



# VAIKAI, TURINTYS AKTYVUMO IR DĖMESIO SUTRIKIMŲ

Kaip padėti namuose ir mokykloje?

*Jūsų vaikas tikras nenuorama ir dažnai būna išsiblaškęs?*

*Mokytojai sako, kad jis nepajėgia ilgai spręsti vienos užduoties  
arba be paliovos kalba?*

*Jam sunku organizuoti savo veiklą tiek namie, tiek mokykloje?*

Jei visi šie bruožai pakankamai **ryškūs, stipriai išreikšti** ir **trukdo vaikui** tiek kasdieninėje, tiek ugdymo(si) veikloje, gali būti, kad jūsų vaikas turi **aktyvumo ir dėmesio sutrikimų (ADS)**.

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimą apibūdina trys pagrindiniai požymiai:

- **padidėjęs aktyvumas;**
- **dėmesio trūkumas;**
- **impulsyvumas.**

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimų požymiai pastebimi gana anksti - dar ikimokykliniame amžiuje, ir tęsiasi skirtingais vaiko raidos etapais, dažnai ir visą gyvenimą.

ADS turintys mažyliai apibūdinami kaip neramūs, dažniau verkiantys, irzlesni kūdikiai. Ikimokykliniame ir mokykliniame amžiuje ADS požymiai vis labiau išryškėja, nes vaikui reikia laikytis ugdymo įstaigos tvarkos ir taisyklių, jis susiduria su įvairiais iššūkiais mokymosi procese, dažnai patiria mokymosi sunkumų.



*Suprantama, ne visais atvejais, kai vaikas pernelyg judrus, nenustygstantis vietoje, išsiblaškęs galime kalbėti apie hiperaktyvumą kaip **sutrikimą**. Jei tam tikri vaiko ypatumai (didesnis judrumas, blaškumas, impulsyvumas) nėra stipriai išreikšti, netrukdo žaisti, bendrauti, ugdytis, juos galime laikyti prigimtinais vaiko bruožais.*

## Kas būdinga ADS turintiems vaikams?

Dažniausiai jie:

- Nenustygsta vietoje, nerimsta, mostaguoja rankomis ar kojomis, rangosi;
- sunkiai sukaupia dėmesį, greitai išsiblaško dėl pašalinių dirgiklių;
- nesilaiko žaidimų instrukcijų, taisyklių;
- sunkiai vykdo nurodymus;
- sunkiai sulaukia žaidimų eilės;
- skuba atsakyti į klausimus, jų neišklausęs;
- pernelyg daug kalba, pertraukia kitus, negeba žaisti tyliai;
- keičia, neužbaigia įvairių veiklų, nesilaiko numatyto plano;
- trukdo kitiems vaikams mokytis arba žaisti, įsiterpdami ar nutraukdami šiuos procesus;
- veikia impulsyviai, neatsargiai, neatsižvelgia į galimas pasekmes;
- pamiršta atsinešti mokomajai veiklai reikalingus daiktus (pieštukus, sąsiuvinius ir pan.);
- dažnai pameta daiktus, žaislus, aprangos detales.

ADS sutrikimas nustatomas, kai sunkumai stebimi **bent dvejose** vaiko gyvenimo srityse (pvz., namuose ir mokykloje). Vaikų, turinčių aktyvumo ir dėmesio sutrikimų, ugdymas tampa nemenku iššūkiu tėvams ir mokytojams. Siekdami, kad tokių vaikų kasdienybė, mokymasis, elgesys bei socialinis gyvenimas būtų kuo sėkmingesni ir sklandesni, turime sukurti **bendrą taisyklių sistemą tiek namie, tiek mokykloje.**



## Kaip bendrauti su ADS turinčiu vaiku? Keletas svarbių patarimų TĖVAMS:

- Padėkite vaikui suprasti savo judrumą kaip **problema**, o ne kaip tyčinį veikimą. Netinkamą elgesį dažniausiai paskatina stresas ir nuovargis, tad apgalvokite, kaip sumažinti ar išvengti tokių būsenų. Aptarkite, kaip vaikas galėtų padėti sau, kada būtų reikalinga jūsų pagalba (pvz., ramus perspėjimas sustabdyti netinkamą veiklą).
- **Nekaltinkite** vaiko dėl jo ypatumų, stenkitės išsaugoti kantrybę net labiausiai jus iš pusiausvyros „išvedančiose“ situacijose. Atpažinkite jums kylančias neigiamas emocijas – apgalvokite būdus, kurie padės nusiraminti jums patiems („tylos pauzė“, pasitraukimas į kitą kambarį, skaičiavimas iki 10-ties, kvėpavimo pratimai ir pan.)
- **Mažinkite** perteklinį vaiko **stebėjimą**, nuolatinius **paliepimus, instruktavimus** dėl jo elgsenos. Nuolat stebimas ir kontroliuojamas vaikas neišmoks savireguliacijos. Skatinkite jį patį prisiimti daugiau atsakomybės už netinkamo elgesio padarinius.
- **Ribokite** žodžio „**Ne**“ **vartojimą**: ADS turintys vaikai girdi šiuos žodžius nuolat – jie tampa nebeveiksmingi. Pasiūlykite **alternatyvas** („Kambaryje negalima spardyti kamuolio, gali tai padaryti kieme“), informuokite apie pasekmes („Jei spardysi kamuolį, gali sudužti visos lempos“), suteikite pasirinkimo galimybę („Gali susitvarkyti žaislus dabar arba iš karto, kai atsigersi sulčių“).
- Imkitės kartu **aktyvios veiklos** – ADS turinčiam vaikui reikia judėti. Kasdien rasdami laiko bendrai maloniai veiklai, gerinsite ir stiprinsite tarpusavio ryšį.
- Aktyvumo ir dėmesio sutrikimus turintys vaikai retai pagiriami. Stenkitės atrasti ir dažniau akcentuoti **stipriąsias vaiko savybes** – taip skatinsite vaiko savo vertės pajautimą.
- Būkite atidūs savo vaiko **emocinei būsenai** – ADS turintys vaikai dažnai nepriimami į bendras vaikų veiklas, jiems sunkiau įsigyti draugų, dėl savo elgsenos dažniau būna atstumiami. Išklauskite savo vaiką, priimkite jo jausmus. Nukreipkite jį į patinkančias ir tinkančias veiklas, suteikite malonaus bendravimo akimirklų.
- **Nuosekliai** laikykitės užsibrėžtų taisyklių, turėkite aiškią dienotvarkę. Nesitikėkite greitų rezultatų, neišsikelkite nepamatuotų lūkesčių. Nuoseklus sutartų elgsenos taisyklių laikymasis, tinkama aplinka bei palaikymas pamažu padės pasiekti geresnę jūsų vaiko savireguliaciją.



# Kaip ugdyti ADS turintį vaiką? Keletas svarbių patarimų **MOKYTOJAMS**:

## MOKYMOSI APLINKOS PRITAIKYMAS

- Parinkite vaikui kuo mažiau jį blaškančią aplinką klasėje.
- Pasodinkite prie gero ir sektino elgesio vaikų.
- Planuokite įvairias veiklos rūšis, judėjimo reikalaujančias užduotis kaitaliokite su sėdimu darbu.
- Pamokų metu leiskite naudotis atramine medžiaga (vadovėliu, kortelėmis su užrašytomis ar pavaizduotomis taisyklėmis, klausimais, pavyzdžiais). Priminkite ir padėkite išsaugoti tvarkingą darbo aplinką.

## ELGESIO KEITIMAS

- Numatykite paskatinimus už tinkamą elgesį ir nuobaudas už netinkamą. Aptarkite ir suderinkite juos su administracija bei tėvais.
- Dažniau skatinkite ir girkite, o ne kritikuokite ir bauskite. Stenkitės visuomet pastebėti pageidaujamą vaiko elgesį ir iš karto pagirkite (ar kitaip paskatinkite) už tai. Impulsyvūs ir hiperaktyvūs vaikai silpniau reaguoja į žodinius pagyrimus. Veiksmingesnis fizinis prisilietimas, malonios privilegijos, nedideli materialūs apdovanojimai, atitinkantys vaiko amžių.
- Užmegzkite ir išlaikykite pozityvų kontaktą su vaiku, sudarykite sąlygas bendradarbiavimui.

## UŽDUOČIŲ SKYRIMAS

- Pateikite po vieną užduotį vienu metu, laikykitės vieno sakinio taisyklės.
- Skirdami užduotis žodžiu, palaikykite akių kontaktą, kalbėkite lėtai. Atkreipkite vaiko dėmesį tokiomis frazėmis „Tai svarbu“, „Klausyk atidžiai“. Jeigu mokinio dėmesys nukrypo, grąžinkite prie pradėtos užduoties: „Tu dabar rašai/ skaitai čia“.
- Supaprastinkite sudėtingas užduotis, išskaidykite jas dalimis, kad užduočių instrukcijos būtų lengvai suvokiamos. Jei reikia skirti dvi užduotis, pirma prašykite atlikti tą, kuri vaikui mažiau patinka, o po to – mėgstamąją. Sudėtingesnes mokomąsias užduotis pateikite ryte, kol darbingumas geriausias.



- Dažniau pakartokite nurodymus, nes šie vaikai neretai neišgirsta, kas sakoma.
- Naudokite vizualines priemones, užrašykite svarbiausius dalykus ant lentos.
- Susitarkite, kad vaikas turėtų kasdieninių užduočių ir elgesio įvertinimo sąsiuvinį, kuriame mokytojas įvertintų kiekvieną pamoką pagal iš anksto aptartus kriterijus (kaip buvo atlikti namų darbai, kaip sekėsi dirbti individualiai, kaip elgėsi su klasės draugais ir pan.)
- Jei reikia, modifikuokite užduotis. Pasitarkite su specialiaisiais pedagogais, psichologais – kartu bus lengviau atpažinti stipriąsias ir silpnąsias vaiko savybes.

## AKTYVUMO VALDYMAS

- Leiskite vaikui pajudėti klasėje – nueiti atsigerti, atnešti kreidos ir pan.
- Leiskite keisti kūno padėtį dirbant – atsistoti, pasilenkti ties stalu.
- Pertraukų metu pasiūlykite organizuotą vaikų žaidimą – tai sumažins nevaldomą dėvimą.

ADS turintiems vaikams pagalbos reikia daugiau ir ilgiau, nei kitiems vaikams. Įveikiant ugdymosi iššūkius itin svarbus tampa komandinis mokytojų ir kitų specialistų darbas, pedagogų ir tėvų bendradarbiavimas, vienodų taisyklių ir tvarkos laikymasis tiek namie, tiek mokykloje.



Sisteminis darbas ir bendros pastangos palengvina aktyvumo ir dėmesio sutrikimų turinčių mokinių adaptaciją ugdymosi procese ir gyvenime.



# LITERATŪROS ŠALTINIAI

DERVINYTĖ-BONGARZONI, A., LESINSKIENĖ, S. IR URBANIENĖ, I. (2005). VAIKŲ AKTYVUMO IR DĖMESIO SUTRIKIMAI: PAGALBOS GALIMYBĖS ŠEIMOJE IR MOKYKLOJE. VILNIUS: VILNIAUS UNIVERSITETO LEIDYKLA.

DERVINYTĖ-BONGARZONI, A. (2008). PAGALBOS GALIMYBĖS AKTYVUMO IR DĖMESIO SUNKUMŲ TURINTIEMS VAIKAMS. METODINĖS REKOMENDACIJOS MOKYKLŲ SPECIALISTAMS. VILNIUS: ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA, SPECIALIOSIOS PEDAGOGIKOS IR PSICHOLOGIJOS CENTRAS.

