

Αφήστε τα παιδιά με υπερκινητικότητα να (υπερ)κινούνται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη έδειξε ότι οι συνεχείς κινήσεις που κάνουν τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας τα βοηθούν να είναι σε εγρήγορση και να μαθαίνουν καλύτερα

Επί δεκαετίες οι «απελπισμένοι» γονείς και δάσκαλοι των παιδιών με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) προτρέπουν αυτά τα παιδιά να μείνουν σε μια θέση και να συγκεντρωθούν ώστε να αποδώσουν στα μαθήματα.

Ωστόσο μια νέα μελέτη που διεξήχθη από ειδικούς του Πανεπιστημίου της Κεντρικής Φλόριδας (UCF) έδειξε πως όσοι επιθυμούν τα παιδιά με ΔΕΠΥ να μάθουν καλό θα ήταν να τα αφήνουν να έχουν τον... ακάθιστο. Οι συνεχείς κινήσεις που κάνουν αυτά τα παιδιά – όπως το να χτυπούν τα πόδια τους στο πάτωμα, να κουνιούνται στην καρέκλα, να μη στέκονται στη θέση τους – είναι ζωτικής σημασίας ώστε να θυμούνται πληροφορίες και να φέρνουν εις πέρας πολύπλοκες γνωστικές ασκήσεις, σύμφωνα με τη σχετική δημοσίευση που έγινε online στην επιθεώρηση «Journal of Abnormal Child Psychology».

Τα νέα ευρήματα δείχνουν ότι οι πιο προβεβλημένες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται επί μακρόν με στόχο να βοηθήσουν τα παιδιά με ΔΕΠΥ ίσως είναι λανθασμένες στη βάση τους.

«Οι τυπικές παρεμβάσεις στοχεύουν στη μείωση της υπερκινητικότητας. Είναι ακριβώς το αντίθετο από αυτό που θα έπρεπε να κάνουμε στην πλειονότητα των παιδιών με ΔΕΠΥ» ανέφερε ένας από τους συγγραφείς της μελέτης, ο Μαρκ Ράπορτ, επικεφαλής της Κλινικής Μάθησης Παιδιών του Πανεπιστημίου της Κεντρικής Φλόριδας, και προσέθεσε: «Το μήνυμα δεν είναι “Αφήστε τα παιδιά να τρέχουν ασταμάτητα γύρω από το δωμάτιο”. Ωστόσο χρειάζεται να διευκολύνουμε τις κινήσεις τους προκειμένου να διατηρούν τα επίπεδα εγρήγορσης που είναι απαραίτητα για να φέρουν εις πέρας τις γνωστικές δραστηριότητες».

Διάβασμα και τεστ επάνω στο... ποδήλατο

Η νέα αυτή μελέτη μπορεί να έχει πολύ σημαντική επίδραση στον τρόπο με τον οποίο γονείς και δάσκαλοι πρέπει να διαχειρίζονται τα παιδιά με ΔΕΠΥ. Σύμφωνα με τα ευρήματά της, για παράδειγμα, οι περισσότεροι μαθητές με τη διαταραχή μπορούν να έχουν καλύτερες επιδόσεις μέσα στην τάξη, όταν γράφουν εξετάσεις ή όταν διαβάζουν τα μαθήματά τους στο σπίτι σε περίπτωση που κάθονται επάνω σε μπάλες γυμναστικής ή σε στατικά ποδήλατα.

Προκειμένου να καταλήξουν στα συμπεράσματά τους οι επιστήμονες μελέτησαν 52 αγόρια ηλικίας 8 ως 12 ετών. Από το σύνολο των μικρών εθελοντών οι 29 είχαν διαγνωστεί με ΔΕΠΥ ενώ οι υπόλοιποι 23 δεν εμφάνιζαν κάποια κλινική διαταραχή και είχαν φυσιολογική ανάπτυξη.

Από κάθε παιδί ζητήθηκε να υποβληθεί σε μια σειρά τεστ τα οποία ήταν σχεδιασμένα ώστε να ελέγχουν τη λειτουργική μνήμη, το σύστημα που αφορά την παροδική αποθήκευση και διαχείριση πληροφοριών το οποίο είναι απαραίτητο στο να φέρνουμε όλοι εις πέρας πολύπλοκα γνωστικά καθήκοντα όπως η μάθηση, η κατανόηση και ο συλλογισμός.

Υπερκινητικότητα για καλό σκοπό

Οι ειδικοί έδειξαν στα παιδιά μια σειρά από μπερδεμένους αριθμούς καθώς και ένα γράμμα που αναβόσβηνε σε μια οθόνη υπολογιστή. Τους ζήτησαν να βάλουν τους αριθμούς στη σειρά και να ακολουθεί το γράμμα. Μια κάμερα υψηλής ταχύτητας κατέγραφε τα παιδιά, ενώ παρατηρητές παρακολουθούσαν κάθε κίνησή τους καθώς και το πόση προσοχή έδειχναν στο να φέρουν εις πέρας το συγκεκριμένο καθήκον.

Προηγούμενη μελέτη του δρος Ράπορτ είχε ήδη δείξει πως η υπερκινητικότητα που

θεωρείται «σήμα κατατεθέν» στη ΔΕΠΥ δεν είναι μόνιμο χαρακτηριστικό αλλά εμφανίζεται όταν τα παιδιά χρειάζεται να χρησιμοποιήσουν τις εκτελεστικές λειτουργίες του εγκεφάλου, και κυρίως τη λειτουργική μνήμη τους.

Η νέα μελέτη πηγαίνει ένα βήμα πιο μακριά αποδεικνύοντας ότι η υπερκινητικότητα εξυπηρετεί κάποιον σκοπό. «Αυτό που ανακαλύψαμε ήταν πως όταν τα παιδιά αυτά κινούνταν περισσότερο, στην πλειονότητά τους είχαν καλύτερες επιδόσεις. Χρειάζεται να κινούνται για να διατηρούν την εγρήγορσή τους» σημείωσε ο δρ Ράπορτ.

Την ίδια στιγμή τα παιδιά της μελέτης χωρίς ΔΕΠΥ φάνηκε ότι επίσης κινούνταν περισσότερο κατά τη διάρκεια των γνωστικών τεστ αλλά είχαν το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα: οι επιδόσεις τους ήταν χειρότερες.

Πηγές: tovima.gr- [.onlycy.com](http://onlycy.com)