



## VAIKAI, TURINTYS AKTYVUMO IR DĖMESIO (ADS) SUTRIKIMŲ. KAIP PADĖTI NAMUOSE?

### Kas būdinga ADS turintiems vaikams?

Dažniausiai vaikai:

- nenustygsa vietoje, nerimsta, mostaguoja rankomis ar kojomis, muistosi ir rangosi;
- sunkiai sukaupia dėmesį, greitai išsiblaško dėl pašalinių dirgiklių;
- nesilaiko instrukcijų, taisyklių;
- sunkiai vykdo nurodymus;
- sunkiai sulaukia savo eilės;
- skuba atsakyti į klausimus, jų neišklausęs;
- pernelyg daug kalba, pertraukia kitus, triukšmingi;
- 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, aprangos detales.

ADS sutrikimas nustatomas, kai sunkumai stebimi bent dvejose vaiko gyvenimo srityse (pvz., namuose ir mokykloje). 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.

### Keletas patarimų tėvams, kaip bendrauti su ADS turinčiu vaiku

- *Padėkite vaikui suprasti savo judrumą kaip problemą, 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 savo daiktus dabar arba iš karto, kai pavalgysi“).

- *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 susidraugauti, dėl savo elgesio dažniau būna atstumiami. Išklauskite savo vaiką, priimkite jo jausmus. Nukreipkite jį į patinkančias ir tinkančias veiklas, suteikite malonaus bendravimo akimirku.
- *Nuosekliai laikykitės užsibrėžtų taisyklių, turėkite aiškią dienotvarkę*. Nesitikėkite greitų rezultatų, neišsikelkite nepamatuotų lūkesčių. Nuoseklus sutartų elgesio taisyklių laikymasis, tinkama aplinka bei palaikymas pamažu padės pasiekti geresnę jūsų vaiko savireguliaciją.

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

Literatūros šaltinis:

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