



AKTYVUMO AR (IR) DĖMESIO SUTRIKIMAS:

**ATMINTINĖ TĖVAMS
(GLOBĖJAMS, RŪPINTOJAMS),**

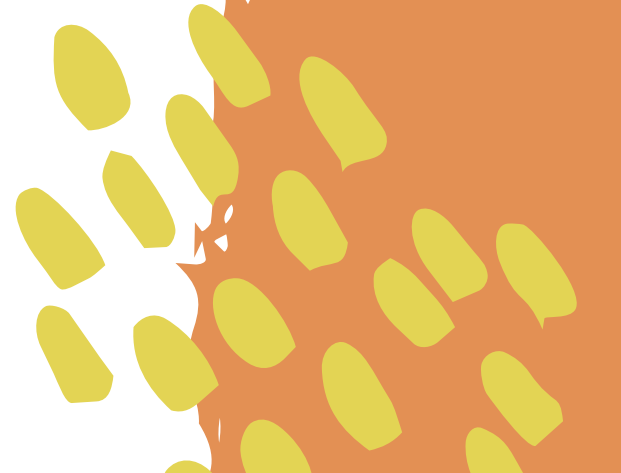
**AUGINANTIEMS PRIEŠMOKYKLINIO IR PRADINIO
MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKUS**

Ši atmintinė gali padėti geriau suprasti vaiką, turintį aktyvumo ar (ir) dėmesio sutrikimą, ir rasti būdų, kaip padėti vaikui ir sau.



Lietuvos įtraukties
švietimo centras

įtrauktis



TURINYS

Aktyvumo ar (ir) dėmesio sutrikimas	3
Kasdienė rutina ir susitarimai	6
Skatinimo, apdovanojimų ir pasekmių sistema	8
Nesmurtinis bendravimas	9
Bendradarbiavimas su specialistais ir ugdymo įstaigomis	10
Pagalba ruošiant namų darbus	12
Reagavimas į vaiko emocines perkrovas	14
Tėvų (globėjų, rūpintojų) ir vaiko pokalbis apie ADS	15
Pagalba sau	16
Naudingos nuorodos	18
Priedai	19

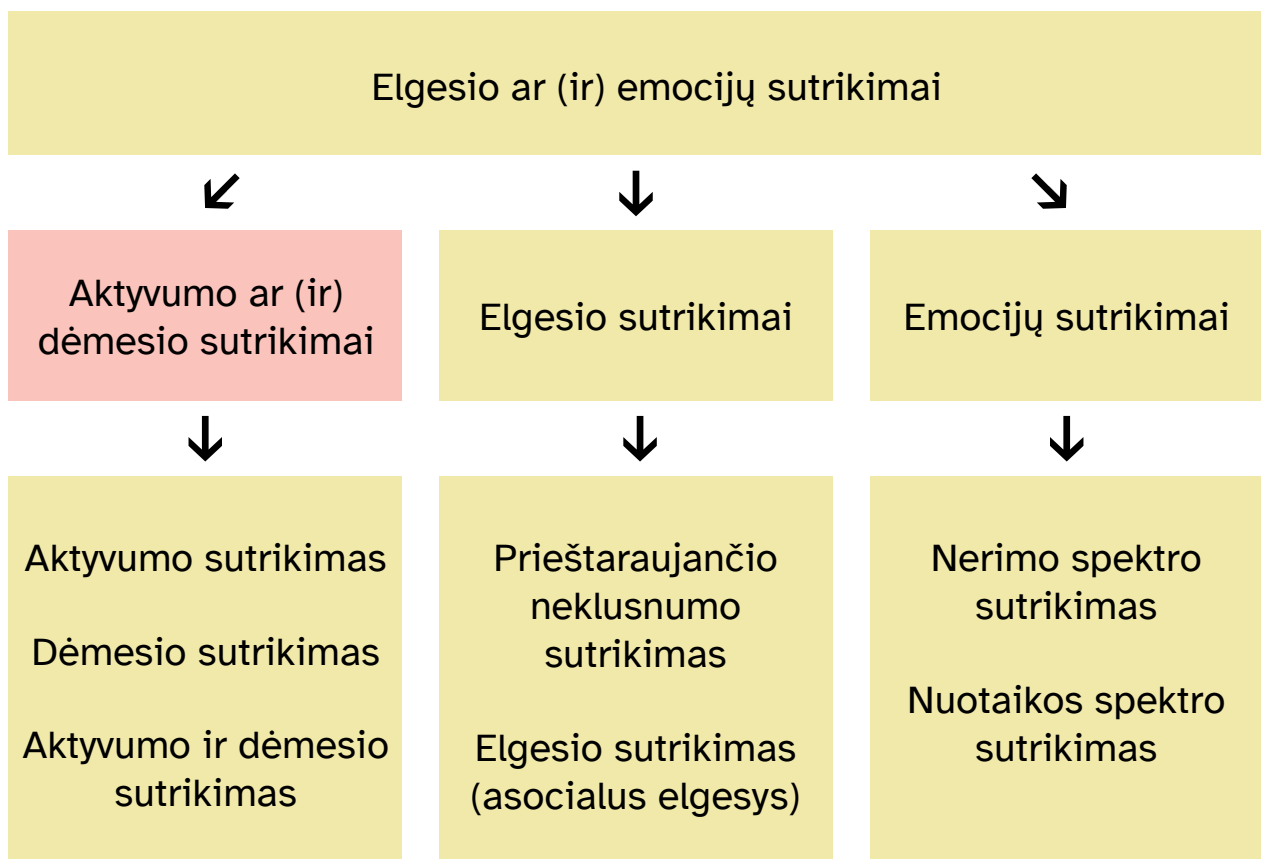
AKTYVUMO AR (IR) DĖMESIO SUTRIKIMAS

Aktyvumo ar (ir) dėmesio sutrikimas (toliau – ADS) – tai neurologinis sutrikimas, prasidedantis vaikystėje. Šis sutrikimas yra susijęs su dėmesio koncentracijos, elgesio kontrolės sunkumais, impulsyvumu, gali kelti sunkumų ugdymo įstaigoje, veikia santykius su bendraamžiais ir suaugusiais.

Pirmasis šio sutrikimo požymis dažniausiai yra padidėjęs vaiko judrumas ir aktyvumas, pastebimas 3–4 gyvenimo metais, o apie 5–8 metus dažnai atsiranda dėmesio koncentracijos sunkumų. Šio sutrikimo požymiai pastebimi pamažu, dažniausiai išryškėja vaikui pradėjus lankyti mokyklą, kai atsiranda poreikis susikaupti ir nuosekliai dirbti pamokose.

ADS nėra tėvų (globėjų, rūpintojų) auklėjimo pasekmė!

1 pav. ADS elgesio ar (ir) emocijų sutrikimų kontekste

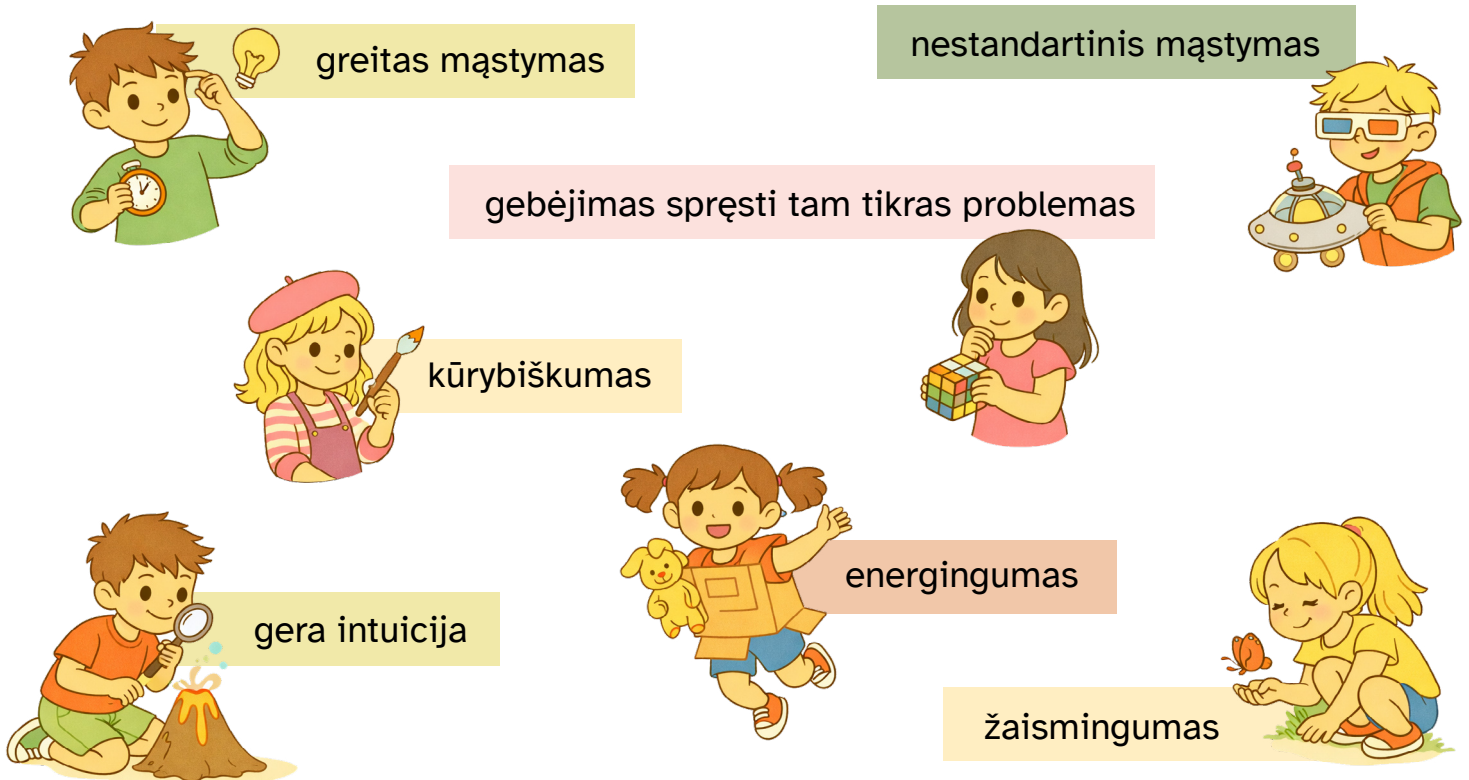


Pagrindiniai ADS požymiai

Dėmesio sutrikimas	Aktyvumo sutrikimas
Nesutelkia dėmesio, klaidos rodančios atidumo stoką	Žaidžia su rankomis arba kojomis, nuolat juda ir muistosi
Sunku išlaikyti dėmesį	Sunku ilgai sėdėti
Atrodo, kad neklauso ar negirdi prašymų, nurodymų	Nuolat bėgioja ir laipioja, nuolatinis fizinis aktyvumas
Sunku atlikti užduotį iki galo	Sunku dalyvauti veikloje tyliai
Vengia arba nemėgsta užduočių, reikalaujančių ilgesnio darbo	Daug ir nuolat kalba
Pamiršta daiktus, susitarimus, planus	Ne iki galo atsako į klausimus
Lengvai atitrūksta nuo to, ką veikia	Sunku sulaukti savo eilės
Užmaršumas atliekant kasdienės užduotis	Pertraukia, kai kiti kalba, trukdo kitiems kuo nors užsiimti
Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas	

Mišrus tipas – vaikas turi ir aktyvumo, ir dėmesio sutrikimų požymių

Vaikai su ADS turi ir daug stiprybių, tokių kaip:



Dėl šių savybių vaikai, turintys ADS, yra mėgstami bendraamžių, geri pagalbininkai suaugusiesiems, naudingi grupinėse veiklose.

Dažniausi mitai:

„Gabus vaikas, bet tingi“

„Išaug“

„Gali, kai nori“

„Reikia tik vaistų“

„Tėvai prastai auklėja“

Svarbu suprasti skirtumą tarp vaiko norų ir jo galimybių. Vaikas su ADS gali norėti, suprasti ir stengtis, bet dėl vykdomųjų smegenų funkcijų ypatumų jam gali reikėti daugiau laiko įgūdžiams susiformuoti ar tikslams pasiekti.

KASDIENĖ RUTINA IR SUSITARIMAI



Rutina ir disciplina. Šeimoje rekomenduojama, kad visi jos nariai turėtų tiek individualią, tiek bendrą rutiną, t. y. veiklas, kurios pasikartoja tuo pačiu metu ir tomis pačiomis aplinkybėmis (pavyzdžiui, 21.00 val. prieš miegą skaitoma pasaka). Disciplina padeda vaikui laikytis taisyklių, jam aiškios ribos (pavyzdžiui, visi šeimos nariai nuo 20.00 val. išjungia telefonus).



Susitarimai šeimoje. Verta turėti bendrus ir vieningus susitarimus. Jie gali būti vizualizuoti, pateikti matomoje vietoje. Svarbu, kad susitarimų laikytųsi ir patys tėvai (globėjai, rūpintojai) (pavyzdžiui, susitariama, kad valgymo metu visų šeimos narių telefonai yra išjungti (dėžutėje, kitame kambaryje)).



Instrukcijos. Naudingos yra „dabar – po to“ instrukcijos, pavyzdžiui: „**Dabar** sudėsi žaislus, **po to** skaitysime pasaką.“ Kalbėkite su vaiku trumpais, aiškiais ir nuosekliais sakiniais pozityviu, draugišku tonu ir iš karto pagirkite, jei jos įvykdomos: „Džiaugiuosi, kad pavalgęs sutvarkei stalą.“



Vaizdiniai priminimai. Rekomenduojama sukurti ADS turinčių vaikų kasdinių užduočių tvarkaraščius, lenteles, piktogramas, schemas – tai padeda prisiminti veiklas ir jas suprasti.



Laikrodžiai ir laikmačiai. Padeda vaikams matyti, kiek laiko liko iki veiklos pabaigos ar kiek reikės laukti.



Pasirinkimų ribojimas. Vaikams gali būti sunku apsispręsti, jei pasirinkimų yra per daug, todėl kasdienybėje geriausia pasiūlyti du pasirinkimus.



Planavimas. Vaikams svarbu iš anksto žinoti, kas jų laukia, todėl yra tikslinga skirti laiko šeimos planams papasakoti, kad vaikas galėtų nusiteikti, pasiruošti.



Aplinkos pritaikymas. Pasirūpinkite, kad vaiko kambaryje būtų tie daiktai, kurių jam labiausiai reikia. Įvertinkite, kokio reikia apšvietimo, interjero spalvų, kad aplinkoje būtų kuo mažiau sensorinių dirgiklių. Atskirkite miego (poilsio) zoną nuo žaidimų (darbo) erdvės. Daiktų perteklius, netvarka kelia chaosą ir mintyse, todėl palaikykite tvarką.



Akių kontaktas. Vaikui gali būti sunku klausytis jūsų nematant, todėl, prieš kažko prašydami, sukurkite akių kontaktą, galite pritūpti iki vaiko akių lygio.



SKATINIMO, APDOVANOJIMŲ IR PASEKMIŲ SISTEMA

Rekomenduojama naudoti **pozityvaus elgesio skatinimo būdus**. Tai nuolatinis procesas, kurio metu stengiamasi pažinti vaiko emocijas ir elgesio priežastis. Tai skatina vaikų savarankiškumą, gebėjimą priimti tinkamus sprendimus, turi įtakos mokymosi sėkmei. Šios praktikos padeda vaikui lengviau reguliuoti elgesį, sutelkti ir išlaikyti dėmesį, valdyti impulsyvumą. Jos kuria ramią, nuspėjamą aplinką ir mažina kasdienes konflikto su tėvais (globėjais, rūpintojais) ir pedagogais.

Rekomenduojama naudoti lenteles ar kitas vaizdines priemones, kuriose būtų fiksuojamas siektinas elgesys (žiūrėti 2 priedą). Tai padeda vaikams suformuoti naujus įgūdžius. Siektino elgesio pavyzdys: „grįžęs iš mokyklos uniformą pakabinu ant pakabos“. Už pakabintą uniformą vaikas gauna lipduką ar kitą sutartą simbolį (žetoną). Už 5 surinktus lipdukus vaikas gauna apdovanojimą, pavyzdžiui, 30 papildomų minučių mėgstamos veiklos. Surinkus mažiau, pavyzdžiui, 3–4 simbolius, gaunama 15 minučių papildomo laiko, nesurinkus nei vieno simbolio netenkama tam tikros dalies įprasto laiko.



Svarbu sistemą pritaikyti individualiai, atsižvelgiant į vaiko elgesio sunkumus, mėgstamas veiklas, turimus pomėgius ir faktorius, kurie gali motyvuoti atlikti nurodytus veiksmus. Paskatinimo sistemą geriausia būtų kurti kartu su vaiku, įtraukiant jo pasiūlymus.

NESMURTINIS BENDRAVIMAS

Tai ramus ir pagarbus bendravimo su vaiku būdas, padedantis geriau suprasti vienas kitą ir spręsti konfliktus nepratrūkstant pykčiu, be kaltinimų ar grasinimų.

- ↪ Vaikui aiškiai pasakykite, ką pastebite, be kritikos ar vertinimo: *„Matau, kad dalis tavo žaislų yra ant grindų.“*
- ↪ Įvardykite, kaip jaučiatės: *„Jaučiuosi pavargęs.“*
- ↪ Paaškindite, kas jums svarbu (poreikiai): *„Man svarbu, kad gyventume jaukiuose, tvarkinguose namuose.“*
- ↪ Prašykite, bet ne reikalaukite: *„Prašau sudėti žaislus į jiems skirtą dėžę.“*

Ko vengti?

Šaukimo ir grasinimų. Ramiai ir aiškiai išreikškite savo lūkesčius, paaškindami, kodėl tam tikras elgesys yra nepriimtinas, ir pasiūlykite alternatyvas: „Matau, kad tu pyksti. Kai taip atsitinka, gali pasakyti „aš pykstu“ arba nueiti į kitą (savo) kambarį ir ten nusiraminti. Aš esu šalia, jei norėsi, galiu tau padėti.“

Fizinių bausmių. Smurtas prieš vaiką yra neleistinas. Jis itin pažeidžia vaiko savivertę, trikdo konfliktų sprendimo įgūdžių vystymąsi, vaikas ima klaidingai manyti, kad agresija yra priimtinas sudėtingų situacijų sprendimo būdas, gali pats imtis smurto prieš kitus vaikus ar suaugusiuosius.

Nuolatinės kritikos, kuri yra viena iš smurto prieš vaikus formų. Ji kuria neigiamą emocinę aplinką, kurioje vaikas jaučiasi nevertinamas ir negebantis patenkinti lūkesčių.

Etikečių klįjavimo („tu blogas“, „tinginys“). Etikečių klįjavimas sukuria klaidingą savo vertės suvokimą, vaikas gali imti iš esmės abejoti savo pajėgumu, galimybe tobulėti.

Lyginimo su kitais vaikais. Lyginimas su kitais vaikais gali lemti nuolatinį nesaugumo jausmą, nes vaikas pradeda jaustis nepakankamai svarbus ir pajėgus, praranda pasitikėjimą savo gebėjimais. Ypač svarbu vengti vaikų lyginimo šeimoje.

BENDRADARBIAVIMAS SU SPECIALISTAIS IR UGDYMO ĮSTAIGOMIS

Vaikui, turinčiam ADS, dažnai reikalinga kompleksinė pagalba, nes kylantys sunkumai apima emocinę savijautą, elgesį ir mokymąsi. Tėvams (globėjams, rūpintojams), pedagogams ir specialistams bendradarbiaujant, galima sukurti nuoseklią, saugią pagalbos sistemą.

Psichologas

Padedą suprasti vaiko emocinę būklę, elgesio sunkumus ir stiprybes. Jis moko tėvus (globėjus, rūpintojus) ir vaiką strategijų, kaip valdyti impulsus, stresą ir stiprinti socialinius emocinius įgūdžius.

Socialinis pedagogas

Padedą vaikui prisitaikyti ugdymo įstaigoje, spręsti kylančius bendravimo sunkumus ir kurti saugią aplinką. Jis tarpininkauja tarp šeimos, ugdymo įstaigos ir švietimo pagalbos specialistų, taip užtikrindamas nuoseklią pagalbą.

Specialusis pedagogas

Įvertina vaiko mokymosi poreikius ir pritaiko ugdymo procesą jo galimybėms. Jis padeda vaikui lavinti skaitymo, rašymo, matematikos ir kitus akademinius įgūdžius.

Logopedas

Logopedas padeda esant vaiko kalbėjimo, kalbos supratimo ar komunikacijos sunkumams.

Vaikų psichiatras, neurologas

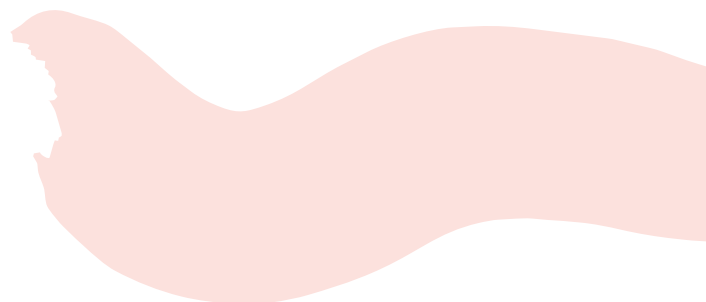
Diagnozuoja ADS, įvertina galimas kitas gretutines būkles ir, jei reikia, paskiria tinkamą gydymą. Specialistas stebi vaiko būklės pokyčius ir teikia rekomendacijas tėvams (globėjams, rūpintojams) ir ugdymo įstaigai.

Ergoterapeutas

Padedą vaikui įgyti ir stiprinti kasdienio gyvenimo įgūdžius: savitvarką, dėmesio išlaikymą, savarankiškumą įvairiose veiklose. Jis vertina ir lavina smulkiąją motoriką, sensorinius pojūčius, kūno koordinaciją ir padeda kurti vaikui tinkamą aplinką, kad mokymasis ir kasdienė veikla būtų lengvesni.

Kineziterapeutas

Padedą gerinti vaiko stambiają motoriką, raumenų jėgą, laikyseną ir judesių koordinaciją. Jis moko judėjimo pratimų, kurie padeda vaikui lengviau susikaupti, nusiraminti ir reguliuoti kūno energiją kasdienėje veikloje.



PAGALBA RUOŠIANT NAMŲ DARBUS

Vaikai su ADS dažnai patiria mokymosi iššūkių. Jiems gali trūkti savarankiškumo įgūdžių, mokymosi strategijų, dėl blaškaus dėmesio sunku orientuotis laike. Todėl tėvų (globėjų, rūpintojų) pagalba yra labai svarbi ruošiant namų darbus.

Mokantis namuose svarbu:

1. Struktūruota aplinka:

- rami, tvarkinga vieta be ekranų ir kitų trikdžių,
- minimalus daiktų kiekis ant stalo – paliekami tik reikalingi daiktai,
- pastovus, aiškiai nustatytas namų darbų laikas,
- laikmačiai ir vaizdiniai tvarkaraščiai, padedantys struktūruoti veiklą,
- trumpas, aiškus planas: dabar – po to.



2. Savarankiškumas su suaugusiojo pagalba:

- pagalba pradėti užduotį ir leidimas tęsti pačiam vaikui,
- nukreipiančių (padedančių susiorientuoti) klausimų uždavimas, pavyzdžiui: „Kaip galėtume patikrinti, ar mūsų atsakymas teisingas?“,
- vaiko klaidų, kaip mokymosi dalies, priėmimas.



3. Pozityvus pastiprinimas:

- pagyrimas už pastangas ir progresą, ne tik už rezultatą, pavyzdžiui: „Šiandien įdėjai daug pastangų atlikdamas matematikos namų darbus“,
- skatinimo ar apdovanojimų sistemos naudojimas: lipdukai, taškai, mėgstama veikla.



4. Pertraukos ir judėjimas:

- pertraukų darymas pagal poreikį arba pagal susitarimą,
- leidimas pertraukų metu pajudėti: pasivaikščioti, atlikti sensorinius pratimus.



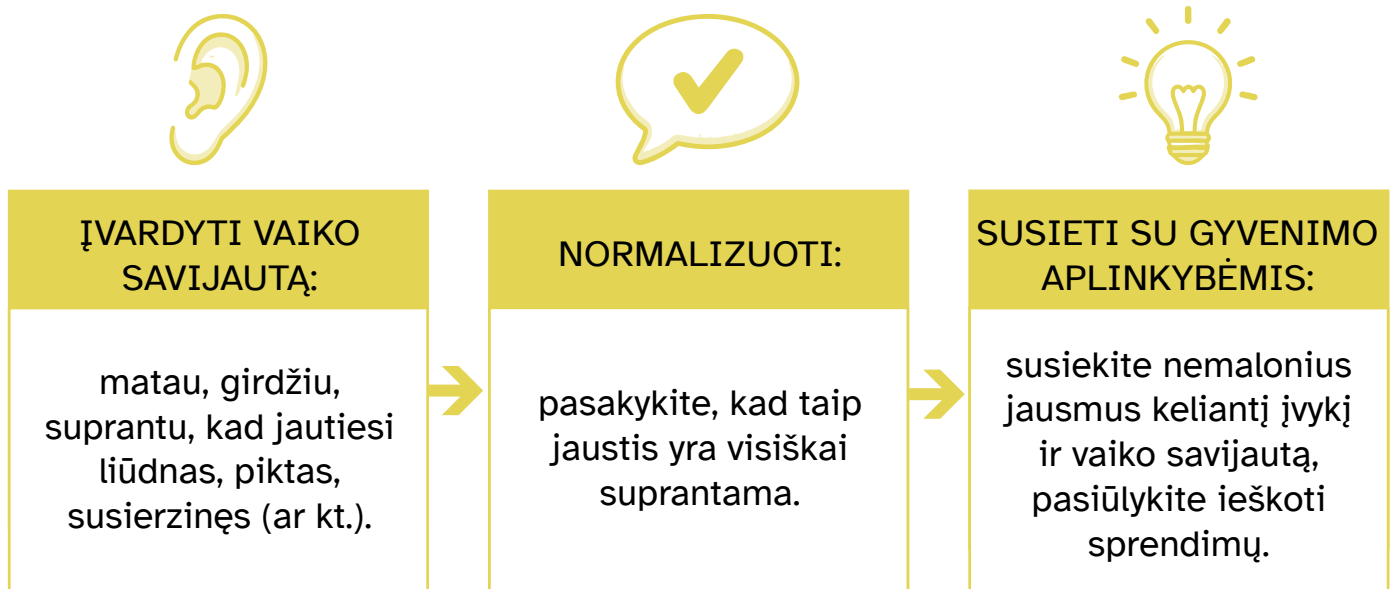
5. Ramus bendravimas ir emocinė parama:

- pastebėjimas, kad vaikas pavargo ar prarado dėmesį – sustojimas laiku,
- pasidžiaugimas, kai užduotis atlikta,
- ramus, pasitikintis tonas, pavyzdžiui: „Tu gali. Aš esu šalia, jei prireiks – padėsiu“,
- ramus reagavimas į klaidas ar nesklandumus.



REAGAVIMAS Į VAIKO EMOCINES PERKROVAS

Rekomenduojama naudoti trijų dalių algoritmą:



Pavyzdys: „Matau, kad pyksti. Visiškai suprantu! Sugriuvo tavo kruopščiai statytas bokštas. Ar nori, kad padėčiau pastatyti iš naujo?“

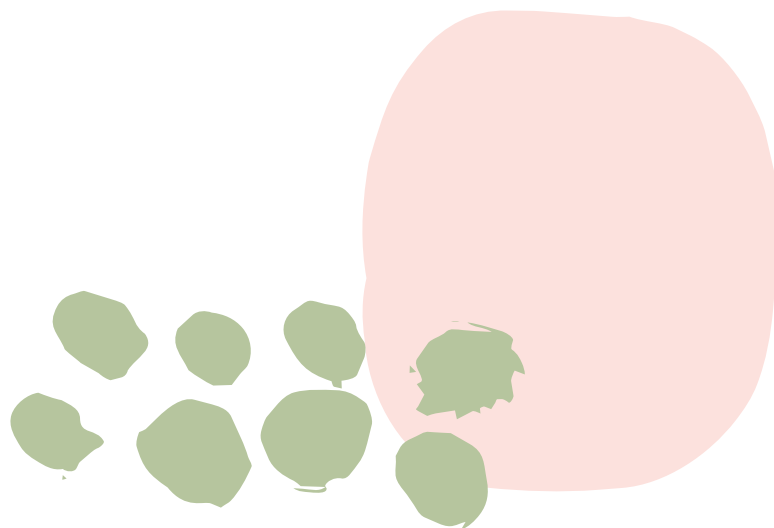
Svarbu būti atidiems vaiko mokymosi iššūkiams. Prastesnį vertinimą gavusiam vaikui svarbu:

- supratimas, kad taip atsitinka,
- santūri užuojauta,
- padrąšinimas, kad kitą kartą gali pavykti geriau.

Pavyzdys: „Uždavinys ne iš karto pavyko, buvo sudėtingas. Suprantu, kad pavargai. Džiaugiuosi, kad stengeisi – kitą kartą pavyks lengviau!“

TĖVŲ (GLOBĖJŲ, RŪPINTOJŲ) IR VAIKO POKALBIS APIE ADS

Vaikas turi teisę gauti jo amžių atitinkančią informaciją apie turimą (-us) sutrikimą (-us). Atviras pokalbis šia tema gali padėti vaikui geriau suprasti savo savijautą, elgesį, sumažinti kaltę, stiprinti savivertę, pagerinti santykį su tėvais (globėjais, rūpintojais). Tuo pačiu ši žinia gali sukelti naujų iššūkių. Yra svarbu pasitarti su vaiku ir šeimą konsultuojančiais psichikos sveikatos specialistais apie tai, ką ir kaip pasakyti, nes informacija ir jos pateikimas gali labai skirtis, atsižvelgiant į vaiko amžių ir sutrikimo ypatumus.



PAGALBA SAU

Norėdami padėti vaikui, pirmiausia pasirūpinkite savimi. Pailsėję, palaikymą jaučiantys tėvai (globėjai, rūpintojai) daug lengviau susidoroja su kasdieniais sunkumais ir gali būti tikra atrama vaikui. Kai tėvai (globėjai, rūpintojai) pavargę ar perdegę, net ir nuoširdžios pastangos padėti tampa sudėtingos. Vaiko gerovei labai svarbi pačių artimiausių žmonių emocinė pusiausvyra. Todėl svarbu nepamiršti vadinamojo geros savijautos penketuko – pagrindinių dalykų, kurie padeda tėvams (globėjams, rūpintojams) išlaikyti vidinę pusiausvyrą:



Taip pat svarbu:



Ieškoti palaikymo. Jūs nesate vieni. Bendraudami su kitais tėvais (globėjais, rūpintojais) ar specialistais galite dalytis patirtimi, išgirsti naudingų patarimų, o svarbiausia – jaustis priimti ir suprasti.



Priminti sau – jūs darote geriausia, ką galite. Kiekvienas tėvas (globėjas, rūpintojas) kartais suklysta – tai natūrali tėvystės dalis. Svarbu pasitikėti savimi ir žinoti, kad net ir suklydus esate pajėgūs susitvarkyti. Patirtis moko, o gebėjimas atleisti sau leidžia judėti pirmyn.

- Klaidos yra augimo dalis. Jei pykote, šaukėte ant vaiko ar pritrūkote kantrybės – tai dar nereiškia, kad negebate auklėti savo vaiko.
- Galite sau pasakyti: „Šiandien buvo sunku, bet aš stengiausi.“ Savęs palaikymas – svarbi emocinio atsparumo dalis.
- Pasistenkite prisiminti dieną ar valandą, kai jautėtės labai gera mama ar tėtis. Tegul šis prisiminimas suteiks jums jėgų judėti toliau, kai sekasi sunkiai.
- Priimkite ir atpažinkite sunkias mintis ir jausmus, bet neleiskite jiems jūsų užvaldyti. Pavyzdžiui, jei kyla mintis: „Esu netikusi mama (netikęs tėtis)“, pabandykite sau ramiai atsakyti: „Gaila, kad šią akimirką taip jaučiuosi, tačiau ši mintis nėra tiesa. Daug kas man gerai sekasi santykiuose su mano vaiku.“ Tą patį principą galite taikyti ir tada, kai girdite vaiko neigiamus pasisakymus apie save.

NAUDINGOS NUORODOS

Psichologinė parama:

1. Tėvų linija: <https://pvc.lt/tevu-linija/apie-projekta/>
2. Visuomenės sveikatos biurai (VSB): <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/visuomenes-sveikatos-prieziura-savivaldybese/vsb-kontaktai>
3. Mobiliosios psichologinės krizių įveikimo komandos (trumpasis numeris 1815): <https://sam.lrv.lt/lt/news/kriziniu-ivykiu-psichologines-pagalbos-skambuciu-centras-nuo-siol-konsultuos-ir-del-savizudybes-gresmes>
4. Nacionalinė psichikos sveikatos platforma „Pagalba sau“: <https://pagalbasau.lt>
5. Emocinės paramos linijos: <https://pagalbasau.lt/pagalbos-linijos>
6. Vilniaus miesto psichikos sveikatos informacija: <https://vilniussveikiau.lt/lt>
7. Be patyčių: <https://www.bepatyciu.lt/tevams/>

Veiklų struktūravimo įrankiai:

Pateikiami pavyzdžiai, kurie gali padėti struktūruoti veiklas namuose:



PRIEDAI

1 priedas. Savaitgalio dienos užduočių lentelės pavyzdys:

Laikas	Veikla	Pažymėk, kai baigta ✓
15 min.	 Susitvarkiau savo kambarį	
30 min.	 Žiūrėjau filmuką	
20 min.	 Atlikau matematikos namų darbą	
60 min.	 Buvau kieme	
10 min.	 Skaičiau knygą	
15 min.	 Pažaidžiau su sese	
30 min.	 Žaidžiau kompiuteriu	

2 priedas. Skatinimo (apdovanojimo) pavyzdys:

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Apdovanojimas
Atsikėlus nusiprausti per 5 min.						
Grįžus iš mokyklos, pasidėti kuprinę į vietą						
Atliekant namų darbus išjungti ekranus						
Nueiti miegoti 21 val.						
Apdovanojimas						

Apdovanojimą reikia aptarti su vaiku. Svarbu susitarti, koks laukia apdovanojimas už visus surinktus simbolius, koks už tam tikrą dalį ir kas laukia, jei nėra tam tikro skaičiaus simbolių. Galima skatinti ir už visas veiklas per vieną dieną, ir už vieną veiklą per visas dienas.



Leidinį rengė Elgesio ar (ir) emocijų
sutrikimų grupės specialistės:
Aušra Juzėnienė ir Neringa Kaminskienė

Kalbos redaktorė: Lina Kestenienė

Dizainas ir maketas: Olivija Žukauskaitė

Džiaugsmo g. 44, 11302 Vilnius
Tel. +370 676 960 44
El. paštas info@lisc.lt



Lietuvos įtraukties
švietimo centras

įtrauktis