



## Το υπερκινητικό παιδί

Οι πληροφορίες για το παραπάνω θέμα είναι γενικές, σκοπό έχουν την ενημέρωση και δεν εξαντλούν το θέμα. Δεν αποτελούν θεραπευτικές πρακτικές ή κλινικές αξιολογήσεις. Δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για διάγνωση ή θεραπεία και δεν υποκαθιστούν την εξειδικευμένη γνώμη και αξιολόγηση του/της ειδικού.

### Το παιδί μου είναι απλά πολύ ζωηρό ή υπερκινητικό;

Αλήθεια πώς μπορούμε να διαχωρίσουμε εάν το παιδί μας είναι υπερκινητικό ή απλά πολύ ζωηρό; Ειδικοί υποστηρίζουν ότι η διάκριση μεταξύ φυσιολογικής ζωηρότητας και υπερκινητικότητας είναι αρκετά δύσκολη και ότι η υπερκινητικότητα, που είναι πιο συνηθισμένη στα αγόρια από ότι στα κορίτσια περίπου στο τριπλάσιο, δεν είναι τόσο συχνή όσο πιστεύεται. Είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που ένα παιδί πάσχει από το σύνδρομο υπερκινητικότητας. Μάλιστα σύμφωνα με επιδημιολογικά στοιχεία, μόλις το 2% των παιδιών σχολικής ηλικίας αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους διαταραχή, μολονότι πολύς λόγος γίνεται για το σύνδρομο. Έρευνες ειδικών κατέληξαν σε συμπεράσματα, που μας επιτρέπουν να βάλουμε κάποιες διαχωριστικές γραμμές ανάμεσα στο **ζωηρό και το υπερκινητικό παιδί**.

Σύμφωνα με αυτές, ένα ζωηρό παιδί είναι σε θέση να ελέγξει την κινητικότητα σε ειδικές περιπτώσεις, σε αντίθεση με ένα υπερκινητικό που δεν δύναται να ελέγξει τη κινητικότητά του σε οποιαδήποτε περίπτωση. Τέτοιου είδους περιπτώσεις είναι και η ώρα του μαθήματος στο σχολείο. Το παιδί με υπερκινητικότητα αντιμετωπίζει δυσκολίες σε δραστηριότητες που θέλουν λεπτούς χειρισμούς, αντίθετα το ζωηρό παιδί δεν αντιμετωπίζει τέτοιου είδους δυσκολίες, μπορεί μάλιστα να είναι εξαιρετικά επιδέξιο. Ένα άλλο φαινόμενο που συναντάται στο παιδί με υπερκινητικότητα είναι ο ανήσυχος ύπνος που κάνει. Τα βράδια στριφογυρνάει στο κρεβάτι του συνεχώς, συμπεριφορά που δεν παρουσιάζει κατά τη διάρκεια του ύπνου του το ζωηρό παιδί. Άλλη ειδοποιός διαφορά είναι ότι το υπερκινητικό παιδί δεν μπορεί να συγκεντρωθεί χωρίς πολύ υψηλό κίνητρο διότι η ικανότητα συγκέντρωσης είναι περιορισμένη, χαρακτηριστικό που δεν συναντάται στο ζωηρό παιδί. Τέλος το υπερκινητικό παιδί είναι ευερέθιστο και ευέξαπτο και παρουσιάζει σε μεγαλύτερη συχνότητα από το συνομήλικό του ζωηρό παιδί, προκλητική και αντιδραστική συμπεριφορά.

### **ΠΡΟΣΟΧΗ... Το παιδί μας μπορεί να είναι υπερδραστήριο επειδή:**

- Μιμείται εμάς.

**Τι να κάνουμε:** Αν και δεν είναι εύκολο να αλλάξουμε, τουλάχιστον θα πρέπει να προσπαθήσουμε να ελέγξουμε το άγχος μας. Θα κάνει καλό και σε εμάς και στο παιδί μας.

- Είναι υπερβολικά δεμένο συναισθηματικά μαζί μας και δεν μπορεί να συνηθίσει την καινούργια πραγματικότητα του του σχολείου.

**Τι να κάνουμε:** Θα το βοηθήσουμε να προσαρμοστεί πιο εύκολα στη νέα κατάσταση, αν το πείσουμε ότι θα συνεχίσουμε να είμαστε δίπλα του.

- Νιώθει ότι το παραμελούμε και θέλει να τραβήξει την προσοχή μας.

**Τι να κάνουμε :** Αφιερώνουμε στο παιδί περισσότερο χρόνο.

- Στενοχωριέται επειδή καυγαδίζουμε συνέχεια με το/τη σύντροφό μας.

**Τι να κάνουμε:** Η λύση δεν είναι εύκολη, πρέπει όμως να προσπαθήσουμε τουλάχιστον να αποφεύγουμε κατά το δυνατόν τις συγκρούσεις μπροστά του.

## **Ποια σημάδια κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου - Συμπτώματα**

Υπάρχουν συμπεριφορές που μπορεί να μαρτυρούν την ύπαρξη μιας παθολογίας, γεγονός που σημαίνει ότι, αν υποπέσουν στην αντίληψή μας, θα πρέπει να πάμε το παιδί μας στον ειδικό. Πρέπει φυσικά να έχει αποκλειστεί η περίπτωση να αντιδρά με αυτό τον τρόπο επειδή είναι κακομαθημένο ή νιώθει ανασφάλεια.

**Το υπερκινητικό παιδί** δεν είναι απλά ένα άτακτο ή δραστήριο παιδί. Γενικά χαρακτηριστικά της υπερκινητικότητας είναι η αδυναμία του παιδιού να μείνει στο ίδιο μέρος για πολλή ώρα. Είναι ιδιαίτερα δραστήριο αλλά αυτή η ενεργητικότητά του τις περισσότερες φορές είναι άσκοπη. Συνήθως ξεκινά μια δραστηριότητα αλλά σπάνια την ολοκληρώνει και μεταπηδά σε άλλη. Τρέχει, χοροπηδά, στριφογυρίζει χωρίς εμφανείς λόγους, είναι ανυπόμονο, απαιτητικό και δυσκολεύεται να υπακούσει σε κανόνες και πειθαρχία.

### **Ειδικότερα**

- 1 . Το παιδί κινεί συνέχεια νευρικά τα άκρα του ή στριφογυρίζει στη θέση του.
- 2 . Πηγαινοέρχεται ασταμάτητα.
- 3 . Δεν κάθεται πολλή ώρα σε μια καρέκλα ή στο θρανίο.
- 4 . Τρέχει και πηδά χωρίς λόγο και μάλιστα όταν δεν επιτρέπεται.
- 5 . Συχνά δεν μπορεί να παίξει ήσυχα ή μόνο του.
- 6 . Μιλά ασταμάτητα.
- 7 . Είναι ανυπόμονο, διακόπτει συνέχεια τη συζήτηση ή το παιχνίδι και απαντά πριν ολοκληρωθεί η ερώτηση που του κάνουν.
- 8 . **Στο σχολείο** δεν μπορεί να ενταχθεί στη λογική της ομάδας, είναι επιθετικό, δεν μπορεί να καθίσει όση ώρα απαιτείται στο θρανίο, δεν υπακούει σε κανόνες, είναι πολύ παρορμητικό με αποτέλεσμα να έχει προβλήματα στις σχέσεις του με τους συμμαθητές του και τους δασκάλους.

### **Προσοχή!**

**Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι το παιδί πάσχει από το σύνδρομο:**

- α)** Μόνο όταν παρουσιάζει τουλάχιστον έξι από τα παραπάνω συμπτώματα.
- β)** Όταν παρουσιάζει τα συμπτώματα για τουλάχιστον 6 μήνες και η γενικότερη συμπεριφορά του δεν συμβαδίζει με την ηλικία του.
- γ)** Όταν τα συμπτώματα εκδηλώνονται σε δύο ή περισσότερους χώρους, όπως: στο σχολείο, στο σπίτι, στην κατασκήνωση.

### **Έχει το σύνδρομο... προτίμηση στα αγόρια;**

Τα αγόρια εμφανίζουν συχνότερα συμπτώματα υπερκινητικότητας και μάλιστα κατά την προσχολική ηλικία, επειδή σύμφωνα με τους ειδικούς, από τη φύση τους είναι πιο δραστήρια. Τα κορίτσια, επειδή είναι πιο « κλειστά » και λιγότερο δραστήρια, εκδηλώνουν κυρίως συμπτώματα διάσπασης προσοχής στη σχολική και την προεφηβική ηλικία

### **Πού οφείλεται το σύνδρομο;**

Μέχρι σήμερα δεν έχουν αποσαφηνιστεί οι ακριβείς αιτίες της υπερκινητικότητας. Ορισμένοι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι οφείλεται σε νευρολογική διαταραχή (οι νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου δεν μεταβιβάζουν μηνύματα από το ένα κύτταρο στο άλλο, με αποτέλεσμα το παιδί να μην μπορεί να ελέγξει τις παρορμήσεις του, να έχει προβλήματα συγκέντρωσης και να είναι υπερκινητικό). Άλλοι ειδικοί θεωρούν ότι προκαλείται από ψυχολογικούς παράγοντες. Δηλαδή, μπορεί κάποιος επειδή έχει βιώσει δυσάρεστες εμπειρίες (ασθένεια, χωρισμό) ή γενικά νιώθει πολύ άγχος, εκδηλώνει νευρικότητα. Υπάρχει όμως και η άποψη ότι το σύνδρομο είναι αποτέλεσμα συνδυασμού παραγόντων που μπορεί και να διαφέρουν κατά περίπτωση. Έχει πάντως παρατηρηθεί ότι το σύνδρομο έχει κληρονομική βάση. Όταν δηλαδή ο ένας γονέας πάσχει από το σύνδρομο, το παιδί έχει περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσει το σύνδρομο.

## **Πώς αντιμετωπίζεται;**

Χρειάζονται απλά βήματα, για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε το υπερκινητικό παιδί μας. **Πρωτίστως πρέπει να συμβουλευτούμε τους ειδικούς** και κατά δεύτερο λόγο να είμαστε σε επικοινωνία με τους δασκάλους στο σχολείο. Ακόμη οι ειδικοί προτείνουν στους γονείς, μερικές απλές προτάσεις, προκειμένου να βελτιώσουν τις δραστηριότητες του παιδιού στο σπίτι χωρίς να το περιορίσουν:

1. Δίνουμε υλικά για να διοχετεύσει την ενέργειά του και να εκφραστεί όπως πλαστελίνη, μαρκαδόροι, κραγιόνια, υδατοδιαλυτά χρώματα και μεγάλα μπλοκ ζωγραφικής.
2. Δίνουμε ξεκάθαρες εντολές στο παιδί: π.χ. “μόλις τελειώσεις τη ζωγραφική βάλε τους μαρκαδόρους στην θήκη τους”.
3. Φτιάχνουμε πρόγραμμα και μένουμε πιστοί σε αυτό: π.χ. πλένουμε τα δόντια μετά το φαγητό και μετά διαβάζουμε παραμύθι.
4. Επιβραβεύουμε πάντα το παιδί όταν ολοκληρώνει μια στατική δραστηριότητα: π.χ. όταν τελειώνει τα μαθήματά του ή φτιάχνει μια ζωγραφιά.
5. Βέβαια πρέπει να βεβαιωθούμε ότι το παιδί μας ξεκουράζεται αρκετά. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι ένα εξαντλημένο παιδί τείνει να επιταχύνει παρά να επιβραδύνει τους ρυθμούς του.
6. Προτρέπουμε το παιδί μας να ασχοληθεί με δραστηριότητες όπως η ανάγνωση βιβλίων, σύνθεση πάζλ ταξινόμηση σχημάτων κλπ.
7. Δοκιμάζουμε ένα ζεστό μπάνιο για να το ηρεμήσουμε.
8. Εξασφαλίζουμε ότι τρέφεται καλά και ότι η διατροφή του δεν περιλαμβάνει μεγάλες ποσότητες ζάχαρης.

## **Λύνεται ριζικά το πρόβλημα;**

Εδώ οι απόψεις των ειδικών δίστανται. Ωστόσο, εάν πρόκειται για ένα σχετικά ήπιο πρόβλημα, με τις συμβουλές των ειδικών, τη βοήθεια της οικογένειας και του σχολείου, τα συμπτώματα θα υποχωρήσουν σημαντικά (ιδιαίτερα με το πέρασμα του χρόνου) και το άτομο θα μάθει να λειτουργεί καλύτερα και να διαχειρίζεται τις αδυναμίες και τα προβλήματά του αποτελεσματικότερα.



**A.Δ**