

Kaip padėti vaikams turintiems aktyvumo ir dėmesio sutrikimą?

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADS) – tai neurologinis raidos sutrikimas, kuriam būdinga sunkumai sukaupti dėmesį, impulsyvumas ir hiperaktyvumas. Šie sunkumai neatitinka vaiko raidos tarpsnio ir neigiamai veikia kasdienį funkcionavimą. Šie sunkumai paprastai prasideda vaikystėje arba paauglystėje, dažniausiai per pirmuosius penkerius gyvenimo metus.

ADS pagrindiniai simptomai:

1. **Dėmesys** - iš šono atrodo, kad vaikas nesiklauso, neišgirsta, sunku išlaikyti dėmesį, sudėtinga baigti pradėtus darbus, trūksta organizuotumo, vyrauja neatidumo klaidos, vengia dėmesio reikalaujančių veiklų, užmaršus, pameta daiktus, greitai išsiblaško.
2. **Hiperaktyvumas** – vaikas nenustyngsta, neramus, nenusėdi vietoje, nepavyksta ramiai žaisti, perdėtai šnekus.
3. **Impulsyvumas** - atsako į klausimus neišklausius jų iki galo, įsiterpia, trukdo, įkyri kitiems, neišlaukia savo eilės.

Kaip gali padėti tėvai?

I. Esant DĖMESIO sunkumams:

1. **Skaidykite informaciją.**
 - Kuo trumpesnės ir aiškesnės instrukcijos, ne daugiau dviejų vienu metu.
 - Sudarinėkite sąrašus.
 - Skaidykite ne tik informaciją bet ir įvairias užduotis į mažus žingsnelius.
2. **Naudokite priminimo raštelius.**
 - Galite juos daryti žaismingus, spalvotus, piešti, rašyti, spausdinti.
3. **Darykite pertraukas.**
 - Kai vaikui sunku susikaupti, galima padaryti pertraukėlę nusiramimui ir tada grįžti prie užduočių.
 - Pasidomėkite, kaip vaikui sekasi ir ar jis norėtų padaryti pertraukėlę.
4. **Naudokite vaiko vardą.**
 - Prieš duodami nurodymus įsitikinkite, kad vaikas jus girdi ir žiūri į jus.
5. **Pakeiskite aplinką.**
 - Atradę, kas trukdo vaikui susikaupti, pabandykite tai pašalinti (pvz., namų darbams pasirinkite kambarį be TV ir telefono; kol vaikas mokosi užtikrinkite, kad kiti šeimos nariai ar gyvūnai netrukdytų; su vaiku galite pasidaryti ženklą „Prašau netrukdyti“ ir gerbkite, kai jis užsikabina jį ant kambario durų mokydamasis).
6. **Stebėkite, ką vaikas mąsto ir kalba apie save.**
 - Stabdykite vaiko savikritiką ir klauskite, kokia mintis jam padėtų tęsti pradėtą užduotį arba ką galėtų sau pasakyti, kad sau padėtų.
7. **Darykite apibendrinimus ir pasitikslinimus.**
 - Įsitikinkite, kad vaikas suprato instrukcijas – paprašykite jas pakartoti.
8. **Nuolat teikite vaikui grįžtamąjį ryšį.**
 - Džiaukitės vaiku, padėkokite jam ir pagirkite. Jei taikoma apdovanojimų sistema, ją naudokite iš karto, kai laikomasi susitarimų.

9. Svarbu išlaikyti savitvardą, nes vaikams su ADS labai reikia tėvų supratimo ir kantrybės.

II. Esant IMPILSYVUMUI:

1. Planavimas ir ateities numatymas.

- Pildykite PEP lentelę ir stebėkite, kokiose situacijose dažniausiai pasireiškia vaiko impulsyvumas.
- Iš anksto kalbėkitės su vaiku apie galimas situacijas (pvz., „Tuoj eisime per didelę gatvę – bėgti neapsidairius nesaugu. Duok man ranką ir eikime kartu, apsidairę.“).
- Turėkite aiškias taisykles, kada ir koks elgesys netinkamas (geriausia – pagrindines taisykles susirašyti kartu su vaiku ir pasikabinti matomoje vietoje).
- Planuokite prasmingas veiklas, kai numatomas nuobodus laukimas (Pvz., pasiimkite piešimo priemonių ar žaislą, įtraukite vaiką į pagalbą (pvz., prekybos centre paprašykite surasti tam tikrą prekę ar padėti kasoje), žaiskite stebėjimo žaidimus (pvz., ieškokite mėlynų automobilių gatvėje ir t.t.).
- Įvertinkite aplinką ir jei įmanoma, pašalinkite daiktus, kuriais vaikas galėtų susižaloti.

2. Praktikuokite kantrybę.

- Modeliuokite ir išbandykite sudėtingas situacijas namuose (Pvz., jei vaikas nori vakarienės ar filmuko, stebėkite, kiek laiko jis paprastai gali palaukti be stiprių emocijų, ir šį laukimo laiką palaiptiui ilginkite po minutę. Svarbu, kad vaikas laukimą sietų su malonaus dalyko sulaukimu, o ne su bausmėmis.).
- Skaidykite užduotis į mažesnius, vaikui įveikiamus žingsnius ir juos palaiptiui ilginkite.
- Skatinkite vaiką patikrinti savo darbą – ar nėra klaidų ir ar visos užduotys atliktos. Tam gali padėti užduočių sąrašas.

3. Sustok ir pagalvok žinutę.

- Kartu su vaiku pasigaminkite plakatą „Sustok ir pagalvok“ ir pakabinkite jį matomoje vietoje. Susitarkite, kaip jam priminsite (žodžiu ar sutartu veiksmu), kad prieš veikdamas jis turi sustoti ir pagalvoti.

4. Ypač svarbu turėti realistiškus lūkesčius vaikui, išlikti kantriems ir nuosekliai skatinti vaiką (pvz., padėkomis, pagyrimais ar apdovanojimų sistemomis).

Kaip gali padėti mokytojai?

I. Esant DĖMESIO SUNKUMAMS:

1. Skaidykite informaciją.

- Kuo trumpesnės ir aiškesnės instrukcijos, ne daugiau dviejų vienu metu.
- Duokite vaikui kitą užduotį tik tada, kai jis užbaigia ankstesnę.
- Sudarinėkite sąrašus.
- Skaidykite užduotis į mažesnius žingsnelius.

2. Naudokite vaiko vardą.

- Prieš duodami instrukciją įsitikinkite, kad vaikas jus mato ir girdi.

3. Bendradarbiaukite su kitais specialistais.

- Švietimo pagalbos vaikui specialistai, kiti mokytojai, mokinio padėjėjas yra jūsų komanda. Visų tikslas yra tas pats: padėti vaikui.

4. Pakeiskite aplinką.

- Atradę, kas trukdo vaikui susikaupti, pakoreguokite tai (pvz., vaiką sodinkite ten, kur gali aiškiai matyti ir girdėti mokytoją, geriau sodinti toliau nuo lango, stenkitės vaiką

laikyti toliau nuo įvairių stimulų, bet prisiminkite, kad nedidelis žaisliukas ar baltas triukšmas per ausinukus, gali labai pagelbėti vaikui susikaupti, jei įmanoma, padarykite mini pertraukėles erdvę klasėje ar už jos, kur vaikas galėtų trumpam nueiti pailsėti ar susitelkti).

5. Darykite apibendrinimus ir pasitikslinimus.

- Paprašykite vaiko pakartoti, kaip jis suprato instrukcijas.
- Raginkite vaiką tikslintis, kelti ranką, jei tik kas neaišku.

6. Darykite pertraukas.

- Kai vaikas pavargęs, galima padaryti pertraukėlę nusiraminiui ir tada grįžti prie užduočių.
- Paklauskite paties vaiko, kaip jam sekasi ir ar nereikia pertraukėlės.

7. Nuolat teikite vaikui grįžtamąjį ryšį.

- Džiaukitės vaiku, padėkokite, pagirkite kiekviename atliktos užduoties etape.
- Nepraraskite savitvardos: vaikams su ADS reikalingas pedagogų supratimas ir kantrybė.
- Dienyne apie vaiką rašykite ne tik pastabas, bet ir tai, kas vaikui pavyko, pagyrimus.

II. Esant HIPERAKTYVUMUI:

1. Stebėkite, kas blogina situaciją.

- Mokykitės numatyti, kada vaiko nenustygimas vietoje darosi problemiškas, ir mokykitės laiku pasiūlyti pakeisti veiklą, padaryti pertraukėlę ar nusiramino pratimą.
- Pastebėkite, kas apsunkina situaciją: gal vaiko nerimas, alkis, troškulys? Kartais pašalinus tokią šalutinės priežastis aktyvumo lygis mažėja.

2. Fizinis aktyvumas.

- Nukreipkite vaiko dėmesį į kryptingą ir prasmingą judėjimą, pvz., sporto žaidimus ar kitas judėjimo veiklas per pertraukas.
Tačiau tai rekomenduojama daryti kryptingai ir išlaikant ribas: judėjimo pertraukėlei pasibaigus, vaikas turi grįžti į mokyklines veiklas.
- Pasvarstykite, gal klasėje verta turėti tokių priemonių, kaip gimnastikos kamuolys, sensorinis kilimėlis ar pagalvėlės.
- Jei yra galimybė, klasėje padarykite vaikui erdvę saugiai pajudėti netrukdam kitiems. Svarbu, kad laikas toje erdvėje būtų ribotas ir netaptų priemone vengti pamokų.

3. Išlaikykite pozityvumą.

- Neprakaskite kantrybės, jei vaiko elgesys darosi sunkiai suvaldomas. Būkite tvirti, bet pagarbūs.
- Teikite vaikui kuo daugiau palaikymo per padėkas ir pagyrimus.
- Naudokite pozityvias instrukcijas (ne "Netrukdyk kitiems", o "Grįžk prie trečio pratimo") – tai daugeliui vaikų veikia labiau nei pastabos.

III. Esant IMPULSYVUMUI:

1. Tikslas yra ne pagydyti vaiko rizikingą ir impulsyvų elgesį (nes tai mokykloje gali būti nerealų), o išmokti tokį elgesį valdyti.

2. Skatinkite tinkamą elgesį.

- Girkite vaiką, kai pavyko išlaukti savo eilės ar atlikti užduotis susikaupęs.
- Džiaukitės, kai vaikas labai norėjo pasakyti atsakymą, bet išlaukė, kol jį pakviesite.

- Pagirkite už iki galo atliktas užduotis.
- 3. Numatykite ateitį.**
- Stebėkite, kada vaiko impulsyvumas potencialiai galėtų trukdyti ar būti pavojingas. Gal ekskursijose ir į jas verta kviesti papildomą mokytoją ar vaiko tėvus?
 - Turėkite aiškias klasės taisykles (svarbu, kad būtų konkrečios ir sukurtos su vaikas, kabėtų kažkur matomoje vietoje). Instrukcijas skaidykite į trumpesnes.
 - Paaiškinkite nurodymų prasmę ir pasekmes (pvz., “turime apsirengti, kad nesušaltume einant į lauką”, “naudosime dažus, visi užsidėkite apsaugines priemones ir nemokime, nes nei vienas nenorime išsitepti” ir pan.).
 - Įtraukite vaiką į aktyvias ir produktyvias veiklas, kai kažko reikia laukti. Pvz., duokite išnešioti užduočių lapus.
- 4. Praktikuokite atidumą ir kantrybę.**
- Priminkite vaikui pasitikrinti dar kartą, ar atliko visas užduotis, ar teisingai atliko pratimus.
 - Per pertrauką ar klasės valandėlės tinka visi žaidimai, kuriuose reikia palaukti savo eilės, pamąstyti žingsnį į ateitį ir turėti omenyje pasekmes.
- 5. Pasidarykite “Sustok ir pagalvok” plakata.**
- Galite naudoti ir tokį patį, kaip namuose.

Parengta pagal:

Seminaro medžiagą „Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas. Kaip vaikams gali padėti kognityvinė elgesio terapija?“. VŠĮ Psichoterapijos ir mokymų centras (2023).

Raminta Bartusevičienė

Elektrėnų švietimo paslaugų centro

Pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė