ως αποτέλεσμα μιας αναπτυσσόμενης αρρώστιας, το θεωρεί δηλαδή "διαφορετικό"). Η ρύθμιση συμπεριφοράς θα βοηθήσει στη βελτίωση της συγκέντρωσης, στην πιο κατάλληλη ανταπόκριση στις κοινωνικές περιστάσεις και στην μείωση των ξεσπασμάτων θυμού και των επιθετικών εκρήξεων.
  - **Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις.**
  - Η θέση του παιδιού στην τάξη πρέπει να εκτιμηθεί βάσει αξιολόγησης των εκπαιδευτικών, κοινωνικών και ψυχολογικών του αναγκών. Στην ιδανική περίπτωση, τα παιδιά με ADHD ανταποκρίνονται καλά σε μικρή ομάδα (με μεγάλη προσοχή από ενήλικες) και στις δομημένες δραστηριότητες (απλές και ξεκάθαρες εντολές όπου ελέγχεται συνεχώς ότι κατανόησαν και κατέγραψαν νέες πληροφορίες). Κάτι τέτοιο δεν είναι πάντοτε εφικτό στις συνηθισμένες σχολικές τάξεις, όμως η πρόσθετη υποστήριξη και η προσοχή από το δάσκαλο, καθώς και ο καθορισμός των μαθησιακών σκοπών, μπορεί να είναι αρκετά για να κρατήσουν το παιδί στο σχολείο όπου φοιτά. Οι κοινωνικές του δραστηριότητες πρέπει επίσης να παρακολουθούνται αντίστοιχα. Για παράδειγμα, τα παιδιά με ADHD συνήθως "χάνονται" σε μεγάλες ομάδες με μη δομημένες δραστηριότητες (π.χ. στην παιδική χαρά), οπότε και μπλέκουν σε μπελάδες.
  - **Πρακτικές συμβουλές για γονείς και δασκάλους είναι:**
  - - Ενημερώστε το παιδί εκ των προτέρων για το τι θα κάνει ή πείτε του πότε είναι η σειρά του.
  - - Χρησιμοποιήστε απλές, ξεκάθαρες και άμεσες οδηγίες. Χρησιμοποιήστε μόνο μία οδηγία κάθε φορά. Αποφύγετε μεγάλες και πολύπλοκες εντολές, όπως το να ζητάτε από το παιδί να κάνει 2 - 3 πράγματα συγχρόνως. Θα το μπερδέψουν. Προχωρήστε στην επόμενη δραστηριότητα μόνο όταν το παιδί έχει ολοκληρώσει την προηγούμενη.
  - - Κάντε τις ασχολίες ενδιαφέρουσες.
  - - Το παιδί πρέπει να έχει σταθερούς κανόνες και οι στόχοι δεν πρέπει να αλλάζουν στην πορεία: αν, για παράδειγμα, αναμένετε να σταματήσει να χτυπάει τα άλλα παιδιά και το καταφέρει, δεν θα πρέπει να του αναθέσετε να συμμορφωθεί και με άλλα πράγματα, όπως το να ντύνεται, εκτός κι αν αυτό έχει συζητηθεί προηγουμένως μαζί του. Αλλιώς θα χάσει το ενδιαφέρον του για τις εργασίες που δεν θα μπορέσει ποτέ να ολοκληρώσει.
  - - Αποφύγετε τις γενικεύσεις, όπως το να περιμένετε να είναι "φρόνιμο" ή να "συμπεριφέρεται καλά". Περιγράψτε την απαιτούμενη συμπεριφορά πολύ ξεκάθαρα, μην υποθέσετε ότι το παιδί ξέρει τι εννοείτε.
  - - Χρησιμοποιήστε επιβραβεύσεις για την καλή συμπεριφορά. Οι επιβραβεύσεις θα πρέπει να έχουν νόημα για το παιδί και θα πρέπει να έχουν συμφωνηθεί εκ των προτέρων μαζί του.
  - - Χρησιμοποιήστε επιβραβεύσεις που δίνουν στο παιδί ένα αίσθημα ευθύνης και ελέγχου.
  - - Έχετε ένα δομημένο ημερήσιο πρόγραμμα.
  - - Έχετε ξεκάθαρους κανόνες και ρουτίνες.
  - - Βοηθήστε το να μάθει σε μικρά κομμάτια, με συχνά διαλείμματα.
  - - Δώστε προσοχή στην καλή συμπεριφορά.
  - - Ενισχύστε τις δυνάμεις του και βασιστείτε σ' αυτές. Κάντε του ξανά κατανοητό το γιατί είστε ευχαριστημένοι, μην υποθέτετε ότι ξέρει. Αν μη τι άλλο τα παιδιά με ADHD έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- 
- Συμβουλές προς γονείς & εκπαιδευτικούς