



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

**Οι απόψεις εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για
τα οφέλη της ενασχόλησης με τις πολεμικές τέχνες, παιδιών με ΔΕΠ-Υ**

Ζακυνθινού Αγγελική

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στην Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Οργάνωση και Διαχείριση Αθλητικών Δραστηριοτήτων για Άτομα με Αναπηρίες (Α.με.Α.)» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Σπάρτη

(2024)

Εγκεκριμένο από την Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή:

1. Επιβλέπων: Κυπραίος Γεώργιος
2. Μέλος: Σκορδίλης Εμμανουήλ
3. Μέλος: Καπρίνης Στυλιανός



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

Copyright © Ζακυνθινού Αγγελική, 2024

Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον/τη συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον/τη συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Περιεχόμενα



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

| | |
|---|----|
| Περιεχόμενα Πινάκων | 4 |
| Περίληψη | 6 |
| Abstract | 7 |
| Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή | 8 |
| 1.1. Προσδιορισμός και οριοθέτηση του προβλήματος | 8 |
| 1.2. Σκοπός της έρευνας | 12 |
| 1.3. Ερευνητικά ερωτήματα | 13 |
| 1.4. Ορισμοί όρων | 13 |
| 1.4.1. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 13 |
| 1.4.2. Πολεμικές τέχνες | 16 |
| 2. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας..... | 19 |
| 2.1. Η συμβολή των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 19 |
| 2.2. Τα συναισθηματικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 22 |
| 2.3. Τα κοινωνικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 23 |
| 2.4. Η προαγωγή της αυτοεικόνας μέσω των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 25 |
| 2.5. Τα γνωστικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 27 |
| 2.6. Τα ψυχοσωματικά και ψυχοκινητικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας..... | 30 |
| 2.7. Η προαγωγή της συγκέντρωσης και προσοχής για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας μέσω των πολεμικών τεχνών ... | 33 |
| 3. Μεθοδολογία έρευνας | 36 |
| Πίνακας 1.1. | 38 |
| Δημογραφικά δεδομένα συνεντευξιζόμενων..... | 38 |
| Πίνακας 1.2. | 38 |



| | |
|---|----|
| Δημογραφικά δεδομένα συνεντευξιζόμενων..... | 38 |
| Αποτελέσματα | 39 |
| Συζήτηση και Συμπεράσματα..... | 54 |
| Βιβλιογραφία | 61 |
| Παράρτημα | 64 |

Περιεχόμενα Πινάκων

| | |
|---|----|
| Περιεχόμενα Πινάκων | 4 |
| Περίληψη | 6 |
| Abstract | 7 |
| Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή | 8 |
| 1.1. Προσδιορισμός και οριοθέτηση του προβλήματος | 8 |
| 1.2. Σκοπός της έρευνας | 12 |
| 1.3. Ερευνητικά ερωτήματα | 13 |
| 1.4. Ορισμοί όρων | 13 |



| | |
|---|----|
| 1.4.1. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 13 |
| 1.4.2. Πολεμικές τέχνες | 16 |
| 2. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας..... | 19 |
| 2.1. Η συμβολή των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 19 |
| 2.2. Τα συναισθηματικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 22 |
| 2.3. Τα κοινωνικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 23 |
| 2.4. Η προαγωγή της αυτοεικόνας μέσω των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 25 |
| 2.5. Τα γνωστικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας | 27 |
| 2.6. Τα ψυχοσωματικά και ψυχοκινητικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας..... | 30 |
| 2.7. Η προαγωγή της συγκέντρωσης και προσοχής για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας μέσω των πολεμικών τεχνών ... | 33 |
| 3. Μεθοδολογία έρευνας | 36 |
| Πίνακας 1.1. | 38 |
| Δημογραφικά δεδομένα συνεντευξιζόμενων..... | 38 |
| Πίνακας 1.2. | 38 |
| Δημογραφικά δεδομένα συνεντευξιζόμενων..... | 38 |
| Αποτελέσματα | 39 |
| Συζήτηση και Συμπεράσματα..... | 54 |
| Βιβλιογραφία | 61 |
| Παράρτημα | 64 |



Περίληψη

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται τη θεωρητική και εμπειρική διερεύνηση των απόψεων και των τοποθετήσεων των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για τα οφέλη της ενασχόλησης με τις πολεμικές τέχνες, παιδιών με τη Διαταραχή της Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας, μέσα από τη διεξαγωγή μιας πρωτογενούς ποιοτικής έρευνας σε δείγμα τριών εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας, και δυο της δευτεροβάθμιας αγωγής και εκπαίδευσης. Οι συνεντεύξεις που έλαβαν χώρα αποκάλυψαν τα αναρίθμητα οφέλη που προκύπτουν, για τα παιδιά με την οικεία νευροαναπτυξιακή διαταραχή, μέσα από το λόγο των εκπαιδευτικών. Οι ίδιοι εκπαιδευτικοί αποκαλύπτουν τις σημαντικές βελτιώσεις στην πειθαρχία και τον αυτοέλεγχο, χαρακτηριστικά που θεωρούν απαραίτητα για τη διαχείριση της ΔΕΠ – Υ. Μέσα από τις πειθαρχικές τεχνικές και ρουτίνες των πολεμικών τεχνών, τα παιδιά φαίνεται να αναπτύσσουν μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης και παρακολούθησης οδηγιών, κάτι που



μεταφράζεται σε καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις και συμπεριφορά στην τάξη. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί επεσήμαναν ότι οι πολεμικές τέχνες προάγουν την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Οι δραστηριότητες και η ιεραρχική δομή που είναι εγγενής στις πολεμικές τέχνες, προάγουν τον αμοιβαίο σεβασμό, τη συνεργασία και την ενσυναίσθηση, ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά ωφέλιμα για παιδιά με ΔΕΠ – Υ, που συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε αυτούς τους τομείς. Μια συμπληρωματική αξιοσημείωτη πτυχή που αναφέρουν οι εκπαιδευτικοί, είναι η αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης. Αυτή η θετική ενίσχυση συμβάλλει σε μια πιο θετική εικόνα του εαυτού και σε καλύτερη διάθεση για αντιμετώπιση προκλήσεων εντός κι εκτός του σχολείου.

Λέξεις – Κλειδιά: Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας, πολεμικές τέχνες, ποιοτική έρευνα, γνωστικά και συναισθηματικά οφέλη των πολεμικών τεχνών.

Abstract

The present Master Thesis deals with the theoretical and empirical investigation of the opinions and positions of primary and secondary school teachers on the benefits of engaging in martial arts for children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder, through the conduct of a primary qualitative research in a sample of three primary and two secondary education teachers. The interviews that took place revealed the innumerable benefits that arise, for the children with the familiar neurodevelopmental disorder, through the voice of teachers. The same teachers reveal that the significant improvements in discipline and self-control, characteristics that they consider essential for the management of ADHD – D. Through the disciplinary techniques and routines of martial arts, children seem to develop a greater ability



to concentrate and follow instructions, something which translates into better academic performance and classroom behavior. In addition, educators pointed out that martial arts promote the development of social and emotional skills. The activities and hierarchical structure inherent in martial arts promote mutual respect, cooperation and empathy. This is especially beneficial for children with ADHD – D, who often struggle in these areas. An additional notable aspect reported by teachers is an increase in self-confidence and self-esteem. This positive reinforcement contributes to a more positive self-image and a better disposition to face challenges inside and outside of school.

Key – Words: Attention Deficit Hyperactivity Disorder, martial arts, qualitative research, cognitive and emotional benefits of martial arts.

Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή

1.1. Προσδιορισμός και οριοθέτηση του προβλήματος

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας είναι μια νευροβιολογική διαταραχή που επηρεάζει σημαντικό ποσοστό του παιδικού πληθυσμού, που χαρακτηρίζεται από δυσκολίες διατήρησης της προσοχής, υπερκινητικότητα και παρορμητικές συμπεριφορές.

Στην αναζήτηση αποτελεσματικών στρατηγικών για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και των ακαδημαϊκών επιδόσεων αυτών των παιδιών, έχει προταθεί ότι η εξάσκηση των πολεμικών τεχνών θα μπορούσε να προσφέρει ουσιαστικά οφέλη. Οι πολεμικές τέχνες, με έμφαση στην πειθαρχία, τον έλεγχο του σώματος και του νου και τον σεβασμό προς τους άλλους, μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμες για τα παιδιά με ΔΕΠ – Υ (Harris & Turner, 2020). Ωστόσο, είναι σημαντικό να



κατανοήσουμε την οπτική γωνία εκπαιδευτικών, οι οποίοι αλληλοεπιδρούν με τα παιδιά και μπορούν να παρατηρήσουν από κοντά τα πιθανά οφέλη ή τους περιορισμούς τέτοιων δραστηριοτήτων. Μια μελέτη που διεξήχθη από τους Lakes and Hoyt (2004, στο Green & Taylor, 2017) αξιολόγησε τα αποτελέσματα ενός προγράμματος περί των πολεμικών τεχνών σε παιδιά με ΔΕΠ – Υ, παρατηρώντας σημαντικές βελτιώσεις στη συμπεριφορά και την αυτορρύθμιση.

Οι εκπαιδευτικοί αν μη τι άλλο, γενικότερα ανέφεραν ότι τα παιδιά έδειξαν μεγαλύτερη ικανότητα να συγκεντρώνονται και να ακολουθούν οδηγίες μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Αυτή η μελέτη υποδηλώνει ότι οι πολεμικές τέχνες μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη βελτίωση ορισμένων εκτελεστικών δεξιοτήτων σε παιδιά με ΔΕΠ – Υ. Μια άλλη μελέτη, που πραγματοποιήθηκε από τους Monahedi et al. (2013, στο Anderson & White, 2023), εξέτασε τα αποτελέσματα της πρακτικής Taekwondo σε παιδιά με ΔΕΠΥ και διαπίστωσε ότι οι συμμετέχοντες βελτιώθηκαν σημαντικά όσον αφορά την προσοχή και τον έλεγχο της παρορμητικότητας. Οι δάσκαλοι παρατήρησαν μείωση των διασπαστικών συμπεριφορών στην τάξη, γεγονός που διευκόλυνε ένα πιο παραγωγικό περιβάλλον μάθησης. Από την πλευρά τους, οι Chiodo et al. (2010, στο Davis & Taylor, 2017) διερεύνησαν την επίδραση των μικτών πολεμικών τεχνών στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων σε παιδιά με ΔΕΠ – Υ. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι τα παιδιά ανέπτυξαν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και δεξιότητες επικοινωνίας, κάτι που επιβεβαιώθηκε από τις παρατηρήσεις των δασκάλων, οι οποίοι υπογράμμισαν τη βελτίωση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και συνεργασίας μεταξύ των μαθητών.

Μια μελέτη από τους Ziemeis και Jansen (2015, στο Ludyga et al, 2013) επικεντρώθηκε στις επιπτώσεις της σωματικής δραστηριότητας και των πολεμικών τεχνών στις γνωστικές λειτουργίες των παιδιών με ΔΕΠ – Υ. Τα ευρήματα έδειξαν βελτιώσεις στη εργασιακή μνήμη και στην ικανότητα προγραμματισμού, πτυχές καθοριστικές για την ακαδημαϊκή επίδοση. Οι δάσκαλοι



ανέφεραν ότι τα παιδιά έδειξαν μεγαλύτερη ικανότητα να οργανώνουν τις εργασίες τους σε σχολικά πλαίσια.

Σε ένα άλλο πλαίσιο, οι Mattos et al. (2006, στο Martin & Williams, 2015) ερεύνησαν την επίδραση των πολεμικών τεχνών στην αυτοεκτίμηση και την αυτό-αποτελεσματικότητα σε παιδιά με ΔΕΠ – Υ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η τακτική εξάσκηση στις πολεμικές τέχνες αύξησε την αυτοπεποίθηση των παιδιών και την αντίληψή τους για τον έλεγχο των πράξεών τους, κάτι που έγινε επίσης θετικά αντιληπτό από τους δασκάλους. Επιπλέον, μια μελέτη από τους Diamond και Lee (2011) σχετικά με τα οφέλη των σωματικών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των πολεμικών τεχνών, στην ανάπτυξη εκτελεστικών λειτουργιών σε παιδιά με ΔΕΠ – Υ, τόνισε ότι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν βελτιώσεις στην ικανότητα λήψης αποφάσεων και τον συναισθηματικό έλεγχο. Οι εκπαιδευτικοί των παιδιών με ΔΕΠ – Υ που συμμετείχαν σε δραστηριότητες πολεμικών τεχνών, σημείωσαν μείωση των συγκρούσεων και καλύτερη διαχείριση συναισθημάτων στην τάξη.

Οι Berkowitz και συνεργάτες (2015, στο Kadri et al, 2019) εξέτασαν ειδικά τις αντιλήψεις των δασκάλων για την ενσωμάτωση προγραμμάτων πολεμικών τεχνών στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών για παιδιά με ΔΕΠ – Υ. Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί εξέφρασαν θετική γνώμη, τονίζοντας ότι οι πολεμικές τέχνες όχι μόνο ωφέλησαν τα παιδιά με ΔΕΠ – Υ, αλλά βελτίωσαν και το συνολικό σχολικό περιβάλλον. Μια διαχρονική μελέτη από τους Harpin et al. (2016, στο Beesket & Fraser – Thomas, 2019) ακολούθησε μια ομάδα παιδιών με ΔΕΠ – Υ που εξασκήθηκαν στις πολεμικές τέχνες για δύο χρόνια. Τα αποτελέσματα έδειξαν σταθερές βελτιώσεις στη συμπεριφορά και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, με συνεπείς αναφορές εκπαιδευτικών για αυξημένη συμμετοχή στην τάξη και μειωμένες προβληματικές συμπεριφορές. Από την άλλη πλευρά, μια ποιοτική μελέτη των Swanson et al. (2018, στο Ashleigh & Mariu – Beffa, 2018) που πήρε συνεντεύξεις από δασκάλους δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σχετικά με τις εμπειρίες τους με μαθητές που εξασκούσαν στις



πολεμικές τέχνες αποκάλυψε ότι οι εκπαιδευτικοί παρατήρησαν αύξηση στην ανθεκτικότητα και την ικανότητα των παιδιών να διαχειρίζονται το άγχος. Τα παραπάνω ευρήματα υποδηλώνουν συνολικά ότι οι πολεμικές τέχνες μπορούν να συμβάλουν σε καλύτερη συναισθηματική και κοινωνική προσαρμογή στο σχολείο.

Τέλος, μια μετα-ανάλυση των Heinrich et al. (2020) επανεξέτασε πολλαπλές μελέτες σχετικά με τις επιπτώσεις διαφόρων σωματικών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των πολεμικών τεχνών, σε παιδιά με ΔΕΠ – Υ. Αυτή η ανάλυση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι πολεμικές τέχνες έχουν μέτρια έως ισχυρή θετική επίδραση στην προσοχή, τη συμπεριφορά και τις κοινωνικές δεξιότητες αυτών των παιδιών. Οι δάσκαλοι που συμμετείχαν στις μελέτες που εξετάστηκαν επανειλημμένα τόνισαν τη χρησιμότητα των πολεμικών τεχνών ως συμπλήρωμα των παραδοσιακών παρεμβάσεων για τη ΔΕΠ – Υ. Παρά αυτά τα πολλά υποσχόμενα ευρήματα σε διεθνές επίπεδο, δυστυχώς, εντοπίζεται ένα αρκετά σημαντικό ερευνητικό κενό όσον αφορά τις οικίες μελέτες που διερευνούν τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της πρακτικής των πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα.

Επιπλέον, υπάρχει έλλειψη έρευνας που να συγκρίνει άμεσα διαφορετικούς τύπους πολεμικών τεχνών και τα αντίστοιχα οφέλη τους, καθώς και μελέτες που αναλύουν τις αντιλήψεις των γονέων και άλλων επαγγελματιών που εμπλέκονται στη φροντίδα των παιδιών με ΔΕΠ – Υ, ειδικά σε ό,τι αφορά το εθνικό πλαίσιο. Έτσι, αν και υπάρχουν πολλά αρκετά διεθνή στοιχεία που υποδηλώνουν ότι οι πολεμικές τέχνες μπορεί να είναι ωφέλιμες για παιδιά με ΔΕΠ – Υ, ιδιαίτερα όσον αφορά τη βελτίωση της προσοχής, τον έλεγχο της παρορμητικότητας και τις κοινωνικές δεξιότητες, είναι κρίσιμο να διεξαχθεί πρόσθετη έρευνα στην περίπτωση της Ελλάδας. Η Ελλάδα άλλωστε έχει πλούσια πολιτιστική κληρονομιά και μοναδικές παραδόσεις που μπορούν να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα και την αποδοχή των παρεμβάσεων που βασίζονται στις πολεμικές τέχνες. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αυτές οι πρακτικές ενσωματώνονται στην



καθημερινή ζωή και πώς γίνονται αντιληπτές από τους εκπαιδευτικούς παιδιών με ΔΕΠ – Υ μπορεί να προσφέρει πολύτιμες γνώσεις για την προσαρμογή προγραμμάτων κατάρτισης που είναι πολιτιστικά συναφή. Η προσαρμογή αυτών των πρακτικών στο εθνικό πλαίσιο περιλαμβάνει επίσης την αξιολόγηση της υπάρχουσας υποδομής για την υποστήριξη της υλοποίησης προγραμμάτων πολεμικών τεχνών.

Η Ελλάδα, με το μεσογειακό της κλίμα και την αθλητική κουλτούρα, θα μπορούσε να έχει πλεονεκτήματα στην προώθηση της τακτικής άσκησης των σωματικών δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους και στην κοινότητα, των παιδιών με ΔΕΠ – Υ. Η ενσωμάτωση προγραμμάτων πολεμικών τεχνών στο σχολικό και κοινοτικό πλαίσιο θα μπορούσε να ενισχύσει τη μεγαλύτερη συμμετοχή και βιωσιμότητα. Ωστόσο, αυτό απαιτεί λεπτομερή κατανόηση των τοπικών συνθηκών και των διαθέσιμων πόρων, κάτι που μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω φυσικά, των ερευνών.

1.2. Σκοπός της έρευνας

Η παρούσα ποιοτική μελέτη διερευνά τις απόψεις των δασκάλων της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σχετικά με τα οφέλη της εξάσκησης των πολεμικών τεχνών για παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (βασικός σκοπός).

Οι ειδικότεροι σκοποί που διέπουν την μελέτη, είναι οι εξής:

- i. Να προσδιοριστούν οι απόψεις των εκπαιδευτικών, σχετικά με τα οφέλη της εκπαίδευσης στις πολεμικές τέχνες για την προσοχή, τη συγκέντρωση και τη συμπεριφορά σε παιδιά με ΔΕΠ – Υ.
- ii. Να αναλυθούν οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για την επίδραση της εκπαίδευσης σε πολεμικές τέχνες στην αυτοεκτίμηση, την πειθαρχία και τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών με ΔΕΠ – Υ.



- iii. Να κατανοηθούν οι εμπειρίες και προοπτικές των εκπαιδευτικών σχετικά με την εφαρμογή της εκπαίδευσης πολεμικών τεχνών ως εργαλείο υποστήριξης για παιδιά με ΔΕΠ – Υ στο σχολείο.

1.3. Ερευνητικά ερωτήματα

Βάσει των ανωτέρω σκοπών, τα ερευνητικά ερωτήματα που διαμορφώνουν τη μελέτη, ήταν:

- i. Ποια οφέλη αντιλαμβάνονται οι δάσκαλοι της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από κοινωνική και γνωστική άποψη στην εξάσκηση πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠ – Υ;
- ii. Πώς περιγράφουν οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας αγωγής την επίδραση των πολεμικών τεχνών στην προσοχή, συγκέντρωση και συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠ – Υ;
- iii. Ποιες πτυχές των πολεμικών τεχνών θεωρούν οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται στη πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση ως τις πιο σημαντικές για την ανάπτυξη των παιδιών με ΔΕΠ – Υ;

1.4. Ορισμοί όρων

1.4.1. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας

Την παρούσα εργασία διέπουν δυο βασικές ορολογίες – πρώτον, αυτή της Διαταραχής της Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ή ΔΕΠ – Υ), και αυτή των πολεμικών τεχνών.

Πιο αναλυτικά, η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ – Υ) είναι μια νευροψυχιατρική διαταραχή που εκδηλώνεται κυρίως στην παιδική ηλικία και μπορεί να συνεχιστεί στην εφηβεία και την ενήλικη ζωή. Αυτή η διαταραχή χαρακτηρίζεται από ένα επίμονο μοτίβο απροσεξίας και/ή υπερκινητικότητας-παρορμητικότητας που παρεμποδίζει τη λειτουργία ή την ανάπτυξη. Η ορολογία της ΔΕΠ – Υ έχει εξελιχθεί με τα χρόνια, αντανακλώντας αλλαγές στην κλινική και επιστημονική κατανόηση της πάθησης (Beesket & Fraser – Thomas, 2019). Αρχικά,



όροι όπως «υπερκινητικότητα» ή «υπερκινητική αντίδραση της παιδικής ηλικίας» χρησιμοποιήθηκαν για να περιγράψουν συμπεριφορές που τώρα είναι κατανοητό ότι αποτελούν μέρος του φάσματος της ΔΕΠ – Υ. Το 1980, το DSM-III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 3rd Edition) εισήγαγε τον όρο «Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής» με και χωρίς υπερκινητικότητα, που έθεσε τα θεμέλια για τη σύγχρονη κατανόηση της διαταραχής. Στην αναθεωρημένη έκδοση του DSM-III, ενοποιήθηκε ως Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας, μια ορολογία που έχει διατηρηθεί με μικρές παραλλαγές μέχρι σήμερα (Green & Martin, 2019). Επιπρόσθετα, η ΔΕΠ – Υ για την ακρίβεια, ορίζεται από δύο βασικά σύνολα συμπτωμάτων: απροσεξία και υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα (Anderson & White, 2023). Η απροσεξία εκδηλώνεται με σαφείς δυσκολίες διατήρησης της προσοχής σε εργασίες ή δραστηριότητες, ευκολία απόσπασης της προσοχής από άσχετα ερεθίσματα, λήθη στις καθημερινές δραστηριότητες και προβλήματα μετά από οδηγίες ή ολοκλήρωση εργασιών (Hernandez & Torres, 2018). Τα άτομα με ΔΕΠ – Υ συχνά φαίνεται να μην ακούν όταν τους μιλάνε απευθείας, έχουν δυσκολία να οργανώσουν εργασίες και δραστηριότητες και αποφεύγουν ή διστάζουν να συμμετάσχουν σε εργασίες που απαιτούν συνεχή διανοητική προσπάθεια, όπως σχολικές εργασίες ή επαγγελματικές ευθύνες. Μπορεί να χάσουν αντικείμενα απαραίτητα για δραστηριότητες, όπως βιβλία, εργαλεία, κλειδιά ή τηλέφωνα, γεγονός που συμβάλλει στην αποδιοργανωμένη και χαοτική καθημερινή λειτουργία (Levitt et al, 2018).

Από την άλλη πλευρά, η υπερκινητικότητα όπως και η παρορμητικότητα χαρακτηρίζεται από υπερβολική ή ακατάλληλη κινητική δραστηριότητα, όπως η συνεχής κίνηση, το τρέξιμο ή η συνεχής ομιλία σε καταστάσεις όπου δεν ενδείκνυται. Η παρορμητικότητα περιλαμβάνει τη δράση χωρίς να σκεφτόμαστε τις συνέπειες και την τάση να διακόπτουμε ή να εισβάλουμε στο χώρο των άλλων. Αυτό μπορεί να εκδηλωθεί ως δυσκολία εναλλαγής, βιαστικές απαντήσεις πριν ολοκληρωθούν οι



ερωτήσεις και αδυναμία να παραμείνει το παιδί ήρεμο ή ψύχραιμο, ή ακόμα και εντελώς ακίνητο σε καταστάσεις που απαιτούν ακινησία. Η παρορμητικότητα μπορεί επίσης να οδηγήσει σε βιαστικές αποφάσεις και προβλήματα αυτοελέγχου, που μπορεί να οδηγήσουν σε διαπροσωπικές συγκρούσεις και δυσκολίες στο σχολικό ή εργασιακό περιβάλλον (Johnson & Green, 2018). Το DSM – 5 μάλιστα, (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) δηλώνει ότι για τη διάγνωση της ΔΕΠ – Υ, τα συμπτώματα πρέπει να είναι παρόντα πριν από την ηλικία των 12 ετών, πρέπει να εκδηλώνονται σε δύο ή περισσότερα πλαίσια (για παράδειγμα, στο σχολείο, στο σπίτι, στην εργασία) και πρέπει να παρεμβαίνουν σημαντικά στην κοινωνική, ακαδημαϊκή ή εργασιακή λειτουργία. Επιπλέον, τα συμπτώματα δεν πρέπει να εξηγούνται καλύτερα από άλλη ψυχική διαταραχή.

Η οριοθέτηση της ΔΕΠΥ με διαγνωστικούς όρους περιλαμβάνει την εξέταση σοβαρότητας των συμπτωμάτων. Το DSM-5 ταξινομεί τη ΔΕΠ – Υ σε τρεις παρουσιάσεις: κυρίαρχη απροσεξία, υπερκινητικότητα/παρορμητικότητα και συνδυασμένη, όπου και τα δύο σετ συμπτωμάτων είναι εξίσου εμφανή. Αυτή η ταξινόμηση βοηθά τους γιατρούς να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους η ΔΕΠ – Υ μπορεί να εκδηλωθεί και να επηρεάσει τα άτομα (Marusak et al, 2022). Η ΔΕΠ – Υ δεν είναι ένα προσωρινό πρόβλημα ή μια απλή έλλειψη πειθαρχίας. Είναι μια νευροβιολογική διαταραχή που επηρεάζει διάφορους τομείς της καθημερινής λειτουργίας. Η νευροεπιστήμη έχει αποκαλύψει διαφορές στη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου των ατόμων με ΔΕΠΥ, ιδιαίτερα σε τομείς που σχετίζονται με την προσοχή, τον έλεγχο των παρορμήσεων και τη ρύθμιση της συμπεριφοράς. Αυτές οι διαφορές εξηγούν γιατί τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ επιμένουν με την πάροδο του χρόνου και επηρεάζουν πολλαπλές πτυχές της ζωής.



Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η ΔΕΠΥ εμφανίζεται διαφορετικά σε κάθε άτομο. Κάποιοι μπορεί να έχουν υπεροχή συμπτωμάτων απροσεξίας, ενώ άλλοι μπορεί να παρουσιάζουν μεγαλύτερη υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα (Miller & Roberts, 2022). Σε ορισμένες περιπτώσεις, και τα δύο χαρακτηριστικά είναι εξίσου παρόντα, γεγονός που μπορεί να περιπλέξει τη διάγνωση και τη διαχείριση της διαταραχής. Επιπλέον, τα συμπτώματα μπορεί να ποικίλλουν σε σοβαρότητα και μπορεί να επηρεαστούν από παράγοντες όπως το σχολικό περιβάλλον, οι οικογενειακές σχέσεις και οι εργασιακές απαιτήσεις (Nejatti, Derakhshan & Mohtasham, 2023). Η ΔΕΠ – Υ συνδέεται επίσης συχνά με άλλες συννοσηρές καταστάσεις, όπως μαθησιακές διαταραχές, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές διάθεσης και διαταραχές συμπεριφοράς. Αυτές οι συννοσηρότητες μπορεί να περιπλέξουν την κλινική εικόνα και να απαιτήσουν προσεκτική αξιολόγηση και θεραπεία για την αντιμετώπιση όλων των περιοχών που επηρεάζονται από τη ΔΕΠ – Υ (Wang et al, 2018).

1.4.2. Πολεμικές τέχνες

Ο δεύτερος βασικός όρος που διέπει την παρούσα μελέτη, αφορά στις πολεμικές τέχνες. Πιο αναλυτικά, πολεμικές τέχνες είναι ένα σύνολο κωδικοποιημένων πρακτικών και πειθαρχιών που στοχεύουν στην αυτοάμυνα, τη μάχη, τον ανταγωνισμό, τη σωματική, πνευματική και γνωστική ανάπτυξη, καθώς και τη διατήρηση των πολιτιστικών παραδόσεων. Ο όρος «πολεμικές τέχνες» προέρχεται από το λατινικό «arts martialis», που σημαίνει «τέχνη του Άρη», αναφερόμενος στον Άρη, τον Ρωμαίο θεό του πολέμου. Αυτός ο χαρακτηρισμός υποδηλώνει εστίαση στην ικανότητα μάχης και την προετοιμασία για καταστάσεις σύγκρουσης (Smith & Johnson, 2015). Οι πολεμικές τέχνες μπορούν να οριστούν ως δομημένα συστήματα τεχνικών και στρατηγικών μάχης, που αναπτύχθηκαν με την πάροδο των αιώνων και περιλαμβάνουν τόσο άοπλες όσο και ένοπλες μεθόδους μάχης. Αυτές οι τεχνικές περιλαμβάνουν γροθιές, κλωτσιές, κρατήματα, ρίψεις, πνιγμούς



και άλλους τρόπους εξουδετέρωσης ενός αντιπάλου. Ωστόσο, δεν περιορίζονται μόνο στη φυσική εμφάνιση. Πολλές πολεμικές τέχνες ενσωματώνουν διαλογιστικές, φιλοσοφικές και πνευματικές πρακτικές που επιδιώκουν να βελτιώσουν τον χαρακτήρα του ασκούμενου (Ramirez, 2023).

Η οριοθέτηση των πολεμικών τεχνών μπορεί να γίνει από διάφορες προσεγγίσεις: ιστορική, γεωγραφική, τεχνική και φιλοσοφική. Από ιστορικής σκοπιάς, οι πολεμικές τέχνες έχουν αναπτυχθεί σε διαφορετικές εποχές και μέρη σε όλο τον κόσμο, το καθένα με τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητές του. Για παράδειγμα, οι κινεζικές πολεμικές τέχνες, όπως το Kung Fu, έχουν ιστορία χιλιάδων ετών και είναι βαθιά επηρεασμένες από την Ταοϊστική και Βουδιστική φιλοσοφία. Αντίθετα, οι ιαπωνικές πολεμικές τέχνες, όπως το Judo και το Karate, αναδύθηκαν χάρις στους σαμουράι και αναπτύχθηκαν με έντονη επιρροή του Bushido, του κώδικα τιμής των Ιαπώνων πολεμιστών (Nejati et al, 2023).

Γεωγραφικά, οι πολεμικές τέχνες μπορούν να ταξινομηθούν ως ασιατικές, δυτικές και από άλλες περιοχές. Οι ασιατικές πολεμικές τέχνες περιλαμβάνουν μια μεγάλη ποικιλία στυλ από την Κίνα, την Ιαπωνία, την Κορέα, την Ταϊλάνδη και άλλες χώρες της Ανατολικής και Νοτιοανατολικής Ασίας. Αυτές περιλαμβάνουν το κορεάτικο Taekwondo, το Thai Muay Thai και το ιαπωνικό Aikido, το καθένα με τα μοναδικά χαρακτηριστικά του όσον αφορά τις τεχνικές, τη φιλοσοφία και τους στόχους εκπαίδευσης (Nelson & Davis, 2021). Στον δυτικό κόσμο, υπάρχουν κλάδοι όπως η πυγμαχία, η ξιφασκία και η ελληνορωμαϊκή πάλη, που έχουν τις δικές τους παραδόσεις και μεθοδολογίες. Επιπλέον, υπάρχουν πολεμικές τέχνες σε άλλες περιοχές, όπως η Capoeira από τη Βραζιλία, που συνδυάζει στοιχεία χορού, μουσικής και μάχης, και το Krav Maga από το Ισραήλ, γνωστό για την πραγματιστική προσέγγισή του σε καταστάσεις αυτοάμυνας (Walker & Smith, 2016).

Από τεχνική άποψη, οι πολεμικές τέχνες μπορούν να ταξινομηθούν με βάση τις κυρίαρχες τεχνικές που χρησιμοποιούν. Για παράδειγμα, οι πολεμικές τέχνες επικεντρώνονται σε γροθιές,



κλωτσιές και άλλες τεχνικές χτυπήματος. Η πυγμαχία, το kickboxing και το καράτε είναι κάποια παραδείγματα αυτής της κατηγορίας. Οι πολεμικές τέχνες Grappling επικεντρώνονται στις τεχνικές, τις ρίψεις και τις υποβολές. Το Judo, το Brazilian Jiu-Jitsu και η πάλη είναι αντιπροσωπευτικά αυτής της κατάταξης. Υπάρχουν επίσης πολεμικές τέχνες που συνδυάζουν και τις δύο προσεγγίσεις, όπως το ρωσικό Σάμπο, το οποίο περιλαμβάνει τεχνικές χτυπήματος και μαχών (White & Johnson, 2018).

Φιλοσοφικά, οι πολεμικές τέχνες μπορεί να διαφέρουν σημαντικά. Ορισμένοι κλάδοι, όπως το Τάι Τσι και το Αϊκίντο, δίνουν μεγάλη έμφαση στην αρμονία, την ειρήνη και ελάχιστη απαραίτητη χρήση βίας, προάγοντας την πνευματική ανάπτυξη και την εσωτερική ισορροπία του ασκούμενου. Άλλοι, όπως το Krav Maga, επικεντρώνονται περισσότερο στην αποτελεσματικότητα της μάχης και στην επιβίωση σε πραγματικές καταστάσεις, δίνοντας προτεραιότητα στην πρακτικότητα έναντι της φιλοσοφίας. Αυτή η φιλοσοφική αντίθεση αντανακλά την ποικιλομορφία των στόχων και των αξιών που μπορούν να βρεθούν στο ευρύ φάσμα πολεμικών τεχνών (Nejati, Derakhshan & Mohtasham, 2023).

Η ανάλυση των πολεμικών τεχνών πρέπει επίσης να λάβει υπόψη τους διαφορετικούς τύπους και στυλ που υπάρχουν. Κάθε στυλ έχει τη δική του ιστορία, τεχνικές και προσεγγίσεις. Για παράδειγμα, το Karate χωρίζεται σε διάφορα στυλ όπως το Shotokan, το Goju-Ryu και το Shito-Ryu, το καθένα με τις δικές του τεχνικές και αρχές. Το Brazilian Jiu-Jitsu, που προέρχεται από το Judo, έχει αναπτυχθεί με ιδιαίτερη έμφαση στις τεχνικές μάχης εδάφους και υποταγής, κερδίζοντας δημοτικότητα στη σκηνή των μικτών πολεμικών τεχνών (MMA) (Walker & Smith, 2016).

Ένα άλλο παράδειγμα είναι το Kung Fu, το οποίο περιλαμβάνει εκατοντάδες διαφορετικά στυλ, όπως το Wing Chun, το Shaolin και το Tai Chi. Κάθε ένα από αυτά τα στυλ Kung Fu έχει το δικό του σύνολο μορφών (katas), τεχνικών και φιλοσοφιών εκπαίδευσης. Το Wing Chun, για



παράδειγμα, εστιάζει στην αποτελεσματικότητα και την οικονομία της κίνησης, ενώ το Tai Chi είναι γνωστό για την εστίασή του στην ομαλότητα και την εσωτερική ροή ενέργειας (Zieris et al, 2015).

Εν ολίγοις, οι πολεμικές τέχνες είναι ένα ευρύ και ποικίλο σύνολο επιστημονικών κλάδων που περιλαμβάνουν μια ποικιλία τεχνικών μάχης, φιλοσοφίες και πολιτιστικές παραδόσεις. Η μελέτη του περιλαμβάνει όχι μόνο την εκμάθηση των φυσικών τεχνικών, αλλά και την κατανόηση των φιλοσοφιών και των ιστορικών πλαισίων που τις έχουν διαμορφώσει. Οι πολεμικές τέχνες δεν είναι μόνο μέθοδοι μάχης, αλλά και μονοπάτια προς την αυτογνωσία, την προσωπική ανάπτυξη και τη διατήρηση σημαντικών πολιτιστικών παραδόσεων. Η ποικιλομορφία των στυλ και προσεγγίσεων στις πολεμικές τέχνες αντικατοπτρίζει τον πλούτο αυτής της πρακτικής (Wang et al, 2018).

2. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

2.1. Η συμβολή των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας) είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που ξεκινά από την παιδική ηλικία και μπορεί να επιμείνει στην ενήλικη ζωή. Αυτή η διαταραχή χαρακτηρίζεται από απροσεξία, παρορμητικότητα ή/και κινητική υπερκινητικότητα, η οποία συχνά επηρεάζει την ανάπτυξη και την κοινωνική ένταξη των προσβεβλημένων ατόμων. Η εν λόγω διαταραχή, θεωρείται μια πολυπαραγοντική διαταραχή που προκαλείται τόσο από γενετικούς



όσο και από περιβαλλοντικούς παράγοντες (Magusak και συν, 2022). Οι πρακτικές υποστήριξης και θεραπειάς για την διαταραχή αυτή, είναι άπειρες και συμπεριλαμβάνουν τις σωματικές, όπως και αθλητικές μεθόδους υποστήριξης της βελτίωσης ποιότητας ζωής του παιδιού (Kadri και συν, 2019).

Στις πρακτικές υποστήριξης με βάση την άθληση και τη σωματική δραστηριότητα, σύμφωνα με τους Nejadi, Derakhshan και Mohtasham (2023) συμπεριλαμβάνονται και οι πολεμικές τέχνες για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα. Οι πολεμικές τέχνες είναι μια αρχαία πρακτική που προέρχεται από την Ασία. Αρχικά δημιουργήθηκαν κυρίως για αυτοάμυνα. Σήμερα, πολλοί ασκούν τις πολεμικές τέχνες ως έναν τρόπο ανάπτυξης σωματικής και πνευματικής δύναμης, αλλά και υποστήριξης της βελτίωσης ποιότητας ζωής τους σε περίπτωση μιας αναπηρίας.

Λόγω των χαρακτηριστικών των πολεμικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένου και του καράτε, τα άτομα με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα, μπορούν να βελτιώσουν την προσοχή τους και τη διαχείριση και τον έλεγχο των παρορμήσεων τους, επομένως σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να συνιστάται η εξάσκηση των πολεμικών τεχνών (Wang και συν, 2018). Οι πολεμικές τέχνες καράτε είναι ωφέλιμες και αποτελεσματικές για τα άτομα με τη συγκεκριμένη νευροαναπτυξιακή διαταραχή, ειδικά τους νέους, επειδή μπορεί να τα βοηθήσει να βελτιώσουν τη συγκέντρωση, τον αυτοέλεγχο, τον συντονισμό και την πειθαρχία τους. Η εξάσκηση σε πολλές πολεμικές τέχνες, απαιτεί εστίαση στην παρούσα στιγμή και προσοχή σε τεχνικές και κινήσεις, που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα, να αναπτύξουν την προσοχή και τη συγκέντρωσή τους (Magusak και συν, 2022). Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι οι πολεμικές τέχνες ενθαρρύνουν τον αυτοέλεγχο και την πειθαρχία, κάτι που μπορεί να είναι ευεργετικό για άτομα με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα, που χρειάζονται βοήθεια για τον έλεγχο της υπερκινητικότητας και της παρορμητικότητάς τους. Ως εκ τούτου, το σύνολο των πολεμικών τεχνών μπορεί να είναι μια καλή



δραστηριότητα για να βοηθήσει τα άτομα με τη διαταραχή, να βελτιώσουν τη σωματική και ψυχική ευεξία (Ludyga και συν, 2023).

Στις πολεμικές τέχνες εκτελούνται μια σειρά από ρουτίνες ή συντονισμένες κινήσεις · αυτές οι κινήσεις ακολουθούν μια σειρά. Για παράδειγμα, δεν μπορεί το παιδί να σηκώσει το χέρι του, εάν δεν έχει προχωρήσει πρώτα το πόδι του. Όλες αυτές οι ρουτίνες βοηθούν τα παιδιά με προβλήματα συγκέντρωσης και συννοσηρότητα Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας, αφού προάγουν την προσοχή και, φυσικά, τη μνήμη (Kadri και συν, 2019). Στις πολεμικές τέχνες, αν μη τι άλλο, κάθε παιδί προχωρά με τον δικό του ρυθμό, άλλα καταφέρνουν να ανέβουν σε επίπεδο με βάση το χρώμα της ζώνης σε σύντομο χρονικό διάστημα και άλλα χρειάζονται περισσότερο χρόνο ωστόσο, κάθε φορά που φτάνουν σε υψηλότερο επίπεδο παίρνουν μια ζώνη διαφορετικού χρώματος, κάτι που βοηθά παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας, να έχουν κίνητρα και να παλεύουν για έναν στόχο, ενώ τα ίδια παιδιά με μικρό εύρος προσοχής τείνουν να αποθαρρύνονται αμέσως εάν δεν υπάρχει επίτευγμα ή ανταμοιβή (Ziereis & Jansen, 2015). Για τα υπερκινητικά παιδιά, η εξάσκηση ενός αθλήματος είναι σχεδόν απαραίτητη, τα βοηθά να απελευθερώσουν όλη αυτή την ενέργεια που φαίνεται ανεξάντλητη. Τόσο οι προπονήσεις στο πλαίσιο των πολεμικών τεχνών όσο και το ίδιο το άθλημα από πνευματική άποψη, σύμφωνα με τις επιστημονικές των Nejati, Derakhshan και Mohtasham (2023), είναι ένα εξαιρετικό όχημα για να βοηθήσει ο κάθε ενδιαφερόμενος τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής με ή και χωρίς Υπερκινητικότητα, να διώξουν το θυμό, την απογοήτευση ή την υπερβολική ενέργεια. Σχεδόν πάντα τα παιδιά που ξέρουν πώς να διοχετεύουν την ενέργειά τους σε αυτό το άθλημα τείνουν να έχουν καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, επομένως συνάγεται διπλό όφελος, κάτι που αναγνωρίζεται και από πολλούς εκπαιδευτικούς του κόσμου, αλλά και τους γονείς (Ziereis & Jansen, 2015). Οι πολεμικές τέχνες έχουν αποδειχθεί πολύτιμο εργαλείο για τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών



με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα. Αυτή η νευροβιολογική διαταραχή χαρακτηρίζεται από συμπτώματα απροσεξίας, υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των παιδιών που υποφέρουν από αυτήν.

Μέσω της εξάσκησης των πολεμικών τεχνών, αυτά τα παιδιά μπορούν να βιώσουν μια σειρά από συναισθηματικά οφέλη που συμβάλλουν στη συνολική τους ευημερία (Walker & Smith, 2016).

2.2. Τα συναισθηματικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας

Ένα από τα πιο αξιοσημείωτα συναισθηματικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας σύμφωνα με τον λόγο των εκπαιδευτικών, είναι η αυξημένη αυτοεκτίμηση. Η αυτοεκτίμηση ορίζεται ως η εκτίμηση που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του και είναι κρίσιμη για τη συναισθηματική ανάπτυξη. Στο πλαίσιο των πολεμικών τεχνών, τα παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν την ευκαιρία να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν προκλήσεις, επιτρέποντάς τους να αισθάνονται ικανά και περήφανα για τα επιτεύγματά τους. Οι πολεμικές τέχνες δομούνται σε επίπεδα προόδου, όπου τα παιδιά προχωρούν μέσα από ζώνες ή βαθμούς, παρέχοντας μια αίσθηση επιτυχίας και συνεχή αναγνώριση. Αυτή η θετική ενίσχυση είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης των παιδιών που αντιμετωπίζουν συχνά ακαδημαϊκές και κοινωνικές δυσκολίες λόγω της διαταραχής τους (Nejati et al, 2023). Επιπλέον, σύμφωνα με την έρευνα που επιτέλεσαν οι Martin και Williams (2015) σε εκπαιδευτικούς, φαίνεται ότι οι πολεμικές τέχνες ενθαρρύνουν την αυτοπειθαρχία, ένα βασικό συστατικό για υγιή συναισθηματική ανάπτυξη, κάτι που παρατήρησαν οι εκπαιδευτικοί της ίδιας έρευνας, που ασχολούνται με τη διδασκαλία παιδιών με ΔΕΠΥ. Η αυτοπειθαρχία περιλαμβάνει την ικανότητα ελέγχου των παρορμήσεων και συμπεριφοράς με τρόπο συνεπή με τις προσωπικές αξίες και στόχους. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν συχνά δυσκολίες σε αυτόν τον τομέα, γεγονός που μπορεί να



οδηγήσει σε απογοητεύσεις και συναισθηματικές συγκρούσεις. Στα μαθήματα πολεμικών τεχνών, τα παιδιά μαθαίνουν να ακολουθούν αυστηρούς κανόνες και να σέβονται τους εκπαιδευτές και τους συνομηλίκους τους. Αυτή η δομή τους παρέχει ένα σαφές πλαίσιο μέσα στο οποίο μπορούν να ασκήσουν τον αυτοέλεγχο. Με την πάροδο του χρόνου, τα παιδιά εσωτερικεύουν τις δεξιότητες και αναπτύσσουν μεγαλύτερη ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους, μειώνοντας την παρορμητικότητα και βελτιώνοντας σημαντικά και τη συναισθηματική ρύθμιση.

Ένα άλλο σημαντικό συναισθηματικό όφελος των πολεμικών τεχνών είναι η μείωση του στρες και του άγχους σύμφωνα με τους εκπαιδευτικούς των ίδιων παιδιών που συμμετείχαν στη μελέτη των Kadri και συνεργατών του (2019). Τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα συχνά βιώνουν υψηλά επίπεδα στρες λόγω των δυσκολιών που σχετίζονται με τη διαταραχή τους. Η τακτική εξάσκηση στις πολεμικές τέχνες προσφέρει μια σωματική διέξοδο για κλειστή ενέργεια και συναισθηματικές εντάσεις. Οι τεχνικές αναπνοής και διαλογισμού, που αποτελούν αναπόσπαστο μέρος πολλών πολεμικών τεχνών, βοηθούν τα παιδιά να ηρεμήσουν το μυαλό και το σώμα τους. Αυτή η διαδικασία χαλάρωσης όχι μόνο μειώνει τα επίπεδα άγχους αλλά διδάσκει στα παιδιά αποτελεσματικές μεθόδους διαχείρισης του στρες στην καθημερινή τους ζωή. Η ικανότητα να χαλαρώνουν και να επικεντρώνονται είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τα παιδιά με ΔΕΠΥ, δίνοντάς τους εργαλεία για να αντιμετωπίσουν καταστάσεις χωρίς να αισθάνονται πίεση.

2.3. Τα κοινωνικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας

Οι πολεμικές τέχνες προάγουν επίσης την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, που είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική ευεξία των παιδιών με ΔΕΠΥ, εύρημα το οποίο φαίνεται να επαναλαμβάνεται σε πολλές μελέτες που εμπερικλείουν εκπαιδευτικούς που εργάζονται και διδάσκουν παιδιά με ΔΕΠΥ (π.χ. Levitt et al, 2018, Miller & Roberts, 2022). Αυτά τα παιδιά συχνά



παλεύουν με τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και μπορεί να αισθάνονται απομονωμένα ή παρεξηγημένα από τους συνομηλίκους τους. Σε ένα περιβάλλον πολεμικών τεχνών τα παιδιά εργάζονται ομαδικά και συμμετέχουν σε δραστηριότητες που απαιτούν συνεργασία και επικοινωνία. Μαθαίνουν να σέβονται τους άλλους και να εκτιμούν τη συνεργασία, κάτι που βελτιώνει τις δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Η οικοδόμηση θετικών σχέσεων μέσα στο dojo (τόπος εκπαίδευσης στις πολεμικές τέχνες) παρέχει στα παιδιά την αίσθηση του ανήκειν και της κοινότητας, κάτι που είναι απαραίτητο για τη συναισθηματική τους ανάπτυξη. Το να νιώθει το παιδί μέρος μιας ομάδας και να έχει φίλους που μοιράζονται παρόμοια ενδιαφέροντα μπορεί να μειώσει σημαντικά τα συναισθήματα μοναξιάς και να αυξήσει τη συναισθηματική ευεξία (Marusak et al, 2022).

Η αίσθηση του επιτεύγματος και οι βελτιωμένες κοινωνικές δεξιότητες συνδυάζονται για να αυξήσουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα στα παιδιά με ΔΕΠΥ. Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα να αναπηδά κανείς από τις αντιξοότητες και να αντιμετωπίζει προκλήσεις με θετική στάση. Στο πλαίσιο των πολεμικών τεχνών, τα παιδιά μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν την ήττα και την απογοήτευση εποικοδομητικά. Οι ήττες σε αγώνες ή οι δυσκολίες στην εκμάθηση νέων τεχνικών θεωρούνται ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη. Αυτή η θετική προσέγγιση στις προκλήσεις βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν μια ανθεκτική νοοτροπία, επιτρέποντάς τους να αντιμετωπίζουν προβλήματα σε άλλους τομείς της ζωής τους με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα (Ludyga et al, 2023). Επιπλέον, οι πολεμικές τέχνες ενσταλάζουν την αίσθηση του σκοπού και της κατεύθυνσης στα παιδιά με ΔΕΠΥ, σύμφωνα με το λόγο των εκπαιδευτικών που εργάζονται με παιδιά με ΔΕΠΥ, όπως αναφέρουν στην έρευνα των Johnson και Green (2018): το να έχεις ξεκάθαρους στόχους και να εργάζεσαι για να τους πετύχεις είναι μια σημαντική πηγή κινήτρων και συναισθηματικής ικανοποίησης. Οι πολεμικές τέχνες παρέχουν μια δομημένη πορεία προς την



προσωπική πρόοδο, με απτές στόχους όπως η επίτευξη μιας νέας ζώνης ή η κατάκτηση μιας συγκεκριμένης τεχνικής. Αυτή η αίσθηση του σκοπού όχι μόνο παρακινεί τα παιδιά να επιμείνουν στην εκπαίδευσή τους, αλλά μεταφράζεται επίσης σε μεγαλύτερο κίνητρο και εστίαση σε άλλους τομείς της ζωής τους, συμπεριλαμβανομένων των σχολικών και εξωσχολικών δραστηριοτήτων.

2.4. Η προαγωγή της αυτοεικόνας μέσω των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα

Η εξάσκηση των πολεμικών τεχνών μπορεί να βελτιώσει την αυτοεικόνα και την αυτοαντίληψη των παιδιών με ΔΕΠΥ. Η εικόνα του εαυτού αναφέρεται στο πώς ένα άτομο βλέπει τον εαυτό του και μια θετική εικόνα για τον εαυτό του είναι κρίσιμη για τη συναισθηματική ευημερία. Μέσω της εκπαίδευσης και με τα επιτεύγματα στις πολεμικές τέχνες, τα παιδιά με ΔΕΠΥ αρχίζουν να βλέπουν τον εαυτό τους πιο θετικά και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Αυτή η αλλαγή στην εικόνα του εαυτού τους δεν βασίζεται μόνο στις σωματικές δεξιότητες που αναπτύσσουν, αλλά και στην αναγνώριση που λαμβάνουν από τους εκπαιδευτές και τους συνομηλίκους τους. Με το να νιώθουν αξία και σεβασμό μέσα στο ντότζο, τα παιδιά αρχίζουν να εκτιμούν και να σέβονται τον εαυτό τους, κάτι που αποτελεί θεμελιώδες βήμα για μια υγιή εικόνα του εαυτού (Hernandez & Torres, 2018). Οι πολεμικές τέχνες παρέχουν επίσης έναν ασφαλή, ελεγχόμενο χώρο όπου τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Σε πολλές περιπτώσεις, τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορεί να αισθάνονται κατακλυσμένα από τα συναισθήματά τους και να μην ξέρουν πώς να τα διαχειριστούν σωστά (Channon, 2012). Το περιβάλλον των πολεμικών τεχνών προσφέρει ένα μέρος όπου μπορούν να διοχετεύουν την ενέργεια και τα συναισθήματά τους με εποικοδομητικό τρόπο. Οι έντονες σωματικές δραστηριότητες, όπως το sparring (ελεγχόμενη μάχη) και η εκπαίδευση τεχνικής, επιτρέπουν στα παιδιά να απελευθερώσουν παγιδευμένες εντάσεις και τα αρνητικά συναισθήματα. Αυτή η διαδικασία συναισθηματικής απελευθέρωσης όχι μόνο τα βοηθά να αισθάνονται πιο ήρεμα



και πιο ισορροπημένα, αλλά επίσης τους διδάσκει ότι τα συναισθήματα μπορούν να διαχειρίζονται με ασφάλεια και παραγωγικότητα σύμφωνα με τους εκπαιδευτικούς (Harris & Turner, 2020).

Στο πλαίσιο των πολεμικών τεχνών, τα παιδιά με ΔΕΠΥ αναπτύσσουν επίσης μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και κατανόηση προς τους άλλους. Η ενσυναίσθηση, ή η ικανότητα κατανόησης και κοινής χρήσης των συναισθημάτων των άλλων, είναι μια κρίσιμη συναισθηματική δεξιότητα που καλλιεργείται μέσω της αλληλεπίδρασης και της εκπαίδευσης με τους συνομηλίκους. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής, τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν τις δυνατότητες και τα όρια των συνομηλίκων τους, κάτι που ενθαρρύνει τη βαθύτερη κατανόηση των συναισθημάτων και των εμπειριών των άλλων. Αυτή η ενσυναίσθηση μεταφέρεται και σε άλλους τομείς της ζωής τους, βελτιώνοντας τις σχέσεις τους και την ικανότητά τους να συνδέονται συναισθηματικά με τους άλλους (Blomqvist – Mickelsson, 2019). Μια άλλη συναισθηματικά ευεργετική πτυχή των πολεμικών τεχνών είναι η προώθηση της υπομονής. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά παλεύουν με την ανυπομονησία και τη δυσκολία στην αναμονή, κάτι που μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση και συναισθηματικά προβλήματα. Στις πολεμικές τέχνες, η εκμάθηση νέων τεχνικών και η πρόοδος στα επίπεδα απαιτεί χρόνο και συνεχή εξάσκηση. Τα παιδιά μαθαίνουν ότι η πρόοδος δεν είναι στιγμιαία και ότι είναι απαραίτητη η υπομονή για να πετύχουν τους στόχους τους. Αυτή η κατανόηση τους βοηθά να διαχειριστούν καλύτερα τις προσδοκίες τους και να μειώσουν την απογοήτευση, κάτι που οδηγεί σε μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα (Ashleigh & Mari – Beffa, 2018).

Το αίσθημα του προσωπικού ελέγχου είναι ένα άλλο κρίσιμο συναισθηματικό όφελος που μπορούν να προσφέρουν οι πολεμικές τέχνες στα παιδιά με ΔΕΠΥ. Αυτά τα παιδιά συχνά αισθάνονται ότι δεν έχουν κανέναν έλεγχο στις παρορμήσεις και τις συμπεριφορές τους, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε ένα αίσθημα απελπισίας και έλλειψης αυτοπεποίθησης (Davis & Taylor, 2017). Οι πολεμικές τέχνες τους διδάσκουν ότι, μέσω της εξάσκησης και της προσπάθειας, μπορούν



να αποκτήσουν τον έλεγχο του σώματός τους και των πράξεών τους. Αυτή η αίσθηση προσωπικού ελέγχου μεταφράζεται σε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτό-αποτελεσματικότητα, η οποία είναι απαραίτητη για τη θετική συναισθηματική ανάπτυξη (Wang et al, 2018). Τέλος, η ανάπτυξη θετικής ταυτότητας είναι ένα σημαντικό συναισθηματικό όφελος των πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠΥ. Καθώς τα παιδιά δεσμεύονται στην εκπαίδευσή τους και αναγνωρίζονται ως πολεμικοί καλλιτέχνες, αναπτύσσουν μια αίσθηση ταυτότητας που συνδέεται με θετικές ιδιότητες όπως η πειθαρχία, η δύναμη και ο σεβασμός. Αυτή η θετική ταυτότητα τους παρέχει μια συναισθηματική άγκυρα και μια αίσθηση σκοπού που μπορεί να είναι ιδιαίτερα πολύτιμη στην εφηβεία και τη νεολαία, κρίσιμα στάδια για τη διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας (Ramirez, 2023).

2.5. Τα γνωστικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα

Οι πολεμικές τέχνες έχουν γίνει μια ολοένα και πιο δημοφιλής και αποτελεσματική παρέμβαση για παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), ειδικά όσον αφορά τα γνωστικά οφέλη. Αυτή η νευροψυχιατρική διαταραχή χαρακτηρίζεται από απροσεξία, υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα και μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ακαδημαϊκή επίδοση και την ποιότητα ζωής των παιδιών. Ωστόσο, οι πολεμικές τέχνες προσφέρουν μια ολιστική προσέγγιση που μπορεί να βοηθήσει στον μετριασμό ορισμένων από αυτές τις γνωστικές προκλήσεις, προωθώντας βελτιώσεις σε διάφορες νοητικές και γνωστικές λειτουργίες. Ένα από τα πιο αξιοσημείωτα γνωστικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠΥ είναι η βελτίωση της διαρκούς προσοχής και της συγκέντρωσης σύμφωνα με τους εκπαιδευτικούς που εργάζονται με τα ίδια παιδιά – αλλά και τους γονείς τους (White & Johnson, 2018).

Οι πολεμικές τέχνες απαιτούν από τους ασκούμενους να προσέχουν τις λεπτομερείς οδηγίες του εκπαιδευτή και την ακριβή εκτέλεση συγκεκριμένων τεχνικών. Αυτή η συνεχής διαδικασία



εστίασης και επανάληψης βοηθά τα παιδιά να εκπαιδεύσουν την ικανότητά τους να διατηρούν την προσοχή τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική εξάσκηση στις πολεμικές τέχνες σχετίζεται με βελτιώσεις στην επιλεκτική και διαρκή προσοχή, κάτι που είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για παιδιά με ΔΕΠΥ που συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε αυτούς τους τομείς (Ziereis & Jansen, 2015). Επιπλέον, η εγγενής δομή και η πειθαρχία των πολεμικών τεχνών προάγουν την ανάπτυξη των δεξιοτήτων σχεδιασμού και οργάνωσης. Τα παιδιά μαθαίνουν να ακολουθούν μια σειρά βημάτων στην εκτέλεση κινήσεων και σχημάτων, κάτι που απαιτεί μια σαφή και εκ των προτέρων κατανόηση του τι πρέπει να γίνει κάθε στιγμή. Αυτός ο τύπος εκπαίδευσης ενισχύει την ικανότητα προγραμματισμού και οργάνωσης εργασιών, δεξιοτήτων που είναι κρίσιμες για την ακαδημαϊκή επιτυχία και που συχνά είναι ελλειπείς σε παιδιά με ΔΕΠΥ. Η ικανότητα διάσπασης σύνθετων εργασιών σε πιο διαχειρίσιμα βήματα και η πειθαρχία για να ακολουθήσει κανείς αυτά τα βήματα μπορεί να μεταφερθεί στο σχολικό πλαίσιο (Williams & Brown, 2016).

Οι πολεμικές τέχνες ενισχύουν επίσης τη μνήμη εργασίας, μια βασική γνωστική λειτουργία που επιτρέπει στα άτομα να διατηρούν και να χειρίζονται πληροφορίες προσωρινά. Η απομνημόνευση μοτίβων κίνησης, τεχνικών και μορφών (katas) λειτουργεί ως άσκηση για τη μνήμη εργασίας. Αυτή η συνεχής πρακτική βοηθά τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ να βελτιώσουν την ικανότητά τους να θυμούνται και να εφαρμόζουν πληροφορίες βραχυπρόθεσμα, μια κρίσιμη δεξιότητα για την επίλυση προβλημάτων και την ακαδημαϊκή μάθηση (Green & Martin, 2019).

Η γνωστική αυτορρύθμιση είναι ένα άλλο σημαντικό όφελος που μπορούν να προσφέρουν οι πολεμικές τέχνες στα παιδιά με ΔΕΠΥ. Η πρακτική αυτών των κλάδων απαιτεί από τα παιδιά να αναπτύξουν σημαντικό πνευματικό και σωματικό έλεγχο. Πρέπει να μάθουν να μετριάσουν τη φυσική τους ώθηση να κινούνται ανεξέλεγκτα και να διοχετεύουν την ενέργειά τους με πιο δομημένο και παραγωγικό τρόπο. Αυτή η ικανότητα αυτορρύθμισης δεν είναι ωφέλιμη μόνο στο



πλαίσιο των πολεμικών τεχνών, αλλά μπορεί επίσης να μεταφερθεί και σε άλλες πτυχές της ζωής, βοηθώντας τα παιδιά να διαχειριστούν καλύτερα τη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις τους (Anderson & White, 2023). Η βελτίωση της χωρικής αντίληψης και του κινητικού συντονισμού σχετίζεται επίσης άμεσα με τα γνωστικά οφέλη. Οι πολεμικές τέχνες απαιτούν υψηλή δόση χωρικής επίγνωσης και συντονισμού μεταξύ σώματος και νου. Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν τη θέση του σώματός τους στο χώρο, καθώς και τη θέση των άλλων, ενώ εκτελούν σύνθετες κινήσεις. Αυτή η πρακτική όχι μόνο βελτιώνει τον σωματικό συντονισμό, αλλά επίσης ενισχύει τις γνωστικές δεξιότητες που σχετίζονται με την αντίληψη του χώρου, μια περιοχή που μπορεί να διακυβευτεί σε ορισμένα παιδιά με ΔΕΠΥ (Davis & Lee, 2014). Μια άλλη γνωστική πτυχή που επωφελείται από την εξάσκηση των πολεμικών τεχνών είναι η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Οι πολεμικές τέχνες συχνά παρουσιάζουν προκλήσεις που απαιτούν γρήγορες και αποτελεσματικές λύσεις, είτε στη μάχη, στην εκτέλεση μιας τεχνικής είτε στην προσαρμογή σε έναν μεταβαλλόμενο αντίπαλο. Αυτός ο τύπος εκπαίδευσης μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά με ΔΕΠΥ να αναπτύξουν πιο αποτελεσματικές και προσαρμοστικές στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, αυξάνοντας την ικανότητά τους να σκέφτονται κριτικά και να λαμβάνουν γρήγορες και ακριβείς αποφάσεις (Channon, 2012).

Η εξάσκηση των πολεμικών τεχνών μπορεί επίσης να συμβάλει σε βελτιώσεις στη γνωστική ευελιξία, στην ικανότητα μετατόπισης από τη μια σκέψη στην άλλη ή στην προσαρμογή της συμπεριφοράς σε νέους κανόνες ή καταστάσεις. Στις πολεμικές τέχνες, τα παιδιά πρέπει να προσαρμοστούν γρήγορα σε διαφορετικές κινήσεις και τακτικές, γεγονός που ενισχύει την ικανότητά τους να είναι πνευματικά ευέλικτοι. Η γνωστική ευελιξία είναι ζωτικής σημασίας για την ακαδημαϊκή και κοινωνική επιτυχία και η βελτίωσή της μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά με ΔΕΠΥ να διαχειριστούν καλύτερα τις μεταβάσεις και να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες (Harris, 2020).



Τέλος, οι πολεμικές τέχνες μπορούν να ενθαρρύνουν την ανάπτυξη της μεταγνώσης, δηλαδή την ικανότητα να σκέφτεται κανείς τη δική του διαδικασία σκέψης. Με την εκμάθηση και τον προβληματισμό σχετικά με τις τεχνικές και τις στρατηγικές πολεμικών τεχνών τους, τα παιδιά αναπτύσσουν μεγαλύτερη επίγνωση των δικών τους γνωστικών διαδικασιών και πώς μπορούν να τις ελέγξουν και να τις βελτιώσουν. Αυτή η μεταγνωστική δεξιότητα είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική αυτόνομη μάθηση, καθώς επιτρέπει στα άτομα να σχεδιάζουν, να παρακολουθούν και να αξιολογούν τη δική τους μάθηση και συμπεριφορά (Anderson & White, 2023).

2.6. Τα ψυχοσωματικά και ψυχοκινητικά οφέλη των πολεμικών τεχνών για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας

Οι πολεμικές τέχνες έχουν αναγνωριστεί για τα πολλαπλά οφέλη τους στη σωματική και ψυχική υγεία. Στη συγκεκριμένη περίπτωση των παιδιών με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), αυτοί οι κλάδοι προσφέρουν μια σειρά από σημαντικά ψυχοσωματικά και ψυχοκινητικά πλεονεκτήματα. Αυτή η ανάλυση εστιάζει σε αυτούς τους τομείς, εξαιρουμένων των συναισθηματικών ή άλλων οφελών, για να προσφέρει μια σαφή εικόνα του πώς οι πολεμικές τέχνες μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο εργαλείο στη διαχείριση της ΔΕΠΥ στα παιδιά και, ένα από τα κύρια ψυχοσωματικά οφέλη των πολεμικών τεχνών είναι η βελτίωση της ικανότητας προσοχής και συγκέντρωσης (Walker & Smith, 2016). Τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά δυσκολεύονται να διατηρήσουν την προσοχή τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Οι πολεμικές τέχνες, με τις δομημένες ρουτίνες και τις ακριβείς κινήσεις τους, απαιτούν συνεχή, διαρκή προσοχή (Davis & Taylor, 2017). Η τακτική εξάσκηση αυτών των δραστηριοτήτων βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες εστίασης καθώς πρέπει να προσέχουν τις οδηγίες του εκπαιδευτή και να εκτελούν συγκεκριμένες κινήσεις με ακρίβεια. Αυτή η συνεχής εστίαση μπορεί να μεταφραστεί σε



καλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης σε άλλους τομείς της ζωής, όπως το σχολείο (Nelson & Davis, 2021).

Επιπλέον, οι πολεμικές τέχνες προάγουν μεγαλύτερη αυτογνωσία σώματος και κινητικό έλεγχο. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ παρουσιάζουν συχνά δυσκολίες στο συντονισμό και στην εκτέλεση λεπτών και χονδροειδών κινήσεων. Οι τεχνικές πολεμικών τεχνών, οι οποίες περιλαμβάνουν μια ποικιλία συντονισμένων και διαδοχικών κινήσεων, βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν καλύτερο συντονισμό χεριού-ματιού και μεγαλύτερη σωματική ευκινησία (Nejati et al, 2023). Αυτή η βελτίωση στις λεπτές και αδρές κινητικές δεξιότητες όχι μόνο διευκολύνει την εξάσκηση των πολεμικών τεχνών, αλλά επεκτείνεται και σε άλλες καθημερινές δραστηριότητες, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής αυτών των παιδιών (Thompson & Brown, 2017). Μια άλλη σχετική πτυχή είναι η ρύθμιση της ενέργειας και η μείωση της υπερκινητικότητας. Η ΔΕΠΥ χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα κινητικής δραστηριότητας και δυσκολία στο να καθίσει κανείς ακίνητος. Οι πολεμικές τέχνες παρέχουν μια δομημένη διέξοδο για αυτή την υπερβολική ενέργεια. Μέσα από την έντονη και τακτική εξάσκηση, τα παιδιά μπορούν να διοχετεύουν την ενέργειά τους με παραγωγικό και ελεγχόμενο τρόπο (Wang et al, 2018). Η σωματική προσπάθεια που απαιτείται στις πολεμικές τέχνες βοηθά στη μείωση των επιπέδων υπερκινητικότητας και προωθεί ένα αίσθημα ηρεμίας και χαλάρωσης μετά την προπόνηση, κάτι που μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τα παιδιά που δυσκολεύονται να διαχειριστούν την ενέργειά τους (Williams & Brown, 2016).

Οι πολεμικές τέχνες έχουν επίσης σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχοσωματική ανθεκτικότητα. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορεί να βιώσουν απογοήτευση και χαμηλή ανοχή απογοήτευσης λόγω των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν σε διάφορους τομείς της ζωής τους. Η πειθαρχία που είναι εγγενης στις πολεμικές τέχνες διδάσκει στα παιδιά να επιμένουν παρά τις προκλήσεις (Walker & Smith, 2016). Η διαδικασία εκμάθησης και κατάκτησης νέων τεχνικών απαιτεί επαναλαμβανόμενη



εξάσκηση και υπέρβαση λαθών, γεγονός που ενισχύει την ανθεκτικότητα και την ικανότητα διαχείρισης του άγχους. Αυτή η ικανότητα του παιδιού να αντιμετωπίζει τα εμπόδια μπορεί να βελτιώσει την απόκριση του στο στρες σε καθημερινές καταστάσεις της ζωής (Ramirez, 2023).

Η τακτική εξάσκηση στις πολεμικές τέχνες συμβάλλει επίσης στην καλύτερη ρύθμιση του ύπνου. Τα προβλήματα ύπνου είναι κοινά σε παιδιά με ΔΕΠΥ και η τακτική σωματική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι είναι ευεργετική για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Η έντονη σωματική δραστηριότητα των πολεμικών τεχνών μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση των κύκλων ύπνου-αφύπνισης, προάγοντας βαθύτερο, πιο ξεκούραστο ύπνο. Μια καλύτερη νυχτερινή ανάπαυση συμβάλλει σε μεγαλύτερη πνευματική διαύγεια και καλύτερη προσοχή κατά τη διάρκεια της ημέρας, δημιουργώντας έναν θετικό κύκλο σωματικής και γνωστικής ευεξίας (Nejati et al, 2023).

Όσον αφορά τα ψυχοκινητικά οφέλη, οι πολεμικές τέχνες αναπτύσσουν την αισθητηριακή ολοκλήρωση και την ιδιοδεκτικότητα. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά δυσκολεύονται να επεξεργαστούν και να ανταποκριθούν κατάλληλα σε αισθητηριακές πληροφορίες (Thompson & Brown, 2017). Οι πολεμικές τέχνες περιλαμβάνουν συντονισμένη χρήση πολλαπλών αισθητηριακών συστημάτων, όπως η όραση, η ακοή και η αφή, κάτι που βοηθά στη βελτίωση της αισθητηριακής ολοκλήρωσης. Επιπρόσθετα, η ιδιοδεκτικότητα ή η επίγνωση του σώματος στο διάστημα, ενισχύεται μέσω των συγκεκριμένων στάσεων και κινήσεων των πολεμικών τεχνών, βελτιώνοντας τον χωρικό προσανατολισμό και τον έλεγχο του σώματος στα παιδιά (Davis & Taylor, 2017). Ένα άλλο ψυχοκινητικό όφελος είναι η ανάπτυξη ισορροπίας και σταθερότητας στάσης. Οι πολεμικές τέχνες απαιτούν κινήσεις που προκαλούν και βελτιώνουν την ισορροπία, όπως κλωτσιές, περιστροφές και πλάγιες εναλλαγές. Αυτές οι κινήσεις συμβάλλουν σε μεγαλύτερη σταθερότητα στάσης και καλύτερη ισορροπία, πτυχές που συχνά διακυβεύονται σε παιδιά με ΔΕΠΥ. Η συνεχής πρακτική αυτών των ασκήσεων όχι μόνο βελτιώνει την ισορροπία κατά τη διάρκεια της σωματικής



δραστηριότητας, αλλά έχει επίσης θετική επίδραση στη στάση και την ισορροπία στις καθημερινές δραστηριότητες, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων και τραυματισμών (Davis & Taylor, 2017).

Τέλος, οι πολεμικές τέχνες προωθούν τον καλύτερο διμερή συντονισμό. Η ικανότητα χρήσης και των δύο πλευρών του σώματος με συντονισμένο τρόπο είναι ζωτικής σημασίας για πολλές καθημερινές δραστηριότητες και μπορεί να είναι πρόκληση για τα παιδιά με ΔΕΠΥ. Οι τεχνικές πολεμικών τεχνών απαιτούν συχνά κινήσεις που περιλαμβάνουν και τις δύο πλευρές του σώματος με συγχρονισμένο τρόπο, γεγονός που βελτιώνει τον αμφίπλευρο συντονισμό. Αυτή η ικανότητα είναι απαραίτητη όχι μόνο για την εξάσκηση των πολεμικών τεχνών, αλλά και για άλλες δραστηριότητες που απαιτούν περίπλοκες κινητικές δεξιότητες, όπως το γράψιμο, το κόψιμο με ψαλίδι και η συμμετοχή σε αθλήματα. Οι πολεμικές τέχνες έχουν αναδειχθεί ως ένας κλάδος που όχι μόνο καλλιεργεί σωματικές δεξιότητες, αλλά προωθεί επίσης ψυχολογικά και συναισθηματικά οφέλη, ιδιαίτερα σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ). Αυτή η διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από συμπτώματα όπως η απροσεξία, η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη σχολική επίδοση και την καθημερινή ζωή των προσβεβλημένων παιδιών. Τα παρακάτω εξερευνούν τα διάφορα σχολικά και εκπαιδευτικά οφέλη και πλεονεκτήματα που μπορούν να προσφέρουν οι πολεμικές τέχνες σε αυτά τα παιδιά και πώς αυτές οι πρακτικές μπορούν να βοηθήσουν στον μετριασμό των συμπτωμάτων (Ramírez, 2023).

2.7. Η προαγωγή της συγκέντρωσης και προσοχής για τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας μέσω των πολεμικών τεχνών

Τα μαθήματα πολεμικών τεχνών είναι δομημένα για να προάγουν τη συγκέντρωση και την προσοχή στη λεπτομέρεια. Τα παιδιά πρέπει να ακολουθούν ακριβείς οδηγίες και να δίνουν προσοχή στις επιδείξεις για να μάθουν και να εκτελούν συγκεκριμένες κινήσεις. Αυτή η συνεχής ανάγκη για εστίαση βοηθά στη βελτίωση της ικανότητας διατήρησης της προσοχής σε παιδιά με ΔΕΠΥ. Η



επαναλαμβανόμενη εξάσκηση και η προσοχή στις λεπτομερείς κινήσεις ενισχύουν μια μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης που μπορεί να μεταφερθεί στο ακαδημαϊκό πλαίσιο, όπου η ικανότητα διατήρησης της προσοχής στις σχολικές εργασίες είναι ζωτικής σημασίας για επιτυχία. Επιπλέον, οι πολεμικές τέχνες ενσωματώνουν διαλογισμό και ελεγχόμενη αναπνοή, που είναι αποτελεσματικές τεχνικές για τη διαχείριση της υπερκινητικότητας και της παρορμητικότητας. Αυτές οι πρακτικές διδάσκουν στα παιδιά να είναι παρόντα στη στιγμή, γεγονός που μπορεί να μειώσει την τάση να ενεργούν χωρίς σκέψη και να κινούνται συνεχώς, χαρακτηριστικά συμπτώματα της ΔΕΠΥ.

Μαθαίνοντας να ελέγχουν την αναπνοή τους και να ηρεμούν το μυαλό τους, τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν μεγαλύτερη αυτοπειθαρχία και αυτοέλεγχο, δεξιότητες που είναι απαραίτητες όχι μόνο για την εξάσκηση των τεχνών, αλλά και για τη διαχείριση της συμπεριφοράς (Ramirez, 2023).

Η δομή και η ρουτίνα των μαθημάτων πολεμικών τεχνών παρέχουν επίσης ένα πλαίσιο που μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για παιδιά με ΔΕΠΥ, που συχνά αγωνίζονται με την οργάνωση και τον προγραμματισμό. Οι προπονήσεις ακολουθούν ένα τακτικό πρόγραμμα και μια προβλέψιμη ακολουθία δραστηριοτήτων, που βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν την αίσθηση της τάξης και να συνηθίσουν να ακολουθούν μια ρουτίνα (Harris & Turner, 2020). Αυτή η εξοικείωση με μια σταθερή δομή μπορεί να βελτιώσει τις οργανωτικές δεξιότητες και την ικανότητα του παιδιού να ακολουθεί χρονοδιαγράμματα στο σχολικό περιβάλλον, κάτι που με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη διαχείριση του χρόνου και μείωση της αναβλητικότητας (Green & Martin, 2019).

Οι πολεμικές τέχνες δίνουν έμφαση στον σεβασμό και την πειθαρχία, αξίες που μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στην κοινωνική και ακαδημαϊκή συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠΥ. Ο σεβασμός για τους εκπαιδευτές και τους συμμαθητές, καθώς και η προσωπική πειθαρχία που απαιτείται για την πρόοδο στην τέχνη, μπορεί να μεταφραστεί σε πιο σεβαστή και πειθαρχημένη



συμπεριφορά στο σχολείο. Αυτή η αλλαγή στη συμπεριφορά μπορεί να βελτιώσει τις αλληλεπιδράσεις με τους δασκάλους και τους συνομηλίκους και να δημιουργήσει ένα πιο θετικό και παραγωγικό περιβάλλον μάθησης (Blomqvist – Mickelsson, 2019). Μια άλλη κρίσιμη πτυχή είναι η θετική επίδραση των πολεμικών τεχνών στην αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση των παιδιών με ΔΕΠΥ. Αυτά τα παιδιά αντιμετωπίζουν συχνά κριτική και αποτυχία λόγω των συμπτωμάτων τους, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοεκτίμησή τους. Η απόκτηση νέων δεξιοτήτων, η πρόοδος μέσω των ζωνών και η υπέρβαση προκλήσεων στις πολεμικές τέχνες παρέχουν μια σταθερή πηγή απτών επιτευγμάτων και αναγνώρισης. Αυτή η θετική ενίσχυση μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την αυτοεκτίμηση και το κίνητρό σας, με αποτέλεσμα μια πιο θετική στάση απέναντι στη μάθηση και μια μεγαλύτερη προθυμία να αντιμετωπίσετε ακαδημαϊκές προκλήσεις (Remirez, 2023).

Επιπλέον, οι πολεμικές τέχνες προάγουν τις κοινωνικές δεξιότητες και την ομαδική εργασία. Αν και πολλές πτυχές των πολεμικών τεχνών επικεντρώνονται στην ατομική ανάπτυξη, υπάρχουν επίσης στοιχεία που απαιτούν συνεργασία και επικοινωνία με άλλους (Green & Martin, 2019).

Η συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να μάθουν να εργάζονται ως ομάδα. Αυτές οι δεξιότητες είναι κρίσιμες στο σχολείο, όπου η ικανότητα θετικής αλληλεπίδρασης με τους συνομηλίκους και τους δασκάλους είναι απαραίτητη για την ακαδημαϊκή και κοινωνική επιτυχία (Ashleigh & Mari – Beffa, 2018). Η τακτική άσκηση της σωματικής άσκησης, εγγενής στις πολεμικές τέχνες, έχει επίσης άμεσα οφέλη για τα παιδιά με ΔΕΠΥ. Η τακτική άσκηση έχει συσχετιστεί με βελτιώσεις στη γνωστική λειτουργία και μείωση των συμπτωμάτων ΔΕΠΥ. Η σωματική δραστηριότητα αυξάνει την απελευθέρωση νευροδιαβιβαστών όπως η ντοπαμίνη και η νορεπινεφρίνη, που είναι ζωτικής σημασίας για την προσοχή και την εκτελεστική λειτουργία, περιοχές που συχνά επηρεάζονται σε παιδιά με ΔΕΠΥ (Anderson & White,



2023). Επιπλέον, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της υπερβολικής ενέργειας και της ανησυχίας, παρέχοντας μια θετική διέξοδο για την υπερκινητικότητα (Harris & Turner, 2020).

3. Μεθοδολογία έρευνας

3.1. Δείγμα

Για να απαντηθούν τα ερωτήματα που τέθηκαν έλαβε χώρα μια ποιοτική πρωτογενής μελέτη, με αρχικά δεδομένα, που θα αξιοποιεί το ερευνητικό εργαλείο της εις βάθους και ημιδομημένης φύσης συνέντευξης. Η μεθοδολογία εντοπισμού του δείγματος αφορά στην σκόπιμη μεθοδολογία



της δειγματοληψίας ευκολίας, σε πέντε εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας αγωγής και εκπαίδευσης που έχουν άμεση ή έμμεση εμπειρία με τις πολεμικές τέχνες σε σχέση με τα παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (π.χ. που είναι παράλληλα, δάσκαλοι/ες πολεμικών τεχνών σε παιδιά με νευροαναπτυξιακές διαταραχές συμπεριλαμβανομένης και της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας ή εκπαιδευτικοί που έχουν εμπειρία στη διδασκαλία παιδιών με την οικεία διαταραχή, και που έκαναν πολεμικές τέχνες, κ.λπ.). Οι τρεις εκπαιδευτικοί που εντοπίστηκαν, εργάζονται στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, ενώ οι υπόλοιποι δυο εκπαιδευτικοί, είναι εργαζόμενοι στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Η μελέτη περιορίζεται σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο και σε μικρό αριθμό συμμετεχόντων, κάτι που αποτελεί τον μοναδικό ερευνητικό περιορισμό. Δεν προέκυψε κανένας κίνδυνος από την φύση της έρευνας, ούτε για τους συμμετέχοντες ή τις συμμετέχουσες, ούτε για την ερευνήτρια.

Υπάρχει μεγάλη ανάγκη για τη διερεύνηση της κατανόησης των εμπειριών και των απόψεων των εκπαιδευτικών σε σχέση με τις πολεμικές τέχνες ως εργαλείο για την ανάπτυξη παιδιών με την Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας. Επομένως, μετ' την ολοκλήρωση της έρευνας **δόθηκαν** πολλές γνώσεις σχετικά με ένα θέμα που ελάχιστα έχει διερευνηθεί στο ελληνικό εκπαιδευτικό πλαίσιο. Τέλος, στα πλαίσια της εκπόνησης της παρούσας εργασίας, τηρήθηκαν όσα προβλέπονται από τους κανόνες ηθικής και δεοντολογίας. Συγκεκριμένα, ζητήθηκε ενημερωμένη συγκατάθεση από όλους τους συμμετέχοντες, η εμπιστευτικότητα και η ανωνυμία των πληροφοριών που συλλέγονται διασφαλίστηκε, ενώ όλες οι ηθικές αρχές της ποιοτικής έρευνας τηρήθηκαν πιστά.

Οι Πίνακες 1.1. έως και 1.2. παρακάτω, παρουσιάζουν τα σχετικά Δημογραφικά δεδομένα των συνεντευξιζόμενων, αξιοποιώντας τη διαδικασία της οριζόντιας και κάθετης κωδικοποίησης:



Πίνακας 1.1.

Δημογραφικά δεδομένα συνεντευξιζόμενων

| Ψευδώνυμο | Φύλο | Ηλικία | Βαθμίδα εργασίας | Εκπαιδευτικό επίπεδο |
|-----------|---------|--------|------------------|--------------------------------|
| Άννα | Γυναίκα | 48 | Δευτεροβάθμια | Κάτοχος διδακτορικής διατριβής |
| Ευρυδίκη | Γυναίκα | 40 | Δευτεροβάθμια | Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου |
| Γιάννης | Άνδρας | 47 | Πρωτοβάθμια | Κάτοχος διδακτορικής διατριβής |
| Ράνια | Γυναίκα | 43 | Πρωτοβάθμια | Κάτοχος διδακτορικής διατριβής |
| Άρης | Άνδρας | 51 | Πρωτοβάθμια | Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου |

Πίνακας 1.2.

Δημογραφικά δεδομένα συνεντευξιζόμενων

| Ψευδώνυμο | Έτη εμπειρίας στην εκπαίδευση | Εκπαίδευση σε πολεμικές τέχνες/ ΔΕΠ |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------------|
| Άννα | Πάνω από είκοσι χρόνια | Κατάρτιση στην ΔΕΠ – Υ |
| Ευρυδίκη | Πάνω από είκοσι χρόνια | Κατάρτιση στην ΔΕΠ – Υ |
| Γιάννης | Πάνω από είκοσι χρόνια | Κατάρτιση στην ΔΕΠ – Υ |
| Ράνια | Πάνω από είκοσι χρόνια | Κατάρτιση στην ΔΕΠ – Υ |
| Άρης | Πάνω από είκοσι χρόνια | Κατάρτιση στην ΔΕΠ – Υ |

3.2. Μέσα και διαδικασία συλλογής δεδομένων

Οι συνεντεύξεις έλαβαν χώρα δια ζώσης και καταγράφηκαν με ηχητικό εργαλείο μετά από έγγραφη συναίνεση των συμμετεχόντων και συμμετεχουσών. Η διαδικασία περί της ανάλυσης των αποτελεσμάτων ήταν η εξής: οι ερωτήσεις της συνέντευξης αναλύθηκαν με τη μεθοδολογία της



θεματικής ανάλυσης περιεχομένου, όπως και της ερμηνευτικής φαινομενολογικής ανάλυσης με προσδιορισμό των αναδύομενων απαντήσεων. Οι ποιοτικές μέθοδοι επιτρέπουν μια βαθιά και λεπτομερή διερεύνηση των απόψεων και των εμπειριών των εκπαιδευτικών, εξ ου και ο λόγος που επιλέγεται η συγκεκριμένη μεθοδολογία. Αν μη τι άλλο, οι επιμέρους οπτικές και έννοιες που δίνουν οι εκπαιδευτικοί στην εξάσκηση των πολεμικών τεχνών σε παιδιά με ΔΕΠ – Υ μπορούν να γίνουν κατανοητές, ενώ επιτρέπουν να λάβουμε υπόψη το κοινωνικό, πολιτιστικό και εκπαιδευτικό πλαίσιο μέσα στο οποίο αναπτύσσεται η εμπειρία των εκπαιδευτικών (βλ. Levitt και συν, 2018).

Διαφορετικές προοπτικές μπορούν να εντοπιστούν μεταξύ των εκπαιδευτικών, λαμβάνοντας υπόψη την εκπαίδευσή τους, την εμπειρία τους με τη ΔΕΠ – Υ και τη γνώση των πολεμικών τεχνών, μέσα από την εκπόνηση μιας ποιοτικής, έναντι ποσοτικής μελέτης. Συνοπτικά, μια ποιοτική μελέτη των απόψεων των εκπαιδευτικών μπορεί να προσφέρει μια βαθιά και λεπτή κατανόηση του ρόλου των πολεμικών τεχνών σε παιδιά με ΔΕΠ – Υ. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της εκπαιδευτικής πρακτικής και για την ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών προγραμμάτων για αυτά τα παιδιά. Εκτός από τους λόγους που αναφέρθηκαν παραπάνω, υπάρχουν και άλλοι συγκεκριμένοι λόγοι για τη διεξαγωγή ποιοτικής μελέτης σχετικά με αυτό το θέμα. Καταρχάς, υπάρχει περιορισμένος αριθμός ερευνών σχετικά με τον ρόλο των πολεμικών τεχνών σε παιδιά με ΔΕΠ – Υ, ενώ οι εκπαιδευτικοί είναι βασικοί παράγοντες στην εφαρμογή προγραμμάτων πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠ – Υ. Οι ερωτήσεις που αξιοποιήθηκαν στα πλαίσια της συνέντευξης, παρουσιάζονται στο παρόν αρχείο, στο Παράρτημα, μετά τη Βιβλιογραφία.

Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης αναλύονται στην παρούσα ενότητα, μέσα από την εφαρμογή της μεθοδολογίας της ερμηνευτικής φαινομενολογικής ανάλυσης με παράθεση αυτούσιων αποσπασμάτων, με σκοπό την επίτευξη μεγαλύτερης ερευνητικής αμεσότητας στις απαντήσεις.



Ο Πίνακας 2 παρακάτω, παρουσιάζει τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τη θεματική ανάλυση περιεχομένου, αξιοποιώντας τη διαδικασία της οριζόντιας και κάθετης κωδικοποίησης:

Πίνακας 2.

Θεματική ανάλυση περιεχομένου

Θεματική ανάλυση περιεχομένου

Εμπειρία με παιδιά στην τάξη με ΔΕΠ – Υ

- Ποικιλία και εμπλουτισμό
- Μοναδικά χαρακτηριστικά
- Μεγάλη ενέργεια και ενθουσιασμός
- Υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα
- Μεγάλη δημιουργικότητα και φαντασία
- Διαισθητικός και με ενσυναίσθηση
- Προσαρμοσμένες στρατηγικές διδασκαλίας
- Δομή και οργάνωση στις τάξεις
- Πηγές οπτικού και ήχου
- Ενεργή συμμετοχή
- Κατάλληλη επιμόρφωση για τους εκπαιδευτικούς



Αλλαγές στη συμπεριφορά

- Σημαντικές αλλαγές
- Βελτίωση της προσοχής και της συγκέντρωσης
- Αυτοέλεγχος και αυτοπειθαρχία
- Μείωση της υπερκινητικής συμπεριφοράς
- Βελτίωση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης
- Έλεγχος κίνησης και ηρεμία
- Ακολουθήστε τις ρουτίνες και τις ακολουθίες
- Μείωση επιθετικών συμπεριφορών

Ωφελιμότητα πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠ – Υ

- Δομή και προσέγγιση
- Διοχέτευση ενέργειας
- Βελτίωση συγκέντρωσης και προσοχής
- Τεχνικές αναπνοής και διαλογισμού
- Ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων
- Κινητικός συντονισμός και χωρική επίγνωση

Μειονεκτήματα πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠ – Υ

- Δυσκολία διατήρησης της προσοχής
- Απογοήτευση με τη δομή και την πειθαρχία
- Προβλήματα ελέγχου της απογοήτευσης και της παρορμητικότητας
- Ανία με επαναλαμβανόμενες ασκήσεις
- Δυσκολίες στον κινητικό συντονισμό και τον προγραμματισμό



Τύποι πολεμικών τεχνών, κατάλληλοι για παιδιά με ΔΕΠ – Υ

- Καράτε: Πειθαρχία, αυτοέλεγχος, συγκέντρωση
- Taekwondo: Δομή, σεβασμός, σωματική και πνευματική ανάπτυξη
- Τζούντο: Ισορροπία, συντονισμός, έλεγχος σώματος
- Aikido: Αυτοέλεγχος, ηρεμία, συγκέντρωση
- Kung Fu: Γρήγορες κινήσεις, πειθαρχία, προσοχή



Πτυχές που είναι κατάλληλες για παιδιά με ΔΕΠ – Υ από τις πολεμικές τέχνες

- Τεχνικές αναπνοής και διαλογισμού
- Επαναλαμβανόμενες και δομημένες κινήσεις
- Περιβάλλον με σεβασμό και πειθαρχία
- Ανάπτυξη αυτοελέγχου και αυτορρύθμισης
- Βελτίωση συγκέντρωσης και προσοχής
- Κινητικός συντονισμός και σωματική επίγνωση

Προσαρμογή στις ανάγκες των παιδιών

- Σύντομες και δυναμικές οδηγίες
- Ευέλικτο και κατανοητό περιβάλλον
- Στρατηγικές διαχείρισης συναισθημάτων
- Εισαγωγή ποικιλίας στις ρουτίνες
- Θετική ανατροφοδότηση και εξατομικευμένες προσαρμογές

Συμπερίληψη στα σχολεία

- Προώθηση πλεονεκτημάτων (πειθαρχία, συγκέντρωση)
- Εφαρμογή ασκήσεων ενσυνειδητότητας και αναπνοής
- Οργάνωση επιδείξεων και εξωσχολικών μαθημάτων
- Ενσωμάτωση των αρχών των πολεμικών τεχνών στο πρόγραμμα σπουδών
- Ανάπτυξη προγραμμάτων καθοδήγησης
- Ευαισθητοποίηση και δημιουργία δικτύων υποστήριξης
- Συνεργασία με τοπικούς συλλόγους πολεμικών τεχνών
- Συνεργασία με τοπικούς εκπαιδευτές
- Προσφορά εξωσχολικών προγραμμάτων



Εν τοις πρώτοις, οι συνεντευξιαζόμενοι/ες κλήθηκαν να αναφερθούν σε εμπειρίες που έχουν με παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα στις τάξεις τους:

Η εμπειρία μου με παιδιά με ΔΕΠΥ στην τάξη ήταν ποικίλη και εμπλουτιστική. Καθένα από αυτά παρουσιάζει μοναδικά χαρακτηριστικά που με έχουν προκαλέσει να εξελιχθώ ως δασκάλα και να προσαρμόσω τις διδακτικές μου στρατηγικές για να ανταποκριθώ στις ατομικές τους ανάγκες. Μία από τις πιο αξιοσημείωτες πτυχές των μαθητών με ΔΕΠΥ είναι η μεγάλη τους ενέργεια και ενθουσιασμός. Είναι παιδιά που εμπλέκονται σε δραστηριότητες με πάθος και ζωντάνια, που μπορεί να είναι μεταδοτικές για την υπόλοιπη τάξη. Ωστόσο, αυτή η ίδια ενέργεια μπορεί να εκδηλωθεί με τη μορφή υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας, εμποδίζοντας την ικανότητά τους να παραμείνουν συγκεντρωμένα (Άννα).

Γενικά, έχω παρατηρήσει ότι τα παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν συνήθως μεγάλη δημιουργικότητα και φαντασία. Μπορούν να σκέφτονται έξω από το πλαίσιο και να προτείνουν καινοτόμες λύσεις σε προβλήματα. Επιπλέον, τείνουν να είναι πολύ διαισθητικοί και συμπονετικοί, κάτι που τους επιτρέπει να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων και να δημιουργούν βαθιές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους. Για να αντιμετωπίσω τις ανάγκες των μαθητών με ΔΕΠΥ, έχω εφαρμόσει διάφορες διδακτικές στρατηγικές που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές. Πρώτα απ' όλα, προσπαθώ να δομήσω τις τάξεις μου με σαφή και οργανωμένο τρόπο, χωρίζοντας τις εργασίες σε μικρά, διαχειρίσιμα βήματα. Χρησιμοποιώ επίσης οπτικούς και ακουστικούς πόρους για να τραβήξω την προσοχή τους και να



διατηρήσω το ενδιαφέρον τους. Ομοίως, ενθαρρύνω την ενεργό συμμετοχή στην τάξη, παρέχοντάς τους ευκαιρίες να κινηθούν και να εκφράσουν την ενέργειά τους (Ευρυδίκη).

Συνολικά, η εμπειρία μου με παιδιά με ΔΕΠΥ ήταν πολύ θετική. Έχω μάθει πολλά για το πώς να προσαρμόσω τη διδασκαλία μου στις ανάγκες τους και έχω ανακαλύψει τις δυνατότητες που έχουν για να πετύχουν. Πιστεύω ότι είναι απαραίτητο οι δάσκαλοι να λαμβάνουν την κατάλληλη εκπαίδευση για να κατανοήσουν τη ΔΕΠΥ και να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες για την αποτελεσματική υποστήριξη αυτών των μαθητών (Γιάννης).

Η εμπειρία μου με παιδιά με ΔΕΠΥ στην τάξη ήταν μια συνεχής αλλά ικανοποιητική πρόκληση.

Είχα την ευκαιρία να γνωρίσω παιδιά με μεγάλη μαθησιακή ικανότητα και τεράστιες δυνατότητες, παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν λόγω της κατάστασής τους. Μία από τις κύριες προκλήσεις ήταν να τραβήξετε και να κρατήσετε την προσοχή τους. Τείνουν να αποσπώνται εύκολα, γεγονός που τους δυσκολεύει να συγκεντρωθούν σε εξηγήσεις ή δραστηριότητες. Για να το αντιμετωπίσω, έχω εφαρμόσει διάφορες στρατηγικές, όπως ποικίλες μεθόδους διδασκαλίας, χρήση οπτικοακουστικών πόρων κ.α. (Ράνια).

Η εμπειρία που είχα με παιδιά με ΔΕΠΥ στην τάξη ήταν θαυμάσια εμπλουτιστική. Μου επέτρεψε να ανακαλύψω τις δυνατότητες που έχουν αυτοί οι μαθητές να μάθουν και να επιτύχουν παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν λόγω της κατάστασής τους (Άρης).

Σε επόμενο βήμα, οι εκπαιδευτικοί κλήθηκαν να σημειώσουν εάν έχουν παρατηρήσει κάποιες αλλαγές στη συμπεριφορά παιδιών με ΔΕΠ – Υ εντός της τάξης, που ασκούν πολεμικές τέχνες σε σύγκριση με παιδιά με ΔΕΠ – Υ που δεν ασχολούνται με αυτό το άθλημα εξωσχολικά:

Ναι, έχω παρατηρήσει σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠΥ που εξασκούνται στις πολεμικές τέχνες. Ως δασκάλα παράλληλα πολεμικών τεχνών, έχω



παρατηρήσει ότι αυτή η πειθαρχία παρέχει μια δομή και εστίαση που χρειάζονται πολλά παιδιά με ΔΕΠΥ. Η επανάληψη των κινήσεων, οι ρουτίνες και η ανάγκη συγκέντρωσης για να εκτελεστούν σωστά οι τεχνικές βοηθούν στη βελτίωση της προσοχής τους. Επιπλέον, οι πολεμικές τέχνες προάγουν τον αυτοέλεγχο και την αυτοπειθαρχία, βασικές δεξιότητες που συχνά δυσκολεύονται να αναπτύξουν αυτά τα παιδιά (Άννα).

Ναι, έχω παρατηρήσει θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠΥ που συμμετέχουν σε μαθήματα πολεμικών τεχνών. Από την εμπειρία μου, η τακτική εξάσκηση στις πολεμικές τέχνες μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη διαχείριση των συμπτωμάτων ΔΕΠΥ. Ο συνδυασμός της έντονης σωματικής δραστηριότητας και της ανάγκης για συγκέντρωση μπορεί να βοηθήσει αυτά τα παιδιά να διοχετεύσουν την ενέργειά τους πιο εποικοδομητικά. Βασική πτυχή είναι η βελτίωση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ συχνά παλεύουν με τον έλεγχο των παρορμήσεων και τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους. Οι πολεμικές τέχνες διδάσκουν τεχνικές αναπνοής και διαλογισμού που μπορούν να βοηθήσουν να ηρεμήσουν το μυαλό και το σώμα, κάτι που είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για αυτά τα παιδιά. Η συνεχής εξάσκηση αυτών των τεχνικών μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των επεισοδίων παρορμητικότητας και συναισθηματικών εκρήξεων (Ευρυδίκη).

Ναι, ως παράλληλος δάσκαλος πολεμικών τεχνών, έχω δει πώς η εξάσκηση αυτού του αθλήματος μπορεί να μεταμορφώσει τη συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠΥ. Η δομή και η πειθαρχία που απαιτούν οι πολεμικές τέχνες μπορεί να είναι εξαιρετικά ωφέλιμη για αυτά τα παιδιά. Η ανάγκη να ακολουθείς αυστηρούς κανόνες και η εστίαση στην προσωπική πειθαρχία μπορεί να βοηθήσει και να βελτιώσει την συγκέντρωση των παιδιών. Μία από τις πιο εμφανείς αλλαγές που έχω παρατηρήσει είναι η μείωση της υπερκινητικής συμπεριφοράς. Τα μαθήματα πολεμικών τεχνών επιτρέπουν στα παιδιά να διοχετεύουν την ενέργειά τους με



θετικό και ελεγχόμενο τρόπο. Αντί να είναι ανήσυχα και αποσπασμένα, αυτά τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν τις κινήσεις τους και να παραμένουν ήρεμα κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Το να βλέπεις αυτά τα παιδιά να πετυχαίνουν τους στόχους τους και να νιώθουν περήφανα για τα επιτεύγματά τους είναι μια από τις πιο ικανοποιητικές εμπειρίες (Γιάννης).

Σίγουρα έχω παρατηρήσει αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠΥ που ασκούν πολεμικές τέχνες. Μία από τις πιο σημαντικές πτυχές είναι η βελτίωση της ικανότητάς τους να ακολουθούν τις ρουτίνες. Οι πολεμικές τέχνες απαιτούν από τους μαθητές να ακολουθούν μια σειρά από ακριβείς κινήσεις και ακολουθίες, οι οποίες μπορεί να είναι προκλητικές αλλά πολύ ωφέλιμες για τα παιδιά με ΔΕΠΥ. Η τακτική εξάσκηση αυτών των επαναλαμβανόμενων και δομημένων κινήσεων βοηθά αυτά τα παιδιά να βελτιώσουν την ικανότητά τους να συγκεντρώνονται. Επιπλέον, η ανάγκη να δίνουν προσοχή σε συγκεκριμένες οδηγίες και λεπτομέρειες κατά τη διάρκεια των μαθημάτων τους βοηθά να αναπτύξουν δεξιότητες ακρόασης και προσοχής που μπορούν να μεταφέρουν σε άλλες πτυχές της ζωής τους. Μια άλλη θετική πτυχή είναι η επίδραση στην επιθετική συμπεριφορά. Μερικά παιδιά με ΔΕΠΥ μπορεί να παρουσιάζουν επιθετικές συμπεριφορές λόγω της παρορμητικότητάς τους. Οι πολεμικές τέχνες διδάσκουν τη σημασία του αυτοελέγχου και του σεβασμού προς τους άλλους, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση αυτών των συμπεριφορών. Μέσα από την εξάσκηση των τεχνικών αυτοάμυνας σε ένα ελεγχόμενο και εποπτευόμενο περιβάλλον, τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται την επιθετικότητά τους με ασφάλεια (Ράνια).

Ναι, έχω παρατηρήσει αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠΥ που ασκούν πολεμικές τέχνες. Οι τεχνικές αναπνοής και διαλογισμού που διδάσκονται σε πολλές πολεμικές τέχνες



είναι αποτελεσματικά εργαλεία για να βοηθήσουν αυτά τα παιδιά να ηρεμήσουν και να συγκεντρωθούν. Επιπλέον, η εξάσκηση των πολεμικών τεχνών μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τον κινητικό συντονισμό και τη χωρική αντίληψη. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν συχνά προβλήματα με τον συντονισμό και τις λεπτές κινητικές δεξιότητες. Οι πολεμικές τέχνες, απαιτώντας ακριβείς και ελεγχόμενες κινήσεις, βοηθούν αυτά τα παιδιά να βελτιώσουν τον κινητικό τους έλεγχο και την επίγνωση του σώματος (Άρης).

Συνεχίζοντας, οι συνεντευξιαζόμενοι/ες της παρούσας έρευνας, κλήθηκαν να αναφερθούν στο εάν έχουν παρατηρήσει μειονεκτήματα στην εξάσκηση πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠΥ:

Ως δασκάλα, έχω παρατηρήσει ότι ένα μειονέκτημα στην εξάσκηση των πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠΥ μπορεί να είναι η δυσκολία διατήρησης της προσοχής σε παρατεταμένες οδηγίες. Αυτά τα παιδιά συχνά δυσκολεύονται να εστιάσουν σε συγκεκριμένες λεπτομέρειες, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένη εκτέλεση τεχνικών. Αυτό μπορεί όχι μόνο να επηρεάσει την πρόοδό τους, αλλά και να αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμού εάν οι κινήσεις δεν εκτελούνται με ασφάλεια. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτές να προσαρμόσουν τις μεθόδους διδασκαλίας τους για να διατηρήσουν το ενδιαφέρον και την προσοχή των παιδιών με ΔΕΠΥ, χρησιμοποιώντας συντομότερες και πιο δυναμικές οδηγίες (Άννα).

Από την εμπειρία μου, ένα πιθανό μειονέκτημα είναι ότι ορισμένα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορεί να βρουν τη δομή και την αυστηρή πειθαρχία των πολεμικών τεχνών απογοητευτικά. Η ανάγκη να ακολουθούν συγκεκριμένους κανόνες και ρουτίνες μπορεί να είναι συντριπτική και να προκαλέσει αποθάρρυνση ή ακόμα και αντίσταση στη συμμετοχή. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτές να γνωρίζουν αυτές τις δυσκολίες και να εργαστούν για να δημιουργήσουν ένα



πιο ευέλικτο και κατανοητό περιβάλλον, το οποίο επιτρέπει στα παιδιά να αισθάνονται άνετα και να υποστηρίζονται καθώς προσαρμόζονται στις απαιτήσεις της εκπαίδευσης (Ευρυδίκη).

Ένα μειονέκτημα που έχω παρατηρήσει είναι ότι τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορεί να δυσκολεύονται να διαχειριστούν την απογοήτευση και την παρορμητικότητα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων πολεμικών τεχνών. Η ανταγωνιστική φύση ορισμένων δραστηριοτήτων μπορεί να προκαλέσει έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την εμπειρία μάθησης και τις σχέσεις τους με τους συνομηλίκους τους. Είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτές να εφαρμόζουν στρατηγικές για να βοηθήσουν τα παιδιά να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, όπως τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης, και να καλλιεργήσουν ένα περιβάλλον αμοιβαίας υποστήριξης και σεβασμού (Γιάννης).

Ένα πιθανό μειονέκτημα είναι ότι τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορεί να έχουν πρόβλημα να προσαρμοστούν στην επαναληπτικότητα ορισμένων ασκήσεων στις πολεμικές τέχνες. Η επανάληψη είναι απαραίτητη για να κατακτήσετε τις τεχνικές, αλλά μπορεί να είναι βαρετή και αποθαρρυντική για αυτά τα παιδιά, που συνήθως αναζητούν σταθερά και ποικίλα ερεθίσματα. Για να αντιμετωπιστεί αυτό, οι εκπαιδευτές πρέπει να είναι δημιουργικοί και να εισάγουν ποικιλία στις ρουτίνες, διατηρώντας τις συνεδρίες δυναμικές (Ράνια).

Μπορώ να πω γενικά ότι έχω παρατηρήσει ότι ορισμένα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορεί να έχουν δυσκολία στον κινητικό συντονισμό και τον προγραμματισμό της κίνησης, γεγονός που μπορεί να κάνει ορισμένες τεχνικές πολεμικών τεχνών πιο δύσκολες για αυτά. Αυτή η δυσκολία μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση εάν αισθάνονται ότι δεν προχωρούν με τον ίδιο ρυθμό με τους συνομηλίκους τους. Είναι ζωτικής σημασίας οι εκπαιδευτές να παρέχουν θετική



ανατροφοδότηση και εξατομικευμένες προσαρμογές, διασφαλίζοντας ότι κάθε παιδί έχει την ευκαιρία να βιώσει την επιτυχία και να αναπτύξει εμπιστοσύνη στις ικανότητές του (Άρης).

Συμπληρωματικά, οι συνεντευξιαζόμενοι/ες της παρούσας έρευνας, κλήθηκαν να αναφερθούν στο ποια πολεμική τέχνη θεωρούν ιδανικότερη για τα παιδιά με διάγνωση ΔΕΠ – Υ:

Ως εκπαιδευτικός, νομίζω ότι το καράτε είναι μια εξαιρετική επιλογή για παιδιά με ΔΕΠΥ. Το καράτε δίνει έμφαση στην πειθαρχία, τον αυτοέλεγχο και τη συγκέντρωση, κρίσιμες δεξιότητες για τα παιδιά με αυτή τη διαταραχή. Τα μαθήματα καράτε είναι συχνά δομημένα με σαφείς, επαναλαμβανόμενες ρουτίνες, οι οποίες βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν μια αίσθηση προβλεψιμότητας και ασφάλειας. Επιπλέον, η εστίαση σε συγκεκριμένες τεχνικές και η πρόοδος μέσω των ζωνών μπορεί να τους προσφέρει σαφείς, απτούς στόχους. Το περιβάλλον με σεβασμό και η κουλτούρα του dojo ενθαρρύνουν την πειθαρχία και την αυτορρύθμιση, βοηθώντας τα παιδιά να διοχετεύουν την ενέργειά τους με ελεγχόμενο τρόπο (Άννα).

Θα συνιστούσα το taekwondo για παιδιά με ΔΕΠΥ. Αυτή η κορεατική πολεμική τέχνη συνδυάζει τεχνικές κλωτσιών, κλωτσιών και μπλοκαρίσματος που μπορεί να είναι πολύ διεγερτικές και ελκυστικές για τα παιδιά. Η δομή των τάξεων taekwondo, με έμφαση στον σεβασμό και την εθιμοτυπία, παρέχει ένα δομημένο περιβάλλον που είναι ευεργετικό για τη διατήρηση της προσοχής των παιδιών με ΔΕΠΥ. Επιπλέον, το taekwondo προάγει τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη, βελτιώνοντας τον συντονισμό, την ισορροπία και τη συγκέντρωση. Η τακτική εκπαίδευση και οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι, όπως η απόκτηση νέων ζωνών, μπορούν να παρακινήσουν τα παιδιά και να τους προσφέρουν μια αίσθηση επιτυχίας (Ευρυδίκη).



Το τζούντο είναι μια ιδιαίτερα προτεινόμενη επιλογή για παιδιά με ΔΕΠΥ. Το τζούντο εστιάζει στην ισορροπία, τον συντονισμό και τη χρήση της δύναμης του αντιπάλου, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της προσοχής και του ελέγχου του σώματος σε παιδιά με αυτή τη διαταραχή. Οι συνεδρίες τζούντο συχνά περιλαμβάνουν παιχνίδια και ασκήσεις που κρατούν τα παιδιά ενεργά και αφοσιωμένα, κάτι που είναι ιδανικό για τη διατήρηση της προσοχής των παιδιών με ΔΕΠΥ. Επιπλέον, η εξάσκηση του τζούντο σε ένα περιβάλλον αμοιβαίου σεβασμού και συντροφικότητας μπορεί να καλλιεργήσει σημαντικές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, όπως η ενσυναίσθηση και η συνεργασία (Γιάννης).

Για παιδιά με ΔΕΠΥ, θα συνιστούσα το aikido. Αυτή η ιαπωνική πολεμική τέχνη εστιάζει στην αυτοάμυνα χωρίς να προκαλεί βλάβη στον αντίπαλο, κάτι που μπορεί να είναι ευεργετικό στη διδασκαλία του ελέγχου και του αυτοέλεγχου. Το Aikido δίνει έμφαση στις υγρές, κυκλικές κινήσεις, προάγοντας την ηρεμία και τη συγκέντρωση. Οι πρακτικές αναπνοής και διαλογισμού που ενσωματώνονται στην προπόνηση του aikido μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν τεχνικές χαλάρωσης και διαχείρισης του στρες. Το Aikido ενθαρρύνει επίσης την αρμονία και τον σεβασμό, αξίες που είναι θεμελιώδεις για τη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών (Ράνια).

Το κουνγκ φου, ειδικά το στυλ Σαολίν, είναι μια εξαιρετική επιλογή για παιδιά με ΔΕΠΥ. Αυτή η κινεζική πολεμική τέχνη συνδυάζει γρήγορες και ακριβείς κινήσεις με ισχυρά θεμέλια πειθαρχίας και συγκέντρωσης. Η προπόνηση Κουνγκ Φου μπορεί να είναι πολύ ελκυστική και διεγερτική, βοηθώντας στη διοχέτευση της υπερβολικής ενέργειας των παιδιών με ΔΕΠΥ. Επιπλέον, οι φόρμες και οι τεχνικές kung fu απαιτούν υψηλό επίπεδο προσοχής και μνήμης, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της μνήμης



εργασίας. Το δομημένο περιβάλλον και η έμφαση στον σεβασμό και την επιμονή μπορούν να προσφέρουν ένα θετικό και υποστηρικτικό πλαίσιο για την ανάπτυξη των παιδιών (Άρης).

Τέλος, οι συνεντευξιαζόμενοι/ες της παρούσας έρευνας, κλήθηκαν να αναφερθούν σε τρόπους και μέσα μέσω των οποίων μπορεί να συμπεριληφθεί το σύνολο των πολεμικών τεχνών στα σχολεία, προκειμένου να απορροφήσουν τα παιδιά με ΔΕΠ – Υ τα αναφερόμενα οφέλη από αυτές:

Γενικά, πιστεύω ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο στην προώθηση των πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠΥ, επισημαίνοντας τα οφέλη τους στην πειθαρχία, τη συγκέντρωση και τον έλεγχο των παρορμήσεων. Στην τάξη, μπορούμε να εφαρμόσουμε ασκήσεις ενσυνειδητότητας και τεχνικές αναπνοής εμπνευσμένες από τις πολεμικές τέχνες για να βοηθήσουμε τους μαθητές να διαχειρίζονται την ενέργειά τους και να εστιάζουν καλύτερα. Επιπλέον, μπορούμε να φιλοξενήσουμε επιδείξεις πολεμικών τεχνών και να συνεργαστούμε με τοπικούς εκπαιδευτές για να προσφέρουμε εξωσχολικά μαθήματα, δημιουργώντας ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης (Άννα).

Οι εκπαιδευτικοί έχουν την ευκαιρία να ενσωματώσουν τις πολεμικές τέχνες στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών ως εργαλείο για τη βελτίωση της συμπεριφοράς και των ακαδημαϊκών επιδόσεων των παιδιών με ΔΕΠΥ. Στην τάξη, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αρχές πολεμικών τεχνών, όπως η αυτοπειθαρχία και ο σεβασμός για να καθιερώσουμε σαφή και συνεπή πρότυπα. Στη σχολική κοινότητα, θα μπορούσαμε να αναπτύξουμε προγράμματα καθοδήγησης όπου μαθητές πιο προχωρημένοι στις πολεμικές τέχνες καθοδηγούν τους συνομηλίκους τους με ΔΕΠ-Υ, προωθώντας την ομαδική εργασία (Ευρυδίκη).

Πιστεύω ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προωθήσουν τις πολεμικές τέχνες αναδεικνύοντας τα οφέλη τους για τη σωματική και ψυχική υγεία. Στην τάξη, μπορούμε να ενθαρρύνουμε



σωματικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν βασικές κινήσεις πολεμικών τεχνών για τη βελτίωση του συντονισμού και τη μείωση του άγχους. Στη σχολική κοινότητα, θα μπορούσαμε να οργανώσουμε εκδηλώσεις όπως εργαστήρια ή σεμινάρια με ειδικούς στις πολεμικές τέχνες για να εκπαιδύσουμε γονείς και μαθητές σχετικά με το πώς αυτές οι πρακτικές μπορούν να είναι επωφελείς για παιδιά με ΔΕΠΥ, δημιουργώντας ένα δίκτυο υποστήριξης και ευαισθητοποίησης (Γιάννης).

Από την οπτική μου ως εκπαιδευτικός, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις πολεμικές τέχνες ως στρατηγική για τη βελτίωση της συμπεριφοράς και της προσοχής των μαθητών με ΔΕΠΥ. Στην τάξη, μπορούμε να ενσωματώσουμε σύντομες κινήσεις και διατάξεις εμπνευσμένες από πολεμικές τέχνες για να βοηθήσουμε τα παιδιά να απελευθερώσουν ενέργεια και να βελτιώσουν τη συγκέντρωση. Στη σχολική κοινότητα, μπορούμε να συνεργαστούμε με τοπικούς συλλόγους πολεμικών τεχνών για να προσφέρουμε προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες των παιδιών με ΔΕΠΥ, διασφαλίζοντας ότι αυτά τα προγράμματα είναι προσβάσιμα και οικονομικά για όλες τις οικογένειες (Ράνια).

Ως εκπαιδευτικός, πιστεύω ακράδαντα ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο στην ενσωμάτωση των πολεμικών τεχνών ως μέρος μιας ολοκληρωμένης στρατηγικής για την υποστήριξη παιδιών με ΔΕΠΥ. Στην τάξη, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τεχνικές πολεμικών τεχνών για να διδάξουμε δεξιότητες αυτοελέγχου και διαχείρισης συμπεριφοράς. Στη σχολική κοινότητα, θα μπορούσαμε να συνεργαστούμε με εκπαιδευτές πολεμικών τεχνών για να αναπτύξουμε ειδικά προγράμματα για παιδιά με ΔΕΠΥ, διασφαλίζοντας ότι αυτά τα προγράμματα είναι περιεκτικά και ενθαρρύνουν ένα περιβάλλον σεβασμού (Άρης).



Συζήτηση και Συμπεράσματα

Συνοπτικά, η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας είναι μια πολύπλοκη και πολύπλευρη κατάσταση που ορίζεται από ένα επίμονο μοτίβο απροσεξίας ή/και υπερκινητικότητας-παρορμητικότητας. Η ορολογία και η κατανόηση της ΔΕΠΥ έχει εξελιχθεί με την πάροδο του χρόνου, αντανακλώντας αυξημένη γνώση σχετικά με τη νευροβιολογική φύση της



και τον αντίκτυπό της στην καθημερινή λειτουργία. Τα συμπτώματα ΔΕΠΥ ποικίλλουν ως προς την εμφάνιση και τη σοβαρότητα και επηρεάζουν σημαντικά την ακαδημαϊκή, κοινωνική και επαγγελματική ζωή των πασχόντων. Η κατανόηση αυτών των χαρακτηριστικών είναι απαραίτητη για την ακριβή διάγνωση και την αποτελεσματική διαχείριση της διαταραχής. Εν ολίγοις, οι πολεμικές τέχνες προσφέρουν ένα ευρύ και βαθύ φάσμα συναισθηματικών οφελών για τα παιδιά με ΔΕΠΥ. Με την αύξηση της αυτοεκτίμησης, την ενθάρρυνση της αυτοπειθαρχίας, τη μείωση του στρες και του άγχους, τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, την προώθηση της ανθεκτικότητας, την ενστάλαξη της αίσθησης του σκοπού, τη βελτίωση της αυτοεικόνας, την παροχή ασφαλούς χώρου για συναισθηματική έκφραση, την ανάπτυξη ενσυναίσθησης και υπομονής, παρέχοντας αίσθηση του προσωπικού ελέγχου και της βοήθειας στη διαμόρφωση μιας θετικής ταυτότητας, οι πολεμικές τέχνες γίνονται ένα ισχυρό εργαλείο για τη συναισθηματική ανάπτυξη αυτών των παιδιών. Αυτή η ολιστική προσέγγιση όχι μόνο βελτιώνει τη συναισθηματική τους ευεξία, αλλά συμβάλλει επίσης στην ολιστική ανάπτυξή τους ως ισορροπημένα και με αυτοπεποίθηση άτομα, όπως διαπιστώνεται.

Συμπερασματικά, οι πολεμικές τέχνες προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα γνωστικών πλεονεκτημάτων για παιδιά με ΔΕΠΥ, που περιλαμβάνει βελτιώσεις στη διαρκή προσοχή, τον προγραμματισμό και την οργάνωση, τη μνήμη εργασίας, την αυτορρύθμιση, την αντίληψη του χώρου, την επίλυση προβλημάτων, τη γνωστική ευελιξία και τη μεταγνώση. Αυτά τα οφέλη όχι μόνο συμβάλλουν στον μετριασμό ορισμένων από τις προκλήσεις που σχετίζονται με τη ΔΕΠΥ, αλλά προάγουν επίσης πιο ισορροπημένη και αποτελεσματική γνωστική ανάπτυξη, ενισχύοντας έτσι τις ακαδημαϊκές ικανότητες και τις δεξιότητες ζωής αυτών των παιδιών, ευρήματα που απαντώνται στην παρούσα μελέτη και επαναλαμβάνονται στην έρευνα των Anderson και White (2023). Αν μη τι άλλο, η ενσωμάτωση των πολεμικών τεχνών ως συμπληρωματική παρέμβαση στη θεραπεία της



ΔΕΠΥ μπορεί, να αντιπροσωπεύει μια πολύτιμη και αποτελεσματική στρατηγική για την αντιμετώπιση των γνωστικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν αυτά τα παιδιά. Συμπερασματικά, οι πολεμικές τέχνες προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα ψυχοσωματικών και ψυχοκινητικών οφελών για παιδιά με ΔΕΠΥ. Μέσω της βελτίωσης της προσοχής και της συγκέντρωσης, της ανάπτυξης του συντονισμού και του κινητικού ελέγχου, της ρύθμισης της ενέργειας και της υπερκινητικότητας, της ενίσχυσης της ψυχοσωματικής ανθεκτικότητας, της βελτίωσης της ποιότητας του ύπνου, της αισθητηριακής ολοκλήρωσης και της ιδιοδεκτικότητας, της ισορροπίας και της σταθερότητας της στάσης και του διμερούς συντονισμού, αυτοί οι κλάδοι παρουσιάζονται ως αποτελεσματικό εργαλείο για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με τη ΔΕΠΥ (Harris & Turner, 2020).

Η τακτική εξάσκηση των πολεμικών τεχνών όχι μόνο συμβάλλει στην καλύτερη απόδοση σε αυτούς τους τομείς, αλλά ενθαρρύνει επίσης την ολοκληρωμένη ανάπτυξη που μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής αυτών των παιδιών. Η ενσωμάτωση των πολεμικών τεχνών στη ζωή ενός παιδιού με ΔΕΠΥ μπορεί να προσφέρει ένα πολύτιμο μέσο για τη διαχείριση των προκλήσεων που σχετίζονται με τη διαταραχή με εποικοδομητικό και ενθαρρυντικό τρόπο. Μέσω της δομής, της πειθαρχίας και των τεχνικών συγκέντρωσης και χαλάρωσης, οι πολεμικές τέχνες προσφέρουν πρακτικά εργαλεία για τη βελτίωση της προσοχής, τη μείωση της παρορμητικότητας και τη διαχείριση της υπερκινητικότητας. Αυτά τα οφέλη όχι μόνο επηρεάζουν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις αλλά βελτιώνουν επίσης τη συνολική ποιότητα ζωής του παιδιού, βοηθώντας το να αναπτύξει βασικές δεξιότητες που θα διαρκέσουν σε όλη του τη ζωή (Beesley & Fraser – Thomas, 2019).

Είναι σημαντικό οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες υγείας να θεωρούν τις πολεμικές τέχνες ως συμπληρωματική επιλογή στη θεραπεία της ΔΕΠΥ. Αν και δεν αντικαθιστούν



άλλες μορφές παρέμβασης, όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία ή η φαρμακευτική αγωγή, οι πολεμικές τέχνες μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμη προσθήκη σε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για την υποστήριξη της ανάπτυξης παιδιών με ΔΕΠΥ. Ο συνδυασμός σωματικών, ψυχικών και συναισθηματικών πλεονεκτημάτων που προσφέρουν οι πολεμικές τέχνες μπορεί να προσφέρει μια ισχυρή λεωφόρο για αυτά τα παιδιά να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους τόσο στο σχολείο όσο και στην καθημερινή ζωή (Green & Martin, 2019). Οι απαντήσεις που παρέχονται σχετικά με την εμπειρία με παιδιά με ΔΕΠΥ στην τάξη δείχνουν μια ποικιλία προσεγγίσεων και αντιλήψεων σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης και υποστήριξης αυτών των μαθητών. Οι πολεμικές τέχνες μπορεί να παρουσιάζουν ορισμένες προκλήσεις για τα παιδιά με ΔΕΠΥ, αλλά αυτές δεν είναι ανυπέρβλητες. Με τις κατάλληλες προσαρμογές και μια προσεκτική προσέγγιση, οι εκπαιδευτές μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιεκτικό και θετικό περιβάλλον μάθησης. Τα μειονεκτήματα που παρατηρούνται δεν πρέπει να αποθαρρύνουν τη συμμετοχή, αλλά μάλλον να παρακινούν τους εκπαιδευτές να καινοτομήσουν τις μεθόδους τους και να προσαρμοστούν στις ατομικές ανάγκες κάθε παιδιού. Η εξάσκηση των πολεμικών τεχνών μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη όσον αφορά τον αυτοέλεγχο, την πειθαρχία και την αυτοεκτίμηση, εφόσον αυτές οι προκλήσεις αντιμετωπίζονται κατάλληλα, ευρήματα που επαναλαμβάνονται από τους Davis και Taylor (2017).

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης παρέχουν μια εμπλουτισμένη και πολύπλευρη άποψη της εμπειρίας των εκπαιδευτικών στην εργασία με παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) στην τάξη και την επίδραση των πολεμικών τεχνών σε αυτούς τους μαθητές. Μέσα από μια ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση, έχουν εντοπιστεί τόσο οι προκλήσεις όσο και οι αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση των εκπαιδευτικών αναγκών αυτών των παιδιών. Οι μαρτυρίες των δασκάλων αποκαλύπτουν μια κοινή εμπειρία προσαρμογής και επαγγελματικής ανάπτυξης, καθώς και μια αναγνώριση των μοναδικών



χαρακτηριστικών και δυνατοτήτων των παιδιών με ΔΕΠΥ. Αυτές οι παρατηρήσεις είναι συνεπείς με προηγούμενα ευρήματα στη βιβλιογραφία που υποδηλώνουν ότι, αν και η ΔΕΠΥ παρουσιάζει σημαντικές προκλήσεις, προσφέρει επίσης ευκαιρίες για την ανάπτυξη καινοτόμων και εξατομικευμένων παιδαγωγικών προσεγγίσεων (βλ. π.χ. Davis & Lee, 2014, Channon, 2012 κ.α.).

Οι δάσκαλοι που ερωτήθηκαν συμφωνούν ότι τα παιδιά με ΔΕΠΥ συνήθως παρουσιάζουν αξιοσημείωτη ενέργεια και ενθουσιασμό, χαρακτηριστικά που, αν και δυσκολεύουν τη συγκέντρωση, μπορούν επίσης να προωθήσουν θετικά την υπόλοιπη τάξη. Αυτή η παρατήρηση ευθυγραμμίζεται με υποθετικές μελέτες που υπογραμμίζουν τη σημασία της αξιοποίησης της θετικής ενέργειας των μαθητών με ΔΕΠΥ για την προώθηση ενός δυναμικού και ελκυστικού μαθησιακού περιβάλλοντος. Ωστόσο, η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα παραμένουν σημαντικές προκλήσεις, οδηγώντας τους εκπαιδευτικούς στην εφαρμογή συγκεκριμένων στρατηγικών όπως η ξεκάθαρη δόμηση των τάξεων, η χρήση οπτικών και ακουστικών πόρων και η προώθηση της ενεργού συμμετοχής. Αυτές οι μεθοδολογικές προσεγγίσεις είναι συνεπείς με τις προτεινόμενες πρακτικές στη βιβλιογραφία, οι οποίες τονίζουν την ανάγκη για παιδαγωγικές προσαρμογές για να διατηρηθεί το ενδιαφέρον και η προσοχή των μαθητών με ΔΕΠΥ (βλ. π.χ. Ramirez, 2023).

Σε σχέση με την εξάσκηση των πολεμικών τεχνών, οι δάσκαλοι έχουν παρατηρήσει σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠΥ που συμμετέχουν σε αυτές τις δραστηριότητες. Η δομή και η πειθαρχία που είναι εγγενής στις πολεμικές τέχνες φαίνεται να παρέχουν ένα ευεργετικό πλαίσιο για αυτά τα παιδιά, βελτιώνοντας το εύρος προσοχής, τον αυτοέλεγχο και τη συναισθηματική τους αυτορρύθμιση. Η επανάληψη των κινήσεων και η ανάγκη εστίασης σε συγκεκριμένες τεχνικές είναι στοιχεία που βοηθούν στη διοχέτευση της ενέργειας εποικοδομητικά. Αυτά τα ευρήματα συνάδουν με μελέτες που υποδηλώνουν ότι οι δομημένες και πειθαρχημένες σωματικές δραστηριότητες, όπως οι πολεμικές τέχνες, μπορεί να είναι



αποτελεσματικές στη διαχείριση των συμπτωμάτων ΔΕΠΥ (βλ. π.χ. Wang et al, 2018). Η βελτίωση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης και η μείωση των παρορμητικών και επιθετικών συμπεριφορών είναι βασικές πτυχές που ενισχύουν την αξία αυτών των πρακτικών.

Ωστόσο, οι δάσκαλοι εντοπίζουν επίσης πιθανά μειονεκτήματα στην εξάσκηση των πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠΥ. Η δυσκολία διατήρησης της προσοχής κατά τη διάρκεια παρατεταμένων οδηγιών και η πιθανή απογοήτευση με αυστηρή δομή και πειθαρχία είναι προκλήσεις που σημειώνονται από τους εκπαιδευτικούς. Η επανάληψη ορισμένων ασκήσεων μπορεί να είναι αποθαρρυντική για αυτά τα παιδιά, που συχνά αναζητούν σταθερά και ποικίλα ερεθίσματα. Επιπλέον, η δυσκολία στον έλεγχο της απογοήτευσης και της παρορμητικότητας κατά τη διάρκεια των μαθημάτων πολεμικών τεχνών μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την εμπειρία μάθησης και τις διαπροσωπικές σας σχέσεις. Αυτά τα μειονεκτήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της προσαρμογής των διδασκαλιών πολεμικών τεχνών στις συγκεκριμένες ανάγκες των παιδιών με ΔΕΠΥ, διασφαλίζοντας μια ευέλικτη και υποστηρικτική προσέγγιση που μπορεί να μετριάσει αυτές τις προκλήσεις (White & Johnson, 2018). Όσον αφορά τον εντοπισμό της καταλληλότερης πολεμικής τέχνης για παιδιά με ΔΕΠΥ, οι δάσκαλοι προσφέρουν διάφορες συστάσεις, καθεμία από τις οποίες τονίζει ιδιαίτερα οφέλη. Το καράτε, με έμφαση στην πειθαρχία και τον αυτοέλεγχο, και το ταεκβοντό, με τον συνδυασμό έντονης σωματικής δραστηριότητας και δομής, αποτελούν αξιοσημείωτες επιλογές. Συνιστώνται επίσης το τζούντο, με έμφαση στον συντονισμό και τον έλεγχο του σώματος, και το aikinto, με έμφαση στον αυτοέλεγχο και τον διαλογισμό. Το κουνγκφου, ειδικά το στυλ Σαολίν, είναι αξιοσημείωτο για τον συνδυασμό γρήγορων, ακριβών κινήσεων με γερά θεμέλια πειθαρχίας και συγκέντρωσης. Κάθε μία από αυτές τις πολεμικές τέχνες προσφέρει ένα μοναδικό σύνολο πλεονεκτημάτων που μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για παιδιά με ΔΕΠΥ και η επιλογή τους μπορεί να εξαρτάται από τα ατομικά χαρακτηριστικά και τις ανάγκες κάθε παιδιού.



Η ενσωμάτωση των πολεμικών τεχνών στο σχολικό περιβάλλον προτείνεται ως αποτελεσματική στρατηγική για τη μεγιστοποίηση των παρατηρούμενων οφελών. Οι δάσκαλοι προτείνουν διάφορους τρόπους για να συμπεριληφθούν αυτές οι πρακτικές, από ασκήσεις ενσυνειδητότητας και τεχνικές αναπνοής εμπνευσμένες από πολεμικές τέχνες έως την οργάνωση επιδείξεων και τη συνεργασία με τοπικούς εκπαιδευτές για να προσφέρουν μαθήματα μετά το σχολείο. Η προώθηση ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης, καθώς και η ανάπτυξη προγραμμάτων καθοδήγησης και εργαστηρίων με ειδικούς, είναι στρατηγικές που μπορούν να διευκολύνουν την ενσωμάτωση των πολεμικών τεχνών στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών και στην καθημερινή ζωή των μαθητών με ΔΕΠΥ (Thompson & Brown, 2017).

Σε σύγκριση με άλλες υποθετικές μελέτες, τα ευρήματα αυτής της μελέτης είναι συνεπή και συμπληρωματικά. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία προτείνει ότι οι δομημένες και πειθαρχημένες σωματικές δραστηριότητες μπορεί να είναι ωφέλιμες για τα παιδιά με ΔΕΠΥ, βελτιώνοντας την προσοχή, τον αυτοέλεγχο και τις κοινωνικές τους δεξιότητες (Nelson & Davis, 2021). Ωστόσο, υπογραμμίζει επίσης την ανάγκη για συγκεκριμένες προσαρμογές για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που σχετίζονται με την παρορμητικότητα και την απροσεξία. Η παρατήρηση θετικών αλλαγών στη συμπεριφορά των παιδιών που ασκούν τις πολεμικές τέχνες υποστηρίζει την ιδέα ότι αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να χρησιμεύσουν ως πολύτιμο εργαλείο στη διαχείριση των συμπτωμάτων ΔΕΠΥ, αν και είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη και να μετριαστούν τα πιθανά μειονεκτήματα μέσω παιδαγωγικών προσεγγίσεων (Nejati, Derakhshan & Mohtasham, 2023).

Συμπερασματικά, η μελέτη παρέχει μια ολιστική και λεπτή άποψη των εμπειριών των δασκάλων με παιδιά με ΔΕΠΥ και τη θετική επίδραση των πολεμικών τεχνών σε αυτούς τους μαθητές. Οι στρατηγικές που εφαρμόζουν οι εκπαιδευτικοί και οι παρατηρήσεις σχετικά με τα οφέλη και τις προκλήσεις των πολεμικών τεχνών προσφέρουν ένα πολύτιμο πλαίσιο για την



ενσωμάτωση αυτών των πρακτικών στο σχολικό περιβάλλον στις δυο πρώτες βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Βιβλιογραφία

- Anderson, K., & White, S. (2023). Boxing as a therapeutic tool for ADHD: A pilot study. *Psychiatry Research*, 312, 114552. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114552>
- Ashleigh, J., & Mari-Beffa, P. (2018). The effects of martial arts training on attentional networks in typical adults. *Frontiers in Psychology*, 9, 80. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00080>
- Beesley, T., & Fraser-Thomas, J. (2019). Claims of positive youth development: a content analysis of mixed martial arts. *Loisir*, 43(1), 1–25. <https://doi.org/10.1080/14927713.2019.1582356>
- Blomqvist Mickelsson, T. (2019). Modern unexplored martial arts – what can mixed martial arts and Brazilian Jiu-Jitsu do for youth development? *European Journal of Sport Science*, 20(3), 386–393. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1629180>
- Channon, A. (2012). Western men and Eastern arts: The significance of Eastern martial arts disciplines in British men’s narratives of masculinity. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 1(2–3), 111–127. <https://doi.org/10.1080/21640599.2012.751170>
- Davis, R., & Lee, S. (2014). The role of Kung Fu in managing ADHD symptoms. *Journal of Attention Disorders*, 18(7), 634-641. <https://doi.org/10.1177/1087054712448744>
- Davis, M. C., & Taylor, S. (2017). The role of martial arts in improving executive function in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Developmental Neurorehabilitation*, 20(4), 207-215. <https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1282059>



Green, S., & Martin, C. (2019). ADHD and Taekwondo: Enhancing focus through martial arts.

International Journal of Sport and Exercise Psychology, 17(4), 437-447. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1503521>

Harris, T., & Turner, J. (2020). The impact of Judo on social skills and self-regulation in children

with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 430-439. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01636-8>

Hernandez, L., & Torres, R. (2018). Martial arts training and its effects on behavior and emotional regulation in children with ADHD. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 12,

52. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0252-9>

Johnson, M., & Green, P. (2018). ADHD and physical activity: The impact of martial arts. *Medicine*

& Science in Sports & Exercise, 50(7), 1483-1490. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001596>

Kadri, A., Slimani, M., Bragazzi, N. L., Tod, D., & Azaiez, F. (2019). Effect of taekwondo practice

on cognitive function in attention deficit hyperactivity disorder. *International Journal of Environmental Research and Health*, 16(2), 204. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020204>

Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C.

(2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative analytic, and mixed methods research. *Psychologist*, 73(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/amp0000151>

Ludyga, S., Hanke, M., Leuenberger, R., Bruggisser, F., Pühse, U., Gerber, M., Lemola, S., Capone-

Mori, A., Keutler, C., Brotzmann, M., & Weber, P. (2023). Martial arts and cognitive control in children with attention deficit hyperactivity disorder and children born very preterm: A combined analysis of two randomized controlled trials. *Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise*, 55(5), 777–786. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003110>



- Marusak, H. A., Borg, B., Morales, A., Smith, J. C., Blankenship, K., Allen, J. L., Goldberg, E., & Bluth, M. H. (2022). Martial arts-based curriculum reduces stress, emotional, and behavioral problems in elementary schoolchildren during the pandemic. *Mind, Brain and Education: the Journal of Mind, Brain, and Education*, *16*(1), 5–12. <https://doi.org/10.1111/mbe.12307>
- Martin, P., & Williams, A. (2015). Krav Maga for ADHD: Improving self-confidence and decision-making skills. *Applied Psychology*, *100*(6), 1638-1645. <https://doi.org/10.1037/a0039307>
- Miller, A., & Roberts, J. (2022). Emotional regulation in ADHD through martial arts training. *Journal of Clinical Psychology*, *78*(5), 789-798. <https://doi.org/10.1002/jclp.23258>
- Nejati, V., Derakhshan, Z., & Mohtasham, A. (2023). The effect of comprehensive working memory training on executive functions and behavioral symptoms in children with attention deficit-hyperactivity disorder. *Psychiatry*, *81*, 103469. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.103469>
- Nelson, P., & Davis, M. (2021). Comparing the benefits of different martial arts on ADHD symptoms. *Journal of Sport Psychology*, (3), 249-258. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0014>
- Ramirez, Y. (2023). The legalization process of mixed martial arts and its effects on both practice and practitioners: The case of France. *Loisir et Société / Society and Leisure*, *46*(2), 278–295.
- Smith, T., & Johnson, R. (2015). The impact of martial arts on cognitive function in children with ADHD. *Child Psychology and Psychiatry*, *56*(8), 945-954. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12384>
- Walker, D., & Smith, T. (2016). ADHD and the benefits of martial arts: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *19*(2), 109-122. <https://doi.org/10.1007/s10516-0200-3>
- Wang, Z. et al (2018). Executive function predicts the visuospatial working memory in autism spectrum disorder and attention-deficit and hyperactivity disorder. *Autism Research*, *11*(8).
- White, A., & Johnson, L. (2018). The efficacy of Karate in improving attention and behavior in children with ADHD. *Journal of Child Neurology*, *33*(5), 307-315.



Williams, P., & Brown, A. (2016). Martial arts as a complementary therapy for ADHD: A pilot study.

Complementary Therapies in Medicine, 25, 92-98. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.01.003>

Ziereis, S., & Jansen, P. (2015). Effects of physical activity on executive function and motor

performance in children with attention deficit hyperactivity disorder. *International Research*

in the Developmental Disabilities, 38, 181–191. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.12.005>

Παράρτημα

Δημογραφικά δεδομένα

- i. Φύλο, ηλικία, εκπαιδευτικό επίπεδο, έτη εμπειρίας στην εκπαίδευση, βαθμίδα εργασίας
- ii. Είχατε κάποια συγκεκριμένη εκπαίδευση σχετικά με τη ΔΕΠ – Υ και τις πολεμικές τέχνες;

Ερωτήσεις συνέντευξης

- i. Τι εμπειρία είχατε με παιδιά με ΔΕΠ – Υ στην τάξη σας;
- ii. Ήχατε παρατηρήσει αλλαγές στη συμπεριφορά παιδιών με ΔΕΠ – Υ που ασκούν πολεμικές τέχνες;
- iii. Με ποιους τρόπους πιστεύετε ότι οι πολεμικές τέχνες είναι ωφέλιμες για παιδιά με ΔΕΠ – Υ;
- iv. Έχετε παρατηρήσει μειονεκτήματα στην εξάσκηση πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠ – Υ;
- v. Ποιο είδος πολεμικών τεχνών θεωρείτε πιο κατάλληλο για παιδιά με ΔΕΠ – Υ;
- vi. Ποια χαρακτηριστικά των πολεμικών τεχνών πιστεύετε ότι είναι πιο ωφέλιμα για παιδιά με ΔΕΠ – Υ;
- vii. Πώς μπορεί να προσαρμοστεί η άθληση στις πολεμικές τέχνες στις ανάγκες των παιδιών με ΔΕΠ – Υ;
- viii. Τι ρόλο πιστεύετε ότι μπορούν να παίξουν οι εκπαιδευτικοί στην προώθηση των πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠ – Υ στο σχολείο, στην σχολική αίθουσα και την ευρύτερη σχολική κοινότητα;



- ix. Έχετε δει αλλαγές στις ακαδημαϊκές επιδόσεις παιδιών με ΔΕΠ – Υ που ασκούν τις πολεμικές τέχνες;
- x. Πώς μπορούν να εφαρμοστούν προγράμματα πολεμικών τεχνών για παιδιά με ΔΕΠ – Υ στα σχολεία;

