

## HIPERAKTYVUS VAIKAS

Hiperaktyvumo (veiklos ir dėmesio, hiperkinezinis) sutrikimas yra lėtinis, prasidedantis vaikystėje ir galintis tęstis suaugusiame gyvenime sutrikimas, kuris neigiamai veikia vaiko gyvenimą namuose, mokykloje ir bendruomenėje. Tokie vaikai nenuoramos, išsiblaškę, impulsyvūs, įkyrūs, keliantys daug rūpesčių savo tėvams ir mokytojams. Patys vaikai dažnai jaučiasi nelaimingi, žema jų savivertė. Jei tokie vaikai negydomi, jiems padidėja rizika piktnaudžiauti narkotikais, alkoholiu, nusikalsti, nusižudyti, susirgti įvairiomis psichikos ligomis.

Kaip padėti hiperaktyviems vaikams, kaip keisti suaugusiųjų elgesį ir požiūrį į juos tiek namuose, tiek mokykloje, kaip pagerinti tokių vaikų mokymosi ir adaptacijos galimybes, rasite šioje knygelėje. Manau, kad ji bus naudinga ir tėvams, ir mokytojams nelengvame auklėjimo ir ugdymo procese.

### T.Ramanauskienė

Vaikų ir paauglių psichiatrė,

Kretingos psichikos sveikatos centras

### Hiperaktyvus (pernelyg aktyvus) vaikas

Daug vaikų darželyje, mokykloje ar namuose išsiskiria savo neramiu, per aktyviu (hiperaktyviu) elgesiu. Įvairių autorių duomenimis hiperaktyvių vaikų yra 3 – 5%. Dažnesnis šis sutrikimas berniukams nei mergaitėms (4:1). Tarptautinėse ligų klasifikacijose šis sutrikimas vadinamas **hiperkineziniu sutrikimu**, ir jam diagnozuoti būtini 8 iš šių išvardintų požymių, trunkančių ilgiau nei 6 mėnesius:

1. Dažnai nenustygs, mosuoja rankomis ar kojomis, rangosi kėdėje (paaugliams tai gali pasireikšti tik subjektyviais nerimo pojūčiais).
2. Sunku sėdėti ramiai, kai to reikalaujama.
3. Lengvai išsiblaško nuo pašalinių dirgiklių.
4. Sunku sulaukti žaidimų eilės ir pan.
5. Dažnai skuba atsakyti į klausimus, nors dar nebaigiama paklausti.
6. Sunku laikytis kitų instrukcijų (ne dėl priešiško elgesio ar nesugebėjimo suprasti), todėl pvz., nepavyksta pabaigti namų darbų.
7. Sunku sukaupti dėmesį atliekant tam tikras užduotis ar žaidžiant.
8. Dažnai pereina nuo vienos nepabaigtos veiklos prie kitos.
9. Sunku žaisti tyliai.
10. Dažnai pernelyg daug kalba.
11. Dažnai trukdo kitiems, pvz., įsikiša į kitų vaikų žaidimus.
12. Dažnai atrodo, kad neklauso, kas yra sakoma.
13. Dažnai pameta daiktus, būtinus užduotims ar veiklai mokykloje, namuose (žaislus, pieštukus, knygas, užduotis).
14. Dažnai imasi fiziškai pavojingos veiklos, neatsižvelgdamas į pasekmes (ne dėl nuotykių ieškojimo), pvz., nežiūrėdamas išbėga į gatvę.

### Hiperaktyvumo priežastys įvairios:

1. Ankstyvoje vaikystėje atsiradę smegenų funkcijos sutrikimai dėl nėštumo ar gimdymo patologijos (išankstinis gimdymas, nepakankama ar neteisinga motinos mityba, medikamentų, alkoholio, narkotikų vartojimas, rūkymas, sunkus gimdymas).
2. Genetinis faktorius (dažnai hiperaktyvių vaikų tėvai turėjo šį sutrikimą).
3. Blogi santykiai šeimoje, konfliktai.
4. Neteisingas auklėjimas šeimoje.
5. Mitybos ypatumai (per didelis maisto priedų, dažų, konservantų, saldiklių kiekis maisto produktuose).

Vaikai su hiperkineziniu sutrikimu nuo mažens irzlūs, blogai miega, būdingi pilvo skausmai, alergija maistui. Tik pradėję vaikščioti, jie bėgioja “lyg užsukti”. Toks aktyvumas, deja, yra griauantis irbetikslis. Vaikai nesugeba užbaigti pradėtų darbų, jų dėmesį greit patraukia kiti dalykai. Tokie vaikai impulsyvūs, elgiasi neapgalvotai, tuo sukeldami sau ir tėvams pavojingas ar keblias situacijas. Darželyje toks vaikas trukdo kitiems vaikams žaisti, užsiėmimų metu nesusikaupia, drumsčia pietų miegą. Mokykloje ši problema dar labiau paaštrėja, nes čia sukaupti dėmesį reikia ne žaidimui, o mokymuisi. Šiems vaikams sunku išlaikyti dėmesį daugiau nei kelias minutes, ypač ties užduotimis, kurios jiems atrodo įkyrios ir pasikartojančios. Nors paprastai šių vaikų intelektas normalus, tačiau jie nesugeba mokytis pagal savo galimybes. Ir kuo labiau nesiseka tokiems vaikams mokykloje, tuo mažiau jie nori stengtis. Dėl nedėmesingumo vaikai negali žaisti ir komandinių žaidimų, sportuoti, todėl vaikai nenori jų priimti. Hiperaktyvūs vaikai turi per mažai kantrybės ir netoleruoja kitų, atrodo nepagarbūs ir nesubrendę. Dažnai nepaklūsta, bet ne sąmoningai, o nesusimąstydami. Dėl impulsyvumo neretai pasako ką nors bloga, kas užgauna kito žmogaus jausmus, dažnai patiria nelaimingus atsitikimus. Tokie vaikai nepopuliarūs tarp bendraamžių ir tarp suaugusių, su jais dažniausiai sutinka žaisti tik jaunesni vaikai arba tokie pat hiperaktyvūs vaikai. Ilgalaike, tvirtą draugystę jie užmezga retai ir vėliau tampa izoliuoti. Tėvai ir mokytojai, bendraudami su tokiais vaikais jaučia stresą, nes sunku rasti būdų, kaip šiems vaikams padėti ir ką daryti, kad jie būtų patenkinti.

### Situacija šeimoje

Nepaisant tėvų autoriteto ir reikalavimų, dažnai sunku palaikyti tvarką ir drausmę namuose, kur auga hiperaktyvus vaikas.

Natūralu, kad kartais tėvai netenka kantrybės, ir tada prasideda **ydingas ratas**: į vaiko judrumą tėvai reaguoja pykčiu ir bausmėmis, vaikas atsako prieštaraudamas ir pykdamas, tuo lyg ir bausdamas tėvus. Konfliktas stiprėja. Vaikas ir tėvai, bausdami ir gąsdindami, ima varžytis, kas ką kontroliuos, ir niekas negali sustoti. Vis rečiau tėvams pavyksta palaikyti draugiškus santykius su vaiku. Tai sukelia nuolatinę įtampą šeimoje. Vaikas darosi piktas, agresyvus, didesnė tikimybė, kad pradės asocialiai elgtis. Neretai, praradę kantrybę, tėvai muša vaiką, tuo dar pablogindami situaciją.

Priešingas **ydingas ratas** susidaro, kai tėvai nesugeba pasipriešinti vaiko reikalavimams ir leidžiasi terorizuojami. Tėvai tokiais atvejais dažnai sako: “Mes turim jam nusileisti, nes kitaip jis niekad nenurims” arba: “Aš negaliu jo priversti sutvarkyti žaislus”. Taip tėvai praranda autoritetą, o vaikas jaučiasi nesaugus, atsakingas už viską, kas su juo vyksta. Toks vaikas visą laiką mėgins mesti iššūkį autoritetams, lyg tikrindamas ribas, kada jam kas nors pasakys “ne”. Kartais tokie vaikai jaučia palengvėjimą, atsidūrę situacijose, kur yra tvirtas autoritetas ir aiškios ribos (pvz., klasėje, kur griežta mokytoja).

Nusileisdami hiperaktyviam vaikui, tėvai dažnai užsitraukia jo brolių ar seserų pyktį, konfliktuoja su seneliais, kaimynais, vaiko elgesiu nepatenkintais mokytojais, o paskui susiduria su teisėsaugos pareigūnais.

Daugeliui hiperaktyvių vaikų sunku pastebėti ryšį tarp **savo elgesio ir pasekmių**. Jeigu tėvai mėgina juos apsaugoti nuo nemalonumų, kuriuos sukelia jų elgesys, vaikai taip ir neišmoksta to suprasti ir koreguoti savo elgesio.

Tėvai dažnai nesutaria ir ginčijasi dėl vaikų auklėjimo, nes jie atsineša skirtingą auklėjimo patirtį iš savo šeimų. Tokiose šeimose vaikams ypač sunku, kai tėtis ir mama kelia skirtingus reikalavimus (vienas leidžia tai, už ką kitas baudžia). Dėl tokių konfliktų hiperaktyvūs vaikai visiškai pasimeta ir jaučiasi nesaugūs.

Dažnai mamai atrodo, kad tėvas per griežtas sūnui, ir ji mėgina sušvelninti padėtį dar labiau lepindama vaiką. Tai matydamas, tėvas būna dar griežtesnis arba, praradęs kantrybę ir negalėdamas išspręsti konflikto, visai nusišalina nuo vaiko auklėjimo. Mėgindama tai kompensuoti, mama dar labiau prisiriša prie vaiko ir jo gaili.

Beprasmiška dėl tokių situacijų šeimoje kaltinti vaiką. Suaugusieji turi tai suprasti ir keisti elgesį. Tai dažnai skausmingas kompromisų, derybų ir geros valios ieškojimo procesas. Kartais užtenka supratimo ir noro, o kartais reikia išorinės pagalbos, t.y. šeimos konsultavimo ir psichoterapijos.

**Norint padėti vaikui, reikia padėti visai šeimai.**

### **Situacija mokykloje**

Jei mokykla daugeliui vaikų susijusi su nuostabiais išgyvenimais, tai hiperaktyviems vaikams tuos išgyvenimus švietimo sistemos reikalavimai gali paversti košmaru. Tik pradėję lankyti mokyklą, tokie vaikai pajaučia, kad jiems labai sunku susikaupti. Tai greit pastebi ir mokytoja. Kartais mokytoja blogą darbą pamokų metu priskiria vaiko tingumui, užsisvajojimui, užsispyrimui. Tokių vaikų mokymosi rezultatai nepastovūs: lengvai įveiktos problemos ir darbai vieną dieną tampa visiškai paslaptimi kitą dieną. Šie vaikai save suvokia neigiamai, kenčia jų savigarba, ypač, kai lygina save su kitais vaikais. Atsiranda elgesio pakitimai: melavimas, skundimas, keikimasis, savęs žeminimas, pikti komentarai kitų atžvilgiu, agresijos protrūkiai, impulsyvumas.

Jei mokytojas nesusipažinęs su šiuo sutrikimu, jis jaučiasi asmeniškai įžeistas, nes mano, kad vaikas išdykęs, tyčia jį nervina. Pastoviai atakuoja tėvus raginimais, patarimais, kaltinimais. Mokykloje įprasta, kad mokytojai į pažymių knygelę rašo pastabas apie blogą elgesį ir neatliktus darbus. Hiperaktyvūs vaikai tokių pastabų gauna tiek, kad kartais knygelėse joms nebėra vietos. Visiems hiperaktyviems vaikams pažįstamas baimės jausmas einant namo su dar viena pastaba. Tėvai patiriamasierzinimą, bejėgiškumą, atsivertę vaiko pažymių knygelę: “ir vėl...” Mokykloje paprastai taikoma bausmių sistema. Hiperaktyvūs vaikai nekalti dėl savo judrumo, užmaršumo, išsiblašymo. Šiems vaikams vėluoti, užsimiršti, plepėti per pamokas yra įprastas dalykas, ir taip atsitinka savaime, vaikui nė nesuprantant. Tokie vaikai negali paaiškinti, kodėl taip elgiasi. Todėl, kai yra baudžiami, jaučiasi pasimėtę, įskaudinti, bejėgiai. Tai tas pats, kas bausti vaiką, kurio viena koja trumpesnė, už tai, kad jis šlubuoja.

Mokykloje hiperaktyviems vaikams iškyta ir bendravimo su kitais vaikais problema. Labai judrūs vaikai dažnai nepritampa prie draugų, yra nepopuliarūs, vaikai nepriima jų žaisti, nes vaikai turi žinoti žaidimo taisykles ir jų laikytis. Hiperaktyvūs vaikas dažnai yra nekantrus, negali sulaukti savo eilės, nekreipia dėmesio į kitus, nesilaiko taisyklių ir trukdo žaisti. Todėl dažnai vaikai nepriima jo į savo ratą ir izoluoja, vaikas atstumiamas, paliekamas nuošalyje.

Blogiausia tai, kad vaikas, pilnas lūkesčių ir džiaugsmo pradėjęs lankyti mokyklą, pamažu praranda bet kokią norą mokytis vien dėl pastovių perspėjimų ir nesėkmių. Vaikas netenka **motyvacijos** stengtis mokytis. Ir tuo sunkiau išėiti iš šio užburto rato, kuo ilgiau vaikas kenčia tokiose sąlygose. Be galo svarbu laiku pasiūlyti vaikui ir jo tėvams pagalbą, o tų vaikų pedagogams patarti ir suteikti informaciją.

### **Hiperaktyvių vaikų gydymas**

Užtikrinti efektyvų hiperaktyvumo sindromo gydymą gali multimodulus požiūris į patį sutrikimą ir jo gydymą. Tai reiškia komandos, kuriai priklauso tėvai, mokytojai, gydytojai ir elgesio specialistai (psichologai), sudarymą. Keturi tokio gydymo “kertiniai kampai” yra tokie:

1. Mokymo planavimas.
2. Medicininė priežiūra.
3. Psichologinis konsultavimas.
4. Elgesio modifikavimas.

Negydamas hiperaktyvaus vaiko, jis dažniausiai patiria nesėkmės mokykloje, jį atstumia bendraamžiai, kyla konfliktų šeimoje. Visa tai gali sulėtinti vaiko vystymąsi ir dėl menkos savivertės bei nuolatinių nesėkmių sukelti psichikos komplikacijas (nerimo, nuotaikos sutrikimus, tikus ir kt.). Taigi, susidaro ydingas ratas: **nesėkmė → žema savivertė → nesėkmė → žema savivertė ir t.t.** Ydingas ratas progresuoja ir nulemia:

- blogą socialinį prisitaikymą;
- elgesio problemas;
- nesėkmės mokykloje;
- delinkventinį elgesį;
- piktnaudžiavimą alkoholiu, narkotikais.

Korekciniai metodai, dirbant su hiperaktyviais vaikais, skirti ne jų “išgydymui”, o siekiant sudaryti sąlygas, kad mokymosi ir bendravimo nesėkmės vaikui būtų ne tokios dažnos ir ne tokios griaunančios. Tuo pačiu sudaromos sąlygos geresniam vaiko elgesiui (tačiau tokie vaikai išlieka problemiški ilgą laiką).

### **Pagrindinės korekcinės veiklos kryptys**

1. Vyraujantis teigiamas emocinis tonas santykiuose su vaiku (rekomenduojamas ir tėvams, ir mokytojams).
2. Apgalvota skatinimo ir bausmių sistema vaiko elgesiui klasėje ir namie reguliuoti.

3. Vaiko nedėmesingumo kompensavimas klasėje specialiomis priemonėmis.
4. Vaiko mokymas stebėti ir kontroliuoti save, adekvačiai vertinti savo veiklą.

**Vyraujantis teigiamas emocinis tonas** santykiuose su vaiku pasiekimas:

- keičiant suaugusiųjų nusistatymą vaiko atžvilgiu (suvokiant jo netinkamo elgesio objektyvias priežastis, atsisakant jo kaip “priešo”, “trukdydojo”, “sąmoningo kenkėjo” įvaizdžio, stengiantis užjausti jį net tose situacijose, kai jis ne visai teisus);
- nuolat akcentuojant jo mokymosi reikšmę (pažangą, lyginant su ankstesniais rezultatais), blogai atliktą darbą aptariant tik klaidų išsiaiškinimo tikslu;
- stengtis parodyti vaikui daugiau dėmesio būtent tada, kai jis gerai (o ne blogai) elgiasi, dirba.

**Skatinimo ir bausmių sistema** vaiko elgesiui mokykloje ir namuose reguliuoti turi būti:

1. Humaniška (vengti fizinių bausmių, ironijos, pažeminimo);
2. Įvairi, nuolat papildoma naujomis priemonėmis (atsisakant tokių, kurios jau neveikia vaiko, pvz., dvejetų, pastabų mokykloje, įprastų draudimų namie);
3. Skatinimo ir bausmių formos turi būti iš anksto aptartos su vaiku ir priimtos abipusiu susitarimu. Taip pat turi būti aptartas geidžiamas abipusis elgesys; kada laikoma, kad susitarimas pažeistas; kaip skatinama už susitarimo vykdymą; kaip baudžiama už jo nevykdymą. Į tokį susitarimą įtraukti konkrečias, vaikui suprantamas skatinimo ir baudimo priemones:

### **Mokykloje:**

a) **skatinimas** (atsižvelgiama į tai, ko vaikas pageidauja):

- užduoti mažiau namų darbų, jei gerai dirbo pamokos metu;
- išleisti iš pamokos keliomis minutėmis anksčiau;
- pamokų viduryje leisti pasivaikščioti kelias minutes, duoti paskaityti ar pažaisti mokyklos priemonėmis,
- parašyti gerą pažymį ar pagyrimą į pažymių knygelę;
- leisti pasirinkti vieną kartą neatlikti namų darbų, jei gerai parašytas kontrolinis darbas ir t.t.

b) **bausmės:**

- neteikti sutartyje numatytų lengvatų;
- izoliuoti tam tikram trumpam periodui specialioje klasės vietoje;
- pranešti tėvams ir pan.;
- nebausti darbu, papildomomis užduotimis.

### **Namie:**

a) **skatinimas:**

- leisti užsiimti tam tikra kasdienine veikla;
- pailginti 10 – 15 min. mėgstamų užsiėmimų laiką prieš miegą;
- duoti pinigų smulkioms išlaidoms ar norimam daiktui įsigyti (už tam tikrą periodą, pvz., savaitę) ir pan.

b) **bausmės:**

- atsižvelgti į tai, kas vaikui svarbu, ką mėgsta, ko prašo ir parinkti pagal tai bausmes;
- bausmės turi būti ne per didelės, atitinkančios netinkamo elgesio pasireiškimus.

5. Panaudoti suaugusiojo dėmesį kaip skatinimo ar baudimo priemonę, ignoruoti vaiką, jei jis blogai elgiasi, elgesiui pasikeitus, atkreipti į jį dėmesį, pastebėti jo norą dirbti, veiklos rezultatus, akivaizdžiai tai parodyti.
6. Labai efektyvūs yra ilgesnio laiko susitarimai, kuriuose fiksuojams netinkamas ir pageidaujamas elgesys (balų, taškų, žetonų sistema). Rezultatai suvedami, baigiantis dienai, savaitei. Pradedama nuo trumpalaikių susitarimų, vėliau pereinama prie susitarimų ilgesniam laikotarpiui.
7. Reikia parinkti veiklos sritį, kurios korekcija yra pagrindinis tikslas (pvz., jei vaikas negali susikaupti klasėje, tai skatinama už ilgesnį produktyvų darbą; jei jis neturi valios ruošti pamokų namie, tai skatinama už namų darbų paruošimą).

### **Hiperaktyvių mokinių mokymas**

#### ***Kaip sudaryti mokymuisi tinkamas sąlygas:***

1. Sodinti šalia mokytojo stalo.
2. Vaikas turėtų sėdėti nugarą į likusią klasės dalį, kad nematytų bendraklasių.
3. Šalia pasodinti gero elgesio mokinius, pageidautina tuos, kuriuos vaikas laiko reikšmingais.
4. Vengti trikdančių stimulų, stengtis nesodinti prie:

- šildytuvų;
- durų, langų;
- vietų, pro kurias dažnai vaikštoma.

5. Šie vaikai sunkiai pakelia pokyčius, todėl reikėtų vengti:

- persodinimo;
- pakeitimų dienotvarkėje;
- bereikalingų trikdymų.

6. Būkite kūrybiški - sukurkite izoliuotą nuostimulų mokymosi erdvę. Tegu ji

būna prieinama visiems mokiniams, kad vaikas nesijaustų atskirtas nuo kitų.

### ***Kaip duoti užduotis?***

1. Duodant užduotis žodžiu, palaikykite akių kontaktą.
2. Nurodymai turi būti aiškūs ir glausti.
3. Supaprastinkite sudėtingas užduotis, išskaidykite jas.
4. Įsitinkinkite, kad prieš pradėdamas užduotį, vaikas ją gerai suprato.
5. Jei reikia pakartoti užduotį, darykite tai ramiau, "pozityviu" balsu.
6. Paskatinkite vaiką nesivaržyti paprašyti pagalbos, nes dauguma šių vaikų nelinkę jos prašyti.
7. Žinokite, kad šiems vaikams pagalbos reikia daugiau ir ilgesnį laiką negu kitiems.
8. Labai svarbu mokymosi procese išmokyti vaikus klausyti ir atlikti kitus mokymosi veiksmus.
9. Paaiškinkite vaikui užduoties atlikimo ypatybes (veiksmų eiliškumas, kiekvieno veiksmo esminiai bruožai, veiksmo svarba ir t.t.)
10. Suteikite vaikams galimybę su nauja užduotimi ar reikalavimais susipažinti ir žodžiu, ir raštu.
11. Galite reikalauti, kad vaikas turėtų kasdieninių užduočių sąsiuvinį (jei manote, kad tai reikalinga):
  - a) kiekvieną dieną tikrinkite, ar mokinys tiksliai užsirašė visas užduotis;
  - b) kiekvieną dieną tėvai ir mokytojai pasirašo, patvirtindami, kad namų darbai buvo atlikti;
  - c) tėvai ir mokytojai gali naudotis šiuo sąsiuvinium kaip kasdieninio bendravimo priemone.

### ***Kaip hiperaktyvūs mokiniai turi atlikti užduotis?***

1. Duokite po vieną užduotį vienu metu.
2. Nuolatos stebėkite ir tikrinkite. Laikykitės geranoriškos, paremiančios nuostatos.
3. Kai to reikia, modifikuokite užduotis. Pasitarkite su specialiaisiais pedagogais, kad nustatytumėte stipriąsias ir silpnąsias vaiko puses. Pritaikykite individualią mokymo programą.
4. Tikrinkite mokinio žinias, o ne dėmesingumą.
5. Duokite jam daugiau laiko atlikti kai kurias užduotis. Šiems mokiniams prireikia daugiau laiko atlikti užduotis - nebauskite už tai.
6. Netrukdykite vaiko tuo metu, kai jis atlieka užduotis, nes tai mažina, slopina vaiko dėmesį. Suraskite kitokių būdų, kaip tikrinti ir kontroliuoti vaiką.
7. Užduočių vykdymo metu stenkitės rasti galimybę vaikų poilsiui (pertraukai).
8. Jeigu yra būtina, leiskite vaikui atlikti nepriklausančias dalykui užduotis. Tai susilpnins vaiko dėmesį aplinkos dirgikliams (trukdžiams).

9. Prisiminkite, kad šiuos vaikus lengva sutrikdyti. Stresas, spaudimas ir nuovargis lengvai gali paskatinti netinkamą elgesį.

### *Kaip modifikuoti hiperaktyvių mokinių elgesį ir pagerinti jų savęs vertinimą?*

#### **a) nuolatinė priežiūra ir disciplina**

1. Kai vaikas pažeidžia taisykles, išlikite ramus, nediskutuokite ir nesiginčykite su mokiniu.
2. Bausmes, ar tiksliau - tam tikras netinkamo elgesio pasekmes - nustatykite iš anksto.
3. Bausmę taikykite **iškart** po prasižengimo.
4. Stenkitės visuomet pastebėti gerą vaiko elgesį ir dažniau už jį girti.
5. Klasėje nuolat priminkite ir pabrėžkite taisykles.
6. Bausmė turi būti tinkamai parinkta, atitinkanti prasižengimą.
7. Venkite pašaipos ir kritikos. Prisiminkite, kad hiperaktyvūs vaikai dažnai nesusivaldo, prastai kontroliuoja savo elgesį.
8. Niekomet viešai (girdint kitiems) nepriminkite, kad vaikas turi išgerti savo vaistus.

#### **b) paskatinimas**

1. Kad kultų savivertė, dažniau skatinkite, nei bauskite (skatinimų ir bausmių santykis turėtų būti 8:1).
2. **Iškart** pagirkite už tai, ką vaikas padarė gerai ir apskritai už gerą elgesį.
3. Pakeiskite skatinimo pobūdį, jei jis neefektyvus (neskatina keisti elgesį).
4. Raskite būdų, kaip paskatinti, padrašinti vaiką atlikti vienokį ar kitokį darbą.
5. Pamokykite vaiką, kaip jis galėtų apdovanoti (paskatinti) pats save. Pamokykite teigiamai apie save kalbėti (pvz., "Tu puikiai elgeisi visą pamoką. Kaip Tu tai vertini (kaip jautiesi)?" Tai skatina vaiką teigiamai, pozityviai galvoti apie save.

#### **c) vaiko nedėmesingumo kompensavimas klasėje specialiomis priemonėmis**

1. Pamokų metu duoti naudotis atramine medžiaga (vadovėliu, kortelėmis su užrašytomis ar pavaizduotomis taisyklėmis, klausimais, pavyzdžiais).
2. Dozuoti užduotis: pateikti jas etapais, kad užduočių instrukcijos būtų lengvai suvokiamos, skaidyti darbą dalimis, pvz.:
  - a) nurašyti sakinius;
  - b) pabraukti...;
  - c) perskaityti ką pabraukė;
  - d) atsakyti į klausimą ir pan.;
3. Kontroliuoti užduočių apimtį: darbo duoti tiek, kiek vaikas pajėgus atlikti, gerai apgalvoti namų darbų apimtį.
4. Sudaryti sąlygas, kad vaikas sugebėtų atsakyti į mokytojo klausimus (sudėtingesnius klausimus pateikti raštu, leisti apgalvoti atsakymą, tik po to garsiai paklausti ir paprašyti atsakyti į klausimą).



#### **d) vaiko mokymas savistabos, savikontrolės būdų, adekvataus savo veiklos vertinimo**

1. Mokyti šito visų pirma toje veikloje, kurioje vaikas patiria nesėkmę, pvz., jei jis labai neatidus, rašydamas diktantą, tai jį atskirai reikia mokyti nuoseklaus šios veiklos būdo (išklaudyti sakinį, užrašyti, perskaityti, vėliau patikrinti, ar nepraleistos raidės, ar nėra gramatinių klaidų, ar nėra sintaksės klaidų). Mokyti tol, kol šitoks veiklos būdas automatizuosis.
2. Leisti vaikams tikrinti vienas kito darbą arba tikrinti savo darbą pagal pavyzdį, leisti vertinti draugo ir savo darbą, o vėliau palyginti su mokytojos įvertinimu.
3. Elgesio savistabai ir savikontrolėi tinka susitarimai, kuriuose numatyti elgesio vertinimo kriterijai, pagal kuriuos vaikas save (savo elgesį) įvertina pamokoje: už dieną, už savaitę, išgirsta suaugusiųjų nuomonę apie savo vertinimą.
4. Galima susitarti, kad tam tikrą periodą (pvz., 2 savaites) vaikas praneša kasdien į namus savo elgesio įvertinimą kiekvienoje pamokoje pagal keletą kriterijų (**kaip buvo atlikti namų darbai, kaip sekėsi dirbti individualiai, kaip elgėsi su klasės draugais ir pan.**). Iš anksto su tėvais aptarti, kaip bus reaguojama į tokius pranešimus. Vaikas mokosi suprasti, kaip vienokį ar kitokį jo poelgį vertina suaugusieji, ką laiko tinkamu elgesiu, o ką - ne.

#### **Vaiko elgesys**

Darbų sekos vykdymo sutrikimai (didelės viltys, tačiau yra minčių sekos trūkumai)

Specifinių užduočių sekos ir jų baigimo sutrikimai

Mėtymasis nuo vienos užduoties prie kit

Užduoties Reikalavimų nepaisymas

Laiko ir bandymų trūkumas

#### **Siūlymai mokytojui**

Padėkite vaikams, siekiant atlikti ilgalaikius darbus. Naudokite mokinio klausinėjimo strategiją: klauskite: **ko tau reikia, kad atliktum šią užduotį?** Klausinėkite šio klausimo tol, kol mokinys pasieks užsibrėžtą tikslą. Nustatykite tikslią darbų atlikimo datą, kad jis galėtų pabaigti kiekvieną užduotį tada, kada reikia.

Užduotį padalinkite į mažesnės apimties užduotėles. Pateikite užduoties atlikimo pavyzdžių ir parodykite sudėtingiausių žingsnių atlikimo būdą.

Apibrėžkite baigtos užduoties (rezultato) reikalavimus pvz., matematikos užduotis yra baigta, kai yra teisingai atliktos visos šešios dalys. Nepradėkite kitos dalies, kol negavote teisingų atsakymų.

Sutelkite mokinių dėmesį prieš duodant užduotį. Suderinkite ją raštu ir žodžiu. Duokite vieną užduotį. Tyliai pakartokite ją mokiniui po to, kai ji kitiems mokiniams jau bus paaiškint

Sumažinkite užduoties apimtį ir reikalaukite darbo kokybės (geriau nei kiekio). Padidinkite pagyrimus,

	raginimus (tuo momentu, kai matote, kad mokinys atlieka uždutį teisingai, leiskite jam tai suprasti).
Užduoties baigimas	Peržvelkite visus reikiamus užduoties atlikimui žingsnius.
Užduoties neįsisavinimas	Vaikas turi raštu, žodžiu ir kitokiais būdais susipažinti su reikalavimais. Mokykite įsiminimo technikos, kuri yra viena iš mokymosi strategijų.
Mokymosi sunkumai	Mokykite specifinių mokymosi ypatumų, susijusių su dalyko organizavimu (užduočių kalendorius), vadovėlio skaitymu, pagrindinės minties radimu, ženkliniu.
Klaidos skaitant parašytą darbą.	Mokykite savikontrolės. Išmokykite vaiką perskaityti jau rašant, skaičiuojant.
Sunkumai atliekant rašytinę užduotį (vietoje 10 min. rašo valandą)	Leiskite naudotis alternatyviais atsiskaitymo būdais (žodžiu, spausdintai, grafikais, žemėlapiams, paveikslėliams, mažinant raštinio atsiskaitymo apimtį).
Nesugebėjimas sutelkti dėmesio	Sutelkite dėmesį prieš pateikiant užduotį (pasakykite, kaip sutelkti dėmesį; <b>žiūrėk į mane, kai aš kalbu, stebėk mano akis, kai aš kalbu</b> ), paprašykite mokinį pakartoti. Įtraukite vaiką į aktyvų dalyvavimą pamokoje.
Netinkamas dėmesio į save atkreipimas	Parodykite, kaip atkreipti kitų dėmesį. Kai vaikas klysta, jį nukreipti reikiama linkme.
Išsiblaškymas, (užduoties neradimas, daiktų palikimas, kai pakeičiama darbo vieta)	Mokykite vaiką susikaupti, susikoncentruoti, ( <b>dabar baigsime...darbą, sekantis darbas...</b> ) atrinkti darbui ir reikiamą medžiagą ( <b>dabar jums reikės...</b> ). Nurodykite kai pakeičiama reikiamą medžiagą (vardinkite užduoties žingsnius. Medžiagai sudėti turėtų būti skirta atitinkama vieta. Raskite pagalbininką.
Plepėjimas	Išmokykite vaiką kelti ranką ir pasakykite, kada yra draudžiama kalbėtis.
Nesugebėjimas nustygti vietoje	Leiskite vaikui dažnai judėti. Skirkite tam atitinkamą vietą.
Nesugebėjimas tyliai dirbti kolektyve, trukdymas kitiems	Pasodinkite vaiką šalia mokytojo. Pagirkite vaiką tinkamu metu.
Netinkamas elgesys, Išsišokimai	Pasodinkite mokinį šalia mokytojo taip, kad vienas kitą gerai matytų ir mokinio elgesys būtų

	kontroliuojamas mokytojo. Pasakykite vaikui, kaip jis turėtų elgtis (ko jūs tikėtės).
Noras pasirodyti	Sukoncentruokite vaiką į patį save, o ne į konkuravimą su kitais vaikais. Klasė turėtų būti viena komanda.
Nesugebėjimas dirbti komandoje	Duokite vaikui atsakingą darbą (būti komandos kapitonu: kamuolių priežiūra ir pasavimas, komandos taškų skaičiavimas). Mokinys turėtų būti šalia mokytojo.
Dažnas pavojaus iššaukimas nesuvokiant pasekmių	Paaškindite koks gali būti pavojus ir kokios pasekmės. Vaikas turėtų žinoti taisyklę: <b>sustok, pažiūrėk, paklausyk</b> . Paskirkite tokį vaiką į porą su atsakingu porininku.
Sunkus bendravimas su suaugusiais	Parodykite teigiamą dėmesį. Individualiai pasikalbėkite su mokiniu apie jo elgesį ( <b>Tai, ką tu darai, yra..., Tinkamesnis kelias pasiekti ko tu nori, yra...</b> ).
Nepasitikėjimas savimi, nusivylimas	Padrąsinkite vaiką. Mokykite jį dirbti su savimi ir rasti savo privalumų. Mokykite klausinėti savęs: <b>Ką aš darau, kaip tai paveiks kitus žmones</b> . Leiskite mokiniui parodyti savo privalumus, sugebėjimus ir galimybes. Pagirkite mokinį.
Netinkamas elgesys pertraukų metu	Nurodykite pertraukų paskirtį. ( <b>Šios pertraukos tikslas yra nueiti į biblioteką tam, kad...</b> ) Skatinkite komandinį darbą ir dalyvavimą.
Daiktų, medžiagos, reikiamos užduočiai atlikti, pametimas	Padėkite mokiniui organizuoti savo darbą. <b>Kiekvienas daiktas turi savo vietą ir yra vieta kiekvienam daiktui</b> . Kai mokinys elgiasi deramai, pagirkite jį.

### **Kitos rekomendacijos mokymo ir auklėjimo procese**

1. Kai kuriems hiperaktyviems vaikams gali būti naudingas ir pedagoginis, psichologinis, neurologinis ištyrimas, kuris gali padėti sudaryti jų mokymosi stilių, įvertinti kognityvinius gebėjimus ir nustatyti mokymosi negalias (jas turi apie 30% šių vaikų).

2. Individualizuotas mokymas ir/ar bendraamžių pagalba mokantis.

3. Nedidelė (mokinių skaičiumi) klasė.

4. Parinkite veiklą individualizuotai: pirmenybę teikti veiklai, kuri turi kuo mažiau

konkurencijos elementų: plaukimas, važinėjimas dviračiu, karate. Prisiminkite: šiems vaikams prasčiau sekasi komandiniai žaidimai.

5. Įtraukite mokinį į socialinę veiklą (įvairius būrelius, jaunimo organizacijas) - tai padės ugdyti socialinius įgūdžius ir kels jų savivertę.

6. Leiskite šiems vaikams – jei ten jie geriau pritampa - žaisti su jaunesniais vaikais. Dauguma hiperaktyvių mokinių turi daugiau bendro su jaunesniais vaikais. Vertingus socialinius įgūdžius vaikas įgis bendraudamas ir su jaunesniais vaikais.

## **Šeimos konsultavimas**

Pirmoji pagalba tėvams reiškia dalykinę informaciją apie šį sutrikimą. Dažnai jau vien tai išvaduoja juos nuo kaltės jausmo ir padeda rasti naujus kelius į savo vaiką. “Sunkus” vaikas virsta vaiku, kuriam reikia padėti.

Tėvams rekomenduojama vadovautis 8 bendrais principais, auklėjant hiperaktyvų vaiką (pagal A.Barkley):

### **1.Vaikas turi tuoj pat patirti savo elgesio pasekmes.**

Hiperaktyvius vaikus dažniau negu kitus reikia pastebėti ir pagirti, kai jie gerai elgiasi. Pagiriama tuoj pat, kai vaikas gerai elgiasi, pvz., ramiai sėdi, atlieka užduotį. Tai gali būti žodinis įvertinimas, žvilgsnis, prisilietimas ar nedidelė dovanėlė. Svarbu pastebėti, kokią paskatinimo formą vertina vaikas.

### **2. Hiperaktyviam vaikui dažniau turi būti parodomos jo elgesio pasekmės.**

Tėvai (arba mokytojai) turi **dažniau** parodyti vaikams, kaip tuo momentu vertinamas jo elgesys. Tai galime padaryti žvilgsniu, šypsena ar paraginimu susikaupti, kartais nepritariamu. Tokiu būdu vaikas pajunta, ar gerai elgiasi.

### **3. Naudoti paskatinimus, motyvuojant tinkamą elgesį.**

Hiperaktyvūs vaikai mažiau reaguoja į žodinius pagyrimus. Veiksmingesnis fizinis prisilietimas, specialios privilegijos ar materialiniai apdovanojimai, atitinkantys vaiko amžių: saldainis, žaislas ar nedidelė pinigų suma. Galima tai daryti pamažu, naudojant taškų ar +/- sistemą. Sveiką vaiką nepatartina dažnai materialiai apdovanoti, tačiau hiperaktyviems vaikams kartais tai geriau tinka.

### **4. Skatinti teigiamą elgesį ir tik vėliau taikyti bausmes.**

Tai reiškia, kad jeigu vaikas elgiasi netinkamai, reikėtų kurį laiką ignoruoti blogą elgesį ir skatinti sužadinti vaiko norą geriau elgtis. Jeigu, vadovaujantis tokia taktika, vaiko elgesys nesikeičia, galima vaiką bausti. Bausmės turėtų būti nedidelės ir labai specifinės, t.y. skiriamos už konkretų poelgį. Tai daryti reikia nuolat, kiekvieną kartą, kai blogas elgesys kartojasi. Bausmės padės tik tuomet, kai jos taikomos kartu su

paskatinimais (paskatinimai turėtų viršyti bausmes 8:1).

### **5. Pastovumas, susijęs su laiku, vieta ir globėjais.**

- reikalavimai ir pasekmės turi būti tie patys **visą laiką**;
- reikalavimai ir pasekmės turi būti tokie patys **įvairiose vietose ir aplinkoje** (namuose, gatvėje, mokykloje);
- reikalavimai ir pasekmės turi būti tokie patys **kiekvieno iš globėjų** (mamos, tėčio, močiutės, senelio, mokytojos);

### **6. Iš anksto planuoti problemiškas situacijas ir pasikeitimus.**

Dažnai hiperaktyvių vaikų elgesys nenusipėjamas, impulsyvus. Jie netikėtai sutrikdo tėvus, sukeldami triukšmą ar pridarydami nemalonumų svetimų žmonių akivaizdoje. Todėl naudinga iš anksto numatyti, kokioje situacijoje galėtų taip atsitikti, aptarti ją su vaiku, **numatyti veiksmų planą**. Prieš pat tokią situaciją trumpam stabtelėkite, priminkite vaikui taisykles, paaiškinkite, kokio elgesio iš jo laukiate. Priminkite, kokį apdovanojimą jis gaus, jei tinkamai elgsis, ir kokia bausmė bus už netinkamą elgesį.

### **7. Nuolat prisiminkite, kad vaikas turi sutrikimą.**

Dažnai globėjai nusivilia tuo, kad vaikas nesikeičia taip greitai, kaip jie norėtų, ir toks nusivylimas sukelia pyktį. Nuolat prisiminkite, kad rūpinatės vaiku su savotiška negalia ir ne visada galima jam padėti geriau elgtis. Globėjams lengviau keisti savo elgesį ir prisitaikyti prie vaiko. Pasistenkite nusiraminti, išsaugoti jumoro jausmą. Kartais būtina atitrūkti nuo bendravimo su vaiku, pailsėti ir atsakyti savo emocinę pusiausvyrą.

### **8. Mokykitės atlaidumo**

Tai svarbiausias, bet sunkiausiai įgyvendinamas principas. Kiekvieną vakarą, kai vaikai nueina miegoti, tėvai galėtų rasti laiko prisiminti jų elgesį tą dieną ir atleisti už prasižengimus. Svarbu atsikratyti pykčio, nusivylimo, atstūmimo ir kitų nemalonių jausmų, kurie tą dieną kilo dėl vaiko judrumo ir blogo elgesio. Atleiskite vaikui už tai, kad jis yra sutrikęs ir ne visada gali kontroliuoti savo elgesį.

Mokytojai galėtų tai daryti, pasibaigus pamokoms.

Nesupraskite klaidingai - tai nereiškia leisti vaikams blogai elgtis, juos ir toliau reikia kontroliuoti bei reikalauti atsakomybės. Tėvai turėtų pasistengti atleisti ir kitiems žmonėms, kurie tą dieną nesuprato ar supyko dėl jų vaiko elgesio. Tie žmonės dažnai nežino, kad vaiko aktyvumas ir dėmesys sutrikę, ir kaltina tėvus. Atleiskite sau už padarytas klaidas, už tai, kad nesusivaldėte ar bendraudami su vaiku kažko nepastebėjote.

## **Hiperaktyvių vaikų problemos ir jų įveikimo būdai įvairiame amžiuje**

### **1. Kūdikiams (0 – 1 metų amžiaus)**

Mamos šiame amžiuje susiduria su įvairiais sunkumais. Kūdikis gali būti sutrikęs, per daug gyvas. Kartais tokie kūdikiai nemėgsta, kai juos liečia, apkabina ar priglaudžia. Jiems gali užtekti nepaguodžiamo verksmo epizodai (“veriantis klyksmas”).

Dažnai tokie kūdikiai elgiasi taip, lyg būtų pastoviai alkani: greitai, dideliais gurkšniais ryja pieną, tuo pačiu prarydami daug oro. Dėl to dažni pilvuko skausmai, vidurių užkietėjimai. Kadangi šie kūdikiai irzlūs, neramūs, įsitempę, dažniau nemiegantys nei miegantys, savaime suprantama, jų mamos tampa neramiomis, susirūpinusiomis, pervargusiomis.

#### ***Patarimai ir pasiūlymai tokių kūdikių mamoms:***

- kai vaikas be saiko verkia, įvyniokite jį šiltai į antklodę, vaikas pasijus saugesnis, tai padės jį nuraminti. Nesikamuokite, kad vaiką “lepinate”;
- maitinkite lėtai, dažnai darant pertraukas, tačiau tai neturėtų tęstis ilgiau nei 30 minučių;
- pirmuosius 3 gyvenimo mėnesius apribokite kūdikio kontaktus su nepažįstamais žmonėmis, kad kūdikis nebūtų per daug stimuliuojamas. Tuo pačiu sumažinsite infekcijos pavojų;
- būkite kantrios su per daug aktyviu kūdikiu, pvz., pasikeitus nusistovėjusiai maitinimo praktikai ar maisto tirštumui, kūdikis gali atsisakyti maisto. Atitraukiant vaiko dėmesį pasipriešinimo metu galima panaudoti barškučius, judančius žaislus;
- Jūsų vaiko irzlumo ar miego problemų sušvelninimui gydytojas gali laikinai išrašyti raminančių vaistų;
- planuokite sau laisvą laiką, kad apsaugotumėte save nuo depresijos ar nuo to, kad nenutartumėte atstumti savo “sunkaus” vaiko. Jei įmanoma, darykite tai kasdien;
- susiraskite rūpestingą ateinančią auklę ar dalinkitės vaiko priežiūros laiką su kita mama, kuriai taip pat reikalingas atokvėpis.

### **2. Pradedantys vaikščioti kūdikiai ir ikimokykliniai vaikai**

- Pagrindinis reikalavimas tėvams, auklėjant šio amžiaus vaikus, yra “šaltakraujiškumo, ramumo” išlaikymas. Tai yra metai, kada vaikas privalo išmokti tvarkyti savo poreikius ir derintis prie visuomenės reikalavimų. Daugelis vaikų visiškai gerai prisitaiko prie taisyklių ir apribojimų, su kuriais

susiduria šiame amžiuje, tačiau hiperaktyvūs vaikai gali sutikti šiuos naujus pasikeitimus nesuvaldomu priešišku, užsispyrimu ir agresija. Gali kilti pykčio, susierzinimo priepuoliai, vaikai gali elgtis impulsyviai, nepaklusniai, kovoti.

### ***Patarimai ir pasiūlymai 1 – 2 metų amžiuje***

- jei turite hiperaktyvų pradedantį vaikščioti kūdikį, pagrindinė taisyklė, kad apsaugotumėte savo vaiką - niekada neatsisukite į jį nugarą;
- nedėkite viliojančių ar “uždraustų” daiktų ant šaldytuvo ar spintelių, nuimkite ir užrakinkite vaistus, valymo skysčius, stiklinius indus ir aštrius instrumentus. Uždenkite visas elektros rozetes;
- jei per daug aktyvus elgesys išlieka ilgesnį laiką, patalpinkite vaiką į žaidimų aukštelę ar “saugų” kambarį;
- dažnai hiperaktyvūs vaikai turi neįprastų valgymo įpročių. Stenkitės pasirūpinti subalansuota mityba, nes sutrikęs maisto asortimentas gali sukelti mažakraujystę su geležies trūkumu. Galite duoti lengvų užkandžių tarp maitinimų, valgant pateikite nedidelį maisto kiekį, nereikalaukite, kad vaikas būtinai suvalgytų.
- per daug įsiaudrinusius hiperaktyvius vaikus galima laikinai suvaldyti, tvirtai apglėbiant, ir palaikyti, kol nurimsta.

### ***Patarimai ir pasiūlymai 3 – 6 metų amžiuje***

- būkite pakankamai pasiruošę tvarkytis su įvairiausiomis blogo elgesio formomis. Svarbu išmokti įveikti netinkamą ar piktą elgesį įvairiose situacijose: valgant; važiuojant viešu transportu; vaikų darželyje; parduotuvėje; lankantis pas gydytoją; bažnyčioje ir t.t. Įsikišti reikėtų fiziškai sulaikant: tik tvirtas valdymas gali padėti vaikui atgauti savikontrolę,
- perspėjimas apie būsimums įvykius šiems vaikams nepalengvina padėties. Jie turi ypatingai aktyvią vaizduotę ir, jei duodama laiko galvoti apie naujus išgyvenimus, gali išsivystyti nepagrįstos baimės ir rūpesčiai;
- bardami negrasinkite ir neapkalbėkite blogai besielgiančio hiperaktyvaus vaiko, tai pakenks vaiko savęs suvokimui, vertinimui. Tokie vaikai labai jautrūs, bet kokios rūšies kritika bus žalinga;
- netaikykite fizinių bausmių bei fizinio aktyvumo ribojimo kaip bausmės;
- nesitikėkite, kad vaikas atkreips dėmesį į kelis momentus ar atsimins daugiau kaip vieną paliepimą tuo pačiu metu;
- jei kokioje nors situacijoje vaikas tampa visiškai nekontroliuojamas,

mėginkite taikyti izoliavimą, patalpinant vaiką mažame kambaryje ar atskiroje patalpos dalyje. Paprastai vaikas ramesnis ir lengviau valdomas mažoje erdvėje, kur nėra žmonių;

- įtikinėjimas, diskusija su šiais vaikais dažnai gali sukelti tik beprasmius ginčus. Diskusija pageidautina, kai vaikas vartoja vaistus;
- jei vaikas įgriso savo plepumu, galima pasiūlyti jam malonius užsiėmimus:
  - pasiklausyti įrašų;
  - pačiam įrašyti savo dainavimą ar pasakojimą;
  - pažaisti įvairius žaidimus ar atlikti paprastus namų ruošos darbus;
- ignoruokite pykčio, įniršio priepuolius. Geriausia tuo metu išeiti. Nepabloginkite situacijos įtikinėdami, bardami ar kritikuodami. Jei pykčio priepuolius lydi galvos daužymas, nupirkite apsauginį galvos apdangalą, kad vaikas nesusižeistų;
- svarbu suprasti ir pripažinti, kad Jūs turite prieštarigus jausmus savo vaikui: kartais jaučiate pyktį, kitu metu - meilę ir prisirišimą;
- atminkite, kad tokie vaikai reikalauja didelio tvirtumo, pastovumo, apribojimo, švelnumo **iš abiejų tėvų.**

### 3. Mokyklinio amžiaus vaikai

- Svarbu teisingai suplanuoti vaiko dieną. Hiperaktyvūs vaikai nesugeba planuoti laiko, negali nieko numatyti į priekį ar išvengti pavojaus. Todėl kiekvieną kartą, jiems išeinant iš namų į mokyklą, pravartu priminti, kuriuo keliu jie privalo eiti, kas jiems draudžiama daryti, kada jie turi pareiti namo;
- Laikytis griežtos dienos tvarkos: nusistovėjusios tvarkos maitinimuisi, miegui, pamokų ruošai, maudymuisi ir kt.
- Numatyti aplinką namų ruošai, rasti vietą, kur mažiausiai blaškomas vaiko dėmesys;
- Naudoti "maskuojantį triukšmą" (pvz., švelnią muziką), tai gali padėti vaikui užmigti, ruošti namų darbus ir pan.;
- Atliekant sunkias ar ilgas užduotis, daryti trumpas "triukšmingas", aktyvias pertraukėles;
- Užtikrinti, kad fizinis aktyvumas užimtų didesnę vaiko laisvalaikio dalį, riboti televizoriaus žiūrėjimą, žaidimus kompiuteriu;



- Vengti taikyti fizinio aktyvumo ribojimą kaip bausmę;
- Prieš duodant vaikui nurodymus, įsitikinti, ar jis girdi – pašaukti vardu, paploti per petį ir pan.;
- Būnant vaikui vienam namuose, užrašyti, ką jis turi padaryti, nes žodinius pavedimus jis dažniausiai pamiršta;
- Negalima peikti tokių vaikų kitų akivaizdoje, jie taip jau būna suirzę, nusiminę, kad vėl kažką padarė ne taip;
- Laikytis kontrolės sistemos, tačiau, kai vaikas parodys, kad gali būti savarankiškas, pastiprinti jo kompetenciją ir leisti veikti pačiam;
- Tinkamai bendradarbiaukite su vaiko mokytoja, koordinuokite pastangas ir dalinkitės pasisekimais;
- Kruopščiai paruoškite savo vaiką nusistovėjusios tvarkos pasikeitimui.

### **Gydymas vaistais**

Kai kuriose užsienio šalyse, ypač JAV naudojami specifiniai vaistai hiperaktyvumo sutrikimui gydyti (jie pagerina dėmesio koncentraciją, mažina aktyvumą). Tačiau be vaistų visada skiriama: elgesio terapija, šeimos terapija.

Lietuvoje jau yra galimybė sunkius atvejus gydyti šiais vaistais po gydymo Respublikinės universitetinės ligoninės vaiko raidos centre, esant jo rekomendacijai, tačiau didžiausios sėkmės galima tikėtis iš elgesio terapijos bei šeimos terapijos.

Ar reikalingas hiperaktyviam vaikui gydymas vaistais, nuspręs Jūsų vaiką pakonsultavęs vaikų ir paauglių psichiatras.

Vaistai dažniausiai skiriami, esant lydintiems psichikos sutrikimams:

- nerimui;
- depresijai;
- miego sutrikimams;
- tikams.

Kiekvienam vaikui gydymo kursai skiriami individualiai, todėl būtina periodiškai lankytis pas vaikų psichiatrą.

Jeigu vaikui gydytojas paskyrė vaistų, tėvai turėtų informuoti mokytoją, nes jis gali pastebėti, ar vaistas pagerina vaiko elgesį, dėmesį, taip pat nepageidautinus šalutinius reiškinius (pvz., mieguistumą).

Tėvai turėtų glaudžiai bendradarbiauti su mokytojais, aptarti vaiko drausmės klausimus, sukurti abipusės pagarbos ir pasitikėjimo atmosferą.

### **Mityba**

Dauguma hiperaktyvių vaikų linkę į alergijas maistui. Jei įtariate, kad vaikas netoleruoja kai kurių maisto produktų, rekomenduojama dieta: pradėti vaiką maitinti viena mėsos rūšimi (vištiena ar aviena), angliavandeniais (ryžiais ar bulvėmis), vaisiais (bananais, kriaušėmis, obuoliais), daržovėmis (žiediniais kopūstais, morkomis), vandeniu, vaisine arbata.

**Vengti maisto produktų** su įvairiais priedais, dažais, konservantais, pramoniniu cukrumi, miltinių produktų, kiaulienos, saldumynų.

Prisilaikant dietos, išnyksta alergija, vaikai tampa ramesni, gerėja jų dėmesingumas, elgesys, bendra savijauta.

### **Sutrikimo eiga ir prognozė**

Anksčiau buvo manoma, kad vaikai "išauga" šią problemą, tačiau paskutiniai duomenys teigia, kad tik 30% vaikų su šiuo sutrikimu stebimas pagerėjimas. 40% brendimo laikotarpiu prisijungia socialinės problemos (mokyklos nelankymas, valkatavimas, vagystės), 30% - alkoholizmas, narkomanija, vystosi asmenybės sutrikimai, nerimo, nuotaikos sutrikimai. Todėl labai svarbu pradėti hiperaktyvaus vaiko gydymą kuo anksčiau, įsitraukti į gydymą visiems šeimos nariams, vaiko mokytojams, kuo anksčiau pradėti elgesio korekcijos programą. Tik keičiant artimų žmonių elgesį, galima palengvinti per aktyvaus vaiko problemas, pagerinti jo mokymosi ir adaptacijos galimybes.

### **Kur kreiptis konsultacijų ir pagalbos Kretingoje?**

#### **Kretingos rajono psichologinė pedagoginė tarnyba**

J.K.Chodkevičiaus 10, tel. 78939

**Psichikos sveikatos centras:** Žemaitės al.1, tel. 79055

### **Mokyklų psichologai, socialiniai pedagogai**

©Parengė:

**T.Ramanauskienė**

Kretingos psichikos sveikatos centras

