

Πώς να βοηθήσουμε τους εφήβους με χαρακτηριστικά ελλειμματικής προσοχής, παρορμητικότητας και υπερκινητικότητας

Για όλους τους εφήβους τα χρόνια της εφηβείας αποτελούν πρόκληση, αλλά για τους εφήβους με χαρακτηριστικά ελλειμματικής προσοχής, παρορμητικότητας και υπερκινητικότητας, αυτά τα χρόνια μπορεί να είναι ακόμη πιο δύσκολα.

Αν και καθώς μεγαλώνει το παιδί τα χαρακτηριστικά της υπερκινητικότητας μειώνονται, οι έφηβοι εξακολουθούν να είναι υπερκινητικοί με ένα διαφορετικό τρόπο. Η υπερβολική κινητικότητα των παιδιών μετατρέπεται σε ένα πιο εσωτερικευμένο και υποκειμενικό αίσθημα ανησυχίας. Αυτό συχνά εκλαμβάνεται από τους άλλους σαν πλήξη ή ανυπομονησία. Μπορεί να επιλέγουν εργασίες ή δραστηριότητες με γρήγορη ανταμοιβή και όχι αυτές που απαιτούν περισσότερη προσπάθεια.

Οι έφηβοι με ελλειμματική προσοχή δυσκολεύονται στο σχολείο και σε άλλες δραστηριότητες οι οποίες αναμένεται να βασίζονται περισσότερο στον εαυτό τους. Η αύξηση των ακαδημαϊκών υποχρεώσεων, κάνει φανερό την απόκλιση μεταξύ της ικανότητας του εφήβου για προσοχή και της προσοχής που πραγματικά απαιτείται, οδηγώντας σε χαμηλή σχολική επίδοση. Οι έφηβοι με αυτά τα χαρακτηριστικά, αδυνατώντας να αντεπεξέλθουν στις σχολικές υποχρεώσεις τους, παρουσιάζουν σοβαρά προβλήματα επικοινωνίας και γίνονται δύσθυμοι. Από την άλλη, οι πιο ήσυχοι έφηβοι μπορεί να θεωρηθούν τεμπέληδες ή με έλλειψη κινήτρου.

Η Παρορμητικότητα στους εφήβους εκδηλώνεται σε πολλές δραστηριότητες, δημιουργώντας αρκετά προβλήματα τόσο στο σχολείο, όσο την εργασία, την οικογένεια και τις κοινωνικές σχέσεις. Τα προβλήματα στην κοινωνική ζωή είναι σοβαρά και μπορεί να οδηγήσουν σε σύγκρουση με το νόμο και την οικογένεια.

Πιο κάτω αναφέρονται κάποιες επιστημονικά αποδεδειγμένες συμβουλές για το πώς μπορούν οι γονείς να διαχειριστούν σε διάφορους τομείς το έφηβο παιδί τους με χαρακτηριστικά ελλειμματικής προσοχής, παρορμητικότητας και υπερκινητικότητας:

Συμπεριφορά

Οι τεχνικές διαχείρισης της συμπεριφοράς, δουλεύουν περισσότερο με τα παιδιά παρά με τους εφήβους. Αυτό συμβαίνει γιατί:

- Οι έφηβοι έχουν συνηθίσει με τεχνικές επιβράβευσης όπως για παράδειγμα μπόνους και αστεράκια και βαριούνται.
- Οι έφηβοι τείνουν να επαναστατούν απέναντι σε θέματα που θεωρούν ότι διαχειρίζονται οι γονείς.

Εάν δώσετε στον έφηβο σας μία μεγάλη λίστα με κανόνες του σπιτιού, είναι αναμενόμενο ότι θα αντιδράσει. Εάν συζητήσετε με το παιδί και διαπραγματευτείτε τους κανόνες σε μια ομάδα, είναι πολύ πιο πιθανό να τους τηρήσει. Είναι διπλά κερδοφόρα διαδικασία για το παιδί, αφού θα διδαχθεί δεξιότητες και πώς να επιλύει προβλήματα, πώς να συμβιβάζεται.

Αντιμετώπιση της λανθασμένης συμπεριφοράς

- Να είστε ξεκάθαροι με τις προσδοκίες σας για το τι είναι ορθή, υπεύθυνη συμπεριφορά και να την επιβραβεύετε. Συμφωνήστε με τον έφηβο για τις συνέπειες της λανθασμένης συμπεριφοράς και τηρήστε τις, χωρίς να υποκύψετε, ώστε να βοηθήσετε το παιδί να καταλάβει τα λάθη του και να τα διορθώσει. Οι έφηβοι με ή χωρίς χαρακτηριστικά ελλειμματικής προσοχής, παρορμητικότητας και υπερκινητικότητας, θέλουν να είναι ανεξάρτητοι και να δοκιμάζουν νέα πράγματα, έτσι μερικές φορές θα παραβούν τους κανόνες. Αν ο έφηβος παραβεί τους κανόνες η απάντησή σας πρέπει να είναι όσο το δυνατό πιο ήρεμη και ψύχραιμη.

Παραδείγματα κανόνων

- Τα σαββατοκύριακα επιστρέφω στο σπίτι μέχρι τα μεσάνυχτα.
- Ολοκληρώνω μια ώρα διαβάσματος πριν να καθίσω στην τηλεόραση.
- Αποφεύγω τη βία και την επιθετικότητα.

Παραδείγματα επιβράβευσης

- Έξοδος για το βράδυ
 - Επιπλέον ώρα στον υπολογιστή
 - Αποδέσμευση για μία ημέρα από μία υποχρέωση που έχει απέναντι στο σπίτι π. χ να μη στρώσει το κρεβάτι του/της.
- Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε το χιούμορ σας. Αυτό θα βοηθήσει να σπάσει ο πάγος του θυμού και να αποφευχθεί τυχόν σύγκρουση.
 - Μειώστε τις διαμάχες σας: αγνοείτε τα μικρά πράγματα και επικεντρωθείτε στα μεγάλα πράγματα, αλλιώς θα ζείτε στη γκρίνια συνεχώς και αυτό θα οδηγήσει σε εχθρότητα απέναντί σας.
 - Δώστε στον έφηβο συγκεκριμένες επιλογές. Αυτό θα τον κάνει να νιώσει περισσότερο ενήλικας και είναι πιο πιθανό να έχει ως αποτέλεσμα θετική αντίδραση.
 - Ψάξτε τις προσδοκίες σας: είναι λογικές ή αναζητάτε την τελειότητα;
 - Να είστε προσεκτικοί με τις υποθέσεις που κάνετε. Με το να προβλέπετε κακή συμπεριφορά αυτό δημιουργεί αρνητικές προσδοκίες και αρνητική ατμόσφαιρα στο σπίτι. Μην προκαταλαμβάνετε και να υποθέτετε ότι, ο έφηβος κάνει κάτι επίτηδες για να σας αναστατώσει.
 - Μιλήστε για τα προβλήματα που προκύπτουν μαζί και όταν θα είστε ήρεμοι. Ετοιμάστε μια λίστα με πιθανές λύσεις και βρείτε μια συμβιβαστική λύση που θα σας ικανοποιεί όλους.
 - Κρατείστε επικοινωνία με τον έφηβο. Ακούστε το, διατηρήστε οπτική επαφή και προσπαθήστε να εκφράσετε το θυμό σας, χωρίς σκληρές λέξεις που πληγώνουν.
 - Εστιαστείτε στα θετικά και όχι τα αρνητικά: ανακαλύψτε τι μπορεί να κάνει καλά και βοηθήστε τον έφηβο να το καλλιεργήσει.

- Μείνετε στο παρόν. Τίποτε δεν είναι πιο αντιπαραγωγικό από το να φέρνετε στην επιφάνεια παλιά λάθη ή προβλήματα, καθώς προσπαθείτε να επιλύσετε μια παρούσα κατάσταση. Το μόνο που θα επιτύχετε είναι να αναμασήσετε το παρελθόν και να οδηγήσετε σε κλιμάκωση των εχθροπραξιών.

Συνομήλικοι και φίλοι

Οι έφηβοι με χαρακτηριστικά ελλειμματικής προσοχής, παρορμητικότητας και υπερκινητικότητας, κάποιες φορές αισθάνονται διαφορετικοί από τους συνομηλίκους και νιώθουν απομονωμένοι, ειδικότερα εάν είναι παρορμητικοί και μιλάνε πριν σκεφτούν τις αντιδράσεις των άλλων. Κάποιες φορές, μπορεί να αντιδρούν και ως οι γελωτοποιοί της τάξης, ώστε να νιώσουν διάσημοι από την προσοχή που θα πάρουν.

Για να βοηθήσετε σε αυτά τα προβλήματα:

- Ενθαρρύνετε το παιδί να δημιουργήσει φιλίες και αφήστε το να προσκαλέσει φίλους στο σπίτι όσο το δυνατό συχνότερα.
- Διδάξτε του κοινωνικές δεξιότητες, όπως το πώς διαβάζουμε τη γλώσσα του σώματος στους άλλους. Θα βοηθήσει το παιδί να καταλάβει τότε αντιδρά αλλόκοτα με τους φίλους του και γιατί.
- Διδάξτε στον έφηβο να παίρνει μια βαθιά ανάσα πριν να πει ή να κάνει κάτι και να σκεφτεί πώς θα ένιωθε αν κάποιος έλεγε ή έκανε το ίδιο σε αυτόν/ην.
- Επιβραβεύστε συχνά και αμέσως μετά από κατάλληλες συμπεριφορές, ώστε να ενισχύσετε την αυτοεκτίμησή του/της.

Αλκοόλ και ναρκωτικά

Για αποφυγή τους:

- Αν και στην εφηβεία είναι δύσκολο να αλλάξετε τους φίλους του παιδιού σας, προσπαθήστε να τους γνωρίσετε και να ενθαρρύνετε τη συναναστροφή του με παιδιά που γνωρίζετε ότι είναι μακριά από ουσίες.
- Ενημερωθείτε για τα προειδοποιητικά σημάδια από τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών (π. χ απώλεια μεγάλου ποσού χρημάτων, ξαφνικές έντονες αλλαγές διάθεσης κ. α), ώστε να μπορείτε να αναγνωρίσετε τυχόν εμπλοκή του παιδιού με τέτοιες ουσίες.
- Μιλήστε με τον έφηβο για τις ουσίες. Να είστε ακριβής, αποφεύγοντας τακτικές τρομοκράτησης. Μπορείτε να δείτε μαζί μια ταινία σχετική με το θέμα, ώστε στο τέλος να δώσει έναυσμα για συζήτηση.