



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Ειδική Φυσική Αγωγή

Ενότητα 9η: Διαταραχές Συμπεριφοράς

Κοκαρίδας Δημήτρης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Σκοποί ενότητας

- Να παρουσιάσει τις βασικές διαταραχές συμπεριφοράς που μπορεί να συναντήσει ο καθηγητής ΦΑ σε μαθητές της σχολικής τάξης, και τις προσαρμογές άσκησης που χρειάζονται να γίνουν ανά περίπτωση.

Περιεχόμενα ενότητας

- Ορισμός, κριτήρια ύπαρξης και αίτια διαταραχών συμπεριφοράς.
- Κύρια είδη διαταραχών συμπεριφοράς.
- Εσωτερικευμένη συμπεριφορά (τάσεις άγχους και κατάθλιψης), συμπτώματα, τρόπος αντιμετώπισης και προσαρμογές στο μάθημα ΦΑ.
- Εξωτερικευμένη συμπεριφορά (αντικοινωνική – παραβατική συμπεριφορά), συμπτώματα, τρόπος αντιμετώπισης και προσαρμογές στο μάθημα ΦΑ.

Διαταραχές Συμπεριφοράς

- Ο όρος σημαίνει την κατάσταση κατά την οποία εκδηλώνονται ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω χαρακτηριστικά για μακρά χρονική περίοδο και σε τέτοιο βαθμό ώστε να επηρεάζεται σοβαρά η μαθησιακή ικανότητα του παιδιού.
 - Ανικανότητα μάθησης που δεν εξηγείται από παράγοντες υγείας, νόησης, ή αισθήσεων.
 - Ανικανότητα έναρξης και διατήρησης διαπροσωπικών σχέσεων.
 - Εκδήλωση απρεπών συμπεριφορών.
 - Γενική διάθεση δυστυχίας ή κατάθλιψης.
 - Τάσεις ανάπτυξης φόβων ή σχιζοφρένειας.

Κριτήρια Ύπαρξης Διαταραχών Συμπεριφοράς

- Η **διάρκεια**.
- Η **μεγάλη συχνότητα εμφάνισης** του προβλήματος.
- Η **σοβαρότητα** του προβλήματος σε βαθμό που επηρεάζει αρνητικά την σχολική επίδοση του μαθητή.

Αιτιολογία

- Βιολογικοί Παράγοντες.
- Οικογενειακοί Παράγοντες.
- Κοινωνικοί Παράγοντες.
- Σχολικοί Παράγοντες.

Συμπτώματα

- Μη επιτρεπτοί τρόποι συμπεριφοράς.
- Αντικοινωνικότητα.
- Προβλήματα προσοχής-ανωριμότητα.
- Άγχος-Απομόνωση.
- Ψυχωτική συμπεριφορά.
- Κινητική υπερβολή.

Βασικός Κανόνας

- Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να προσφέρει σημαντική υποστήριξη στο άτομο με συναισθηματικές διαταραχές και σταθερή δομή στο μάθημά του εάν επικεντρώσει την προσοχή του και διαπιστώσει κατά πόσο το πρόβλημα συμπεριφοράς του ατόμου εσωτερικεύεται ή εξωτερικεύεται.

Κύρια Είδη Διαταραχών Συμπεριφοράς

- Η **εσωτερικευμένη συμπεριφορά** που αναφέρεται σε εσωτερικές συναισθηματικές καταστάσεις που βιώνει ο μαθητής όπως η κατάθλιψη και το άγχος.
- Η **εξωτερικευμένη συμπεριφορά** που σχετίζεται με εκδηλώσεις επιθετικότητας και αντικοινωνικότητας του μαθητή ενάντια σε άλλους.

Εσωτερικευμένη Συμπεριφορά

- Γενική διάθεση δυστυχίας ή κατάθλιψης.
- Τάσεις απομόνωσης.
- Τάσεις ανάπτυξης φόβων.
- Ταλαίπωρη, δακρυσμένη, θλιμμένη εμφάνιση.
- Παράπονα για πόνους.
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση.
- Θύμα εκφοβισμού από άλλα παιδιά.

Βασικές Αρχές Αντιμετώπισης Εσωτερικευμένης Συμπεριφοράς (1)

- **Ανθρωπιστική προσέγγιση.** Τα άτομα που δείχνουν τάσεις δυστυχίας και κατάθλιψης θα πρέπει να διδαχθούν με μία περισσότερο ‘ανθρωπιστική’ προσέγγιση με κύριο μέλημα την ενίσχυση της αυτό-εικόνας του ατόμου.
- **Αναγνώριση.** Το άτομο θα πρέπει να αναγνωρίζεται και να εκτιμάται από τον γυμναστή γι’ αυτό που είναι και η εφαρμογή πίεσης για να γίνει διαφορετικό θα πρέπει να αποφεύγεται.

Βασικές Αρχές Αντιμετώπισης Εσωτερικευμένης Συμπεριφοράς (2)

- **Εκτίμηση και αποδοχή** των συναισθημάτων του ατόμου. Η εκδήλωση φόβου ή δυσφορίας από τον ασκούμενο δεν πρέπει να προεξοφλείται.
- **Ασφάλεια.** Η διαμόρφωση του περιβάλλοντος διδασκαλίας για την εξασφάλιση και την υποστήριξη της συναισθηματικής ασφάλειας του ατόμου, μακριά από τυχόν πειράγματα των συνασκούμενων.

Βασικές Αρχές Αντιμετώπισης Εσωτερικευμένης Συμπεριφοράς (3)

- **Σεβασμός** της προσωπικότητας και όχι μόνο των κινητικών ικανοτήτων του ατόμου όπως και της πιθανής επιθυμίας του ασκούμενου να μείνει για λίγο μόνος εάν θέλει.
- **Αποφυγή πίεσης.** Η πίεση για υψηλές επιδόσεις θα πρέπει να ελαχιστοποιείται και όποτε χρειάζεται, η ένταση των δραστηριοτήτων θα πρέπει να μειώνεται χωρίς ωστόσο ο ασκούμενος να παύει να είναι κινητικά ενεργός.

Βασικές Αρχές Αντιμετώπισης Εσωτερικευμένης Συμπεριφοράς (3)

- Έμφαση στην κοινωνικοποίηση και συνεργασία του ασκούμενου με τους άλλους και όχι στην απόδοσή του.
- Παροχή ευκαιριών στον ασκούμενο να εκφράσει τα συναισθήματα και τις ανάγκες του.

Εξωτερικευμένη Συμπεριφορά

- Επιθετικότητα.
- Ευερεθιστότητα.
- Εκρήξεις θυμού και οργής.
- Απειλές ή πρόκληση κακού σε άλλα παιδιά.
- Αντικοινωνικές πράξεις.
- Χυδαίες χειρονομίες.
- Συχνά ψέματα.
- Παραβίαση κοινωνικών κανόνων.

Βασικές Προϋποθέσεις Για Την Εξωτερικευμένη Συμπεριφορά

- Αυτοπεποίθηση και υπομονή του καθηγητή Φ.Α.
- Ικανότητα του καθηγητή Φ.Α. να διαχωρίζει την προσωπικότητα του ασκούμενου από την αρνητική συμπεριφορά του.
- Ο καθηγητής Φ.Α. να εκλαμβάνει τη συμπεριφορά του παιδιού σαν αποτέλεσμα της συναισθηματικής διαταραχής του και όχι να αντιδρά στη συγκεκριμένη συμπεριφορά σαν αυτή να κατευθύνεται εναντίον του.

Κύρια Ευθύνη

- Κύρια ευθύνη για τον έλεγχο του μαθήματος είναι η ελαχιστοποίηση των προβλημάτων και των συμπεριφορών που εμποδίζουν τη μάθηση στην τάξη, μέσα από την τήρηση μιας σειράς αρχών.

Βασικές Αρχές Αντιμετώπισης Εξωτερικευμένης Συμπεριφοράς (1)

- **Πειθαρχία.**

- Κανόνες πειθαρχίας λίγοι και απλοί και εξήγηση των συνεπειών παραβίασής τους από την αρχή.
- Κατανόηση από τον ασκούμενο ότι η συμπεριφορά του καθώς και οι συνέπειες που απορρέουν από αυτήν είναι καθαρά δική του επιλογή.
- Άμεση εφαρμογή των ποινών και άμεση εξήγησή τους για να συνδέεται η αιτία με το αποτέλεσμα.
- Ξεκάθαροι στόχοι των δραστηριοτήτων από την πρώτη μέρα και περιγραφή της ρουτίνας που θα ακολουθηθεί από την αρχή της χρονιάς.

Βασικές Αρχές Αντιμετώπισης Εξωτερικευμένης Συμπεριφοράς (2)

- **Αποφυγή εντάσεων** γιατί προκαλούν εκρήξεις θυμού και αποτελούν πισωγύρισμα.
 - Εάν ο ασκούμενος γίνει επιθετικός θα πρέπει να γίνει προσπάθεια να απασχοληθεί με μία νέα δραστηριότητα.
 - Αποφυγή σαρκασμού, απειλών και φυσικής βίας από τον γυμναστή γιατί δίνει δικαιολογία στην επιθετικότητα του ασκούμενου.
 - Χρήση του χιούμορ.
 - Συχνή χρήση του ονόματος του ατόμου.

Βασικές Αρχές Αντιμετώπισης Εξωτερικευμένης Συμπεριφοράς (3)

- **Αυτοπεποίθηση.** Ο καθηγητής Φ.Α. θα πρέπει να δώσει στον ασκούμενο να καταλάβει ότι είναι σε θέση να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε κατάσταση δημιουργηθεί, αλλά και ότι θα ανταμείψει κάθε σωστή συμπεριφορά. Συναισθήματα φόβου ή σύγχυσης δεν πρέπει ποτέ να εκδηλωθούν.

Βασικές Αρχές Αντιμετώπισης Εξωτερικευμένης Συμπεριφοράς (4)

- **Κατάλληλη επιλογή δραστηριοτήτων.**
 - Ασκήσεις που επιτρέπουν στους ασκούμενους να εκφράσουν την επιθετικότητά τους με αποδεκτούς τρόπους.
 - Δημιουργία θορύβου μέσα από ασκήσεις (π.χ. κλωτσώντας δυνατά μια μπάλα) για στην εκτόνωση της έντασης.
 - Διδασκαλία τρόπων ελέγχου της συμπεριφοράς.
 - Επιλογή δραστηριοτήτων μέτριας έντασης, ευχάριστες, μη ανταγωνιστικές και προβλέψιμες.

Βασικές Αρχές Αντιμετώπισης Εξωτερικευμένης Συμπεριφοράς (5)

- Κατάλληλη επιλογή δραστηριοτήτων (συνέχεια).
 - Επιλογή δραστηριοτήτων που μπορούν να παιχτούν σε ρόλους, με τους ασκούμενους να ‘σκηνοθετούν’ σωστούς και άσχημους τρόπους για να ελέγχουν τον θυμό τους.
 - Έμφαση θα πρέπει να δοθεί ώστε να μάθουν οι ασκούμενοι να αντιλαμβάνονται τα σημάδια θυμού στον εαυτό του και τους άλλους.
 - Διδασκαλία και πρακτική τεχνικών χαλάρωσης, αυτό-καθοδήγησης και αυτό-αξιολόγησης.

Γενικοί Στόχοι Για Τις Διαταραχές Συμπεριφοράς (1)

- Εξερεύνηση της κίνησης μέσω μίας προόδου πέντε επιπέδων:
 - Αυτοέλεγχου.
 - Ομαδικής δουλειάς.
 - Αυτοκαθοδήγησης.
 - Καθοδήγησης άλλων μελών της ομάδας.
 - Εφαρμογής των ικανοτήτων που μαθεύτηκαν στο σχολείο, το σπίτι και την γειτονιά.

Γενικοί Στόχοι Για Τις Διαταραχές Συμπεριφοράς (2)

- **Ανάπτυξη κοινωνικής υπευθυνότητας.** Οι ασκούμενοι θα πρέπει να ενθαρρύνονται:
 - Να έχουν καλή ικανότητα προσοχής.
 - Να μπορούν να προπονηθούν και να εκτελούν την κάθε άσκηση.
 - Να μην επιτίθενται σε άλλους και να μην διακόπτουν την πρακτική.
 - Να είναι σε θέση να θέτουν προσωπικούς στόχους και να εργάζονται γι' αυτούς.

Γενικοί Στόχοι Για Τις Διαταραχές Συμπεριφοράς (3)

- **Ανάπτυξη κοινωνικής υπευθυνότητας (συνέχεια).** Οι ασκούμενοι θα πρέπει να ενθαρρύνονται:
 - Να προσφέρουν βοήθεια στους συναθλητές τους.
 - Να ενθαρρύνουν την ομαδική εργασία.
 - Να ακούν και να είναι ευαίσθητοι στην γνώμη των άλλων.
 - Να βάζουν το καλό της ομάδας πάνω από το δικό τους.
 - Να καταλάβουν ότι στόχος δεν είναι μόνο η ικανότητα σε μία δραστηριότητα αλλά η καλλιέργεια όλων των παραπάνω χαρακτηριστικών.

Βιβλιογραφία

- Κοκαρίδας, Δ. (2010). *Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κοκαρίδας, Δ. (2005). *Φυσική αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες σε κανονικά σχολεία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Τέλος Ενότητας



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ