

Μα γιατί είναι τόσο «αδέξιο»;



Η επιδεξιότητα είναι ένα σημαντικό κομμάτι στη ζωή μας. Η ικανότητα να κάνουμε ακριβείς κινήσεις φαίνεται μόνο αν αναλογιστούμε πόσο αργοί και αδέξιοι γινόμαστε το σούρουπο και τη νύχτα. Παρ' όλα αυτά, μόνον όταν παρακολουθούμε ένα παιδί με σωματική αναπηρία να αγωνίζεται για να τα καταφέρει με κινήσεις που σε εμάς φαντάζουν αυτονόητες μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε την πολυπλοκότητά τους και τη σημασία που έχει να μπορεί κάποιος να ελέγξει το περιβάλλον του. Η **δρ. Κωνσταντίνα Γκόλτσιου**, παιδίατρος-αναπτυξιολόγος (www.gkoltsiou.gr), μας μιλά για την αδεξιότητα στα παιδιά και πώς θα πρέπει να την αντιμετωπίσουμε.

EXTRA INFO
ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟ
«ΠΑΙΔΙ & ΝΕΟΙ ΓΟΝΕΙΣ»
σε ψηφιακή μορφή μέσα από
το Fthis.gr powered by **ReadPoint**,
δείτε το video και βρείτε
πιθανούς κρυφούς ενόχους
της αδεξιότητας των
παιδιών.

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί»

Στη σύγχρονη εποχή κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος η άποψη ότι η κινητική επιδεξιότητα αποτελεί προϋπόθεση και για σχολική επιτυχία και υπάρχουν διάφοροι λόγοι για αυτό. Για παράδειγμα, πλέον η διδασκαλία βασίζεται παραπάνω σε πρακτική, ιδιαίτερα από την πλευρά των μαθητών, όπως η διδασκαλία των μαθηματικών, ενώ επανέρχεται η άποψη ότι πρέπει να δίνουμε σημασία στη γραφή και αναβιώνει η αρχαία ελληνική άποψη «νους υγιής εν σώματι υγιεί».

Έτσι, τα περισσότερα παιδιά όταν ξεκινούν το σχολείο έχουν αποκτήσει ήδη κάποιες βασικές δεξιότητες. Για παράδειγμα, στην ηλικία των 6, όλα τα παιδιά μπορούν να ντυθούν μόνα τους, να βουρτσίσουν τα δόντια τους και να φάνε τα δημητριακά τους με κουτάλι. Μπορούν να πάνε στο σχολείο περπατώντας, τρέχοντας, χοροπηδώντας ή ακόμα και κάνοντας ποδήλατο! Στο σχολείο θα ζωγραφίσουν, θα ισορροπήσουν κύβους, θα περάσουν κορδόνι μέσα από χάντρες, θα χρησιμοποιήσουν ίσως τον άβα-

κα, θα χρησιμοποιήσουν χάρακα και ψαλίδι και θα παίξουν ομαδικά παιχνίδια με την μπάλα στο διάλειμμα. Μετά το σχολείο θα κάνουν ποδήλατο, πατίνι, θα βοηθήσουν τη μαμά στη μαγειρική.

Βέβαια, και στα χρόνια που έπονται θα συμβούν σημαντικά πράγματα που θα τα βοηθήσουν να αποκτήσουν μεγαλύτερη εμπειρία και επιδεξιότητα στις κινήσεις τους, να τις επεκτείνουν και να τις εμπλουτίσουν με τον δικό τους τρόπο. Τότε πλέον δεν θα χρειάζεται να σκέφτονται για απλές

δραστηριότητες (αυτοματοποίηση), όπως η γραφή για ένα παιδί γυμνασίου, που πλέον όταν γράφει έχει το νου του σε γραμματικούς και εννοιολογικούς κανόνες.

Τα «αδέξια» παιδιά

Τα παιδιά λοιπόν που δυσκολεύονται στην αδρή και λεπτή κίνηση χωρίς κάποιο νευρολογικό ή νοητικό πρόβλημα έχουν κατά καιρούς χαρακτηριστεί «αδέξια» ή «άχαρα». Στη σημερινή εποχή όλα αυτά τα παιδιά ανήκουν διαγνωστικά στην ομάδα της αναπτυξιακής δυσπραξίας ή αλλιώς αναπτυξιακής διαταραχής συντονισμού (Developmental Coordination Disorder). Παρατηρείται σε ποσοστό 6% και προσβάλλει πιο συχνά τα αγόρια αλλά και τα παιδιά που έχουν γεννηθεί πρόωρα. Αρκετά από αυτά παύουν να είναι αδέξια μεγαλώνοντας, όμως εμφανίζουν μαθησιακές δυσκολίες, και άλλα παρουσιάζουν προβλήματα αυτοπεποίθησης και κοινωνικότητας.

Η αναπτυξιακή διαταραχή συντονισμού παρατηρείται σε ποσοστό 6% και προσβάλλει πιο συχνά τα αγόρια αλλά και τα παιδιά που έχουν γεννηθεί πρόωρα.



PHOTOS: THINKSTOCK / IDEAL IMAGE

Πώς να βοηθήσουμε το παιδί μας όταν είναι αδέξιο;

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΕΝΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ των «αδέξιων» στιγμών του παιδιού σας. Σημειώστε επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές που οδηγούν σε αυτή την αδεξιότητα.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ άλλα κύρια σημεία ανάπτυξης. Συζητήστε με τον παιδίατρό σας σχετικά με την κατάκτηση των αναπτυξιακών σταθμών του παιδιού σας.

ΕΛΕΓΞΤΕ την όραση και ακοή του παιδιού. Κατόπιν συζήτησης με τον παιδίατρο καλό είναι να γίνεται προληπτικά και νευρολογική εξέταση (τσέκαπ) του παιδιού.

ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ το παιδί σας να είναι λιγότερο παρορμητικό (σκέπτομαι και πράττω) και δώστε πρώτοι εσείς το καλό παράδειγμα.



PHOTO: THINKSTOCK / IDEAL IMAGE

ΠΑΙΞΤΕ μαζί του παιχνίδια όπως «αγαματάκια ακίνητα...».

ΠΑΙΞΤΕ μαζί του παιχνίδια αυτοσυγκέντρωσης και ισοροπίας και όχι παιχνίδια ταχύτητας.

ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ότι τα παιχνίδια του είναι κατάλληλα για την ηλικία του.

ΒΟΗΘΗΣΤΕ το να αξιολογεί το ίδιο τον εαυτό του.

ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ το σε παιχνίδια που είναι ήδη καλό, όπως π.χ. στο skateboard ή στο πατίνι.

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ δραστηριότητες όπου εμπλέκεται ο λόγος, π.χ. να φτιάξει ιστορίες, να περιγράψει τι σκέπτεται, να ζωγραφίσει κτλ.

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ μαζί του τις στιγμές που εσείς ήσασταν αδέξιοι ως παιδιά.

ΖΗΤΗΣΤΕ την πλήρη εκτίμηση του παιδιού από ειδικό παιδίατρο-αναπτυξιολόγο: Η σωστή διάγνωση και καθοδήγηση όχι μόνο θα βοηθήσει το παιδί στην καλύτερη λειτουργικότητα κι συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες, αλλά και στην πρόληψη μαθησιακών δυσκολιών που συχνά παρατηρούνται στα παιδιά αυτά. Ο αναπτυξιολόγος γνωρίζει καλά πως οι κινητικές δεξιότητες αλληλεπιδρούν με το γνωστικό δυναμικό (μαθαίνω να κινούμαι και κινούμαι για να μαθαίνω) και τη συναισθηματική ευεξία. Απώτερος στόχος είναι η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ποιότητας ζωής του παιδιού.

Δεξιότητα

Έτη

Κουμπώνει και ξεκουμπώνει κουμπιά	4
Ντύνεται και ξεντύνεται μόνο του	4,5
Κάνει ποδήλατο με βοηθητικές	4,5
Κόβει ένα φύλλο χαρτί στη μέση με ψαλίδι	4,5
Χρωματίζει σχέδιο ακολουθώντας τις γραμμές	4,5
Σχεδιάζει τετράγωνο	5
Στέκεται στο ένα πόδι για 15 δευτερόλεπτα	5
Δένει κορδόνια	5
Γράφει το όνομά του	5
Πηδά από ύψος (σκαλιά)	5
Κτυπά τον αντίχειρα με τα λοιπά δάχτυλα διαδοχικά	5,5
Πιάνει το μολύβι με τρία δάχτυλα	5,5
Κάνει ποδήλατο χωρίς βοηθητικές	6
Απλώνει το βούτυρο στο ψωμί με μαχαίρι	6
Κάνει σχοινάκι	6
Σχεδιάζει διαγώνιες γραμμές	7
Με κλειστά τα μάτια μπορεί να σου πει ποιο δάχτυλο ακουμπάς πάνω του	8
Κάνει κουτσό ανάμεσα σε τετράγωνο εναλλάσσοντας πόδια	8,5
Σχεδιάζει σταυρό με ίσες διαστάσεις	9
Μπορεί να ισοροπήσει στο ένα πόδι με μάτια κλειστά για 10 δεύτερα	10
Σχεδιάζει τρισδιάστατα σχέδια (π.χ. κύβο)	11-12