



## Hiperaktyvus vaikas

**Hiperaktyvus vaikas** pastoviai aktyvus, impulsyvus, jo judesiai gali būti chaotiški. Jis visada nerimsta sėdėdamas, daug kalba, dažnai neužbaigia pradėtų darbų, pamiršta įsipareigojimus, nemėgsta ilgų ir nuobodžių užduočių ir nepajėgus jų atlikti. Jam sunku būti nuosekliam ir ilgai išlaikyti dėmesį prie vienos užduoties. Jis pertraukinėja pašnekovą, atsako dar nepabaigus klausti. Jis negeba ilgai kontroliuoti savo elgesio ir paklusti taisyklėms.

Hiperaktyvumo sindromo priežastis - minimali smegenų disfunkcija. Todėl negalima žiūrėti į šiuos vaikus, kaip į nepaklusnius, nedrausmingus, užsispyrusius, kaprizingus. Jie paprasčiausiai negali kontroliuoti savo elgesio. Tai ne psichinė liga, o raidos sutrikimas. Tiesiog iš prigimties sutrikusi vaiko savikontrolės funkcija, nes dažniausiai vaikai ne tiesiog suserga tuo, o jau gimsta tokie. Ir tėvai čia nekalti. Jei galėtume pažvelgti į tokio vaiko smegenis, pamatytume, kad tos sritys, kurios atsakingos už savikontrolę, elgesio valdymą, šio vaiko veikia kitaip nei daugumos.

Paradoksas tas, kad hiperaktyvus vaikas atrodo visiškai įprastai. Štai jis prašo atleidimo ir pasiryžta taisytis, bet kas kartą savo pažadus sulaužo - ir tada jį pradeda laikyti negeru... Hiperaktyvūs vaikai užmiršta taisykles ir elgiasi vedami impulsų.

Kad pagalba hiperaktyviam vaikui būtų efektyvi, visa komanda turi veikti iš vien - kiekvienas specialistas, tėvai, kiti artimieji, pedagogai turi laikytis vienodų reikalavimų vaikui ir siekti tų pačių tikslų. Neurologas skiria medikamentinį gydymą, pedagogai adaptuoja reikalavimus vaiko gebėjimų lygiui, taiko tinkamus skatinimo būdus ir ieško netinkamo elgesio išvengimo būdų. Bet svarbiausia yra vaiko savireguliacijos įgūdžių lavinimas.

## **Kaip bendrauti?**

1. Hiperaktyviems vaikams sudėtinga atmintyje išlaikyti didelį kiekį informacijos. Vadinasi, užduotys jiems turi būti pateikiamos dalimis. Padarei vieną - gauni kitą užduotį.

2. Tokie vaikai turi daug problemų dėl laiko pojūčio, jiems geriausiai suprantamas tik laikas „dabar“. Mes galime planuoti savo veiklą ir apytiksliai įsivaizduoti, kur ta veikla pakryps, o hiperaktyviems vaikams langas į laiką - daugiausia dešimt minučių. Šie vaikai gyvena išimtinai šiuo momentu, jie neįsivaizduoja pasekmių. Todėl jei dėl jų veiksmų kažkas nutinka „ne taip“, tai ne jų pasirinkimas, jie šių pasekmių nenorėjo. Šalia viso to tokiam vaikui reikalingas neatidėliotinas atgalinis ryšys iš tėvų. Ir šiuo atveju pasekmės jam reikalingos čia ir dabar. Su jais nesuveiks taisyklė: „Jei mėnesį tvarkysiesi savo kambarį, gausi tą ar tą“ arba „Jei dabar pat nesėsi prie pamokų, vakare grįžęs tėtis tave nubaus“. Vakaras - tai kažkokia miglota ateitis. Geriau sakyti maždaug taip: „Jei dabar pat tai (konkrečiai) padarysi, galėsi gauti tai ar tai iš karto.“

Paprastai hiperaktyvūs vaikai turi problemų mokykloje. Jie privalo išsėdėti 40 minučių susikoncentravę ir atlikti klasės darbus, o įvertinimą gaus tik po dienos ar dviejų, kai mokytojas patikrins sąsiuvinius. Tokioje situacijoje sunku susikaupti, nes rezultatas ir atlygis – labai toli.

3. Su šiais vaikais gerai suveikia taškų sistema. Atlikdamas kasdienes užduotis, vaikas gauna įvertinimus taškų pavidalu, kuriuos vėliau galima į kažką iškeisti. Taip jis nuolatos mato savo veiksmų rezultatą, supranta, kad jo galimybės kiekvieną kartą su kiekvienu darbu padidėja.

4. Laiko prietaisų panaudojimas. Įvairūs laiką skaičiuojantys aparatai gali padėti hiperaktyviam vaikui geriau suvokti laiką, jį sekti. Galima panaudoti įprastą smėlio laikrodį.

5. Lankantis visuomeninėse vietose, tarkim, poliklinikoje, reikia iš anksto apgalvoti, ką valandą ar dvi vaikas veiks, ypač, jei mama bus užsiėmusi. Iš anksto pasirūpinkite popieriumi, piešimo priemonėmis, žaisliukais. Nepakenktų ir kažką pasikviesti į pagalbą. Deja, suaugusieji dažniausiai reaguoja reaktyviai: elgiasi taip, kad vaikas patektų į sudėtingas situacijas, kur jam, didelė tikimybė, prasidės problemos, o paskui – bara.

6. Ar vartoti medikamentus? Šį klausimą tėvai privalo spręsti su specialistais. Žinoma, vaistų vartojimas turi savų plusų, savų minusų, bet daugumoje atvejų būtų naudinga bent pabandyti tokį gydymą, nes efektas gali būti itin stiprus. Tik būtinai išsiaiškinkite, ar gydytojo siūlomi vaistai kliniškai patikrinti, atlikti tyrimai, vertintas efektyvumas.

7. Svarbus yra tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas. Tiesiog pasakyti mokytojui pvz. „Mano sūnui ypač sunku nusėdėti vienoje vietoje, susikaupti, tai jam būdinga jau seniai, mes daug ką išbandėme, dabar lankomės pas gydytoją, rūpinamės šia problema, bet jaudinuosi, kad jis pamokose blaškysis, gal net kalbės ir pertraukinės mokytoją.. Norėčiau, kad mokykloje jis elgtųsi gerai. Gal susitarkim: aš prie jūsų prieisiu minutei kitai kiekvieną dieną po pamokų, ir jūs papasakosite, kaip jam

sekėsi." Mokytojai turi tapti tėvų bendrininkais, nes kitu atveju abi pusės bus nepatenkintos, bus kuo skųstis.

### **Kaip išmokyti vaiką sukonzentruoti dėmesį?**

- Planuokite vaiko dieną, nes jis nesugeba nieko numatyti į priekį ar išvelgti pavojaus. Kiekvieną kartą, kai mažylis išeina iš namų į mokyklą, priminkite jam, kuriuo keliu jis privalo eiti, kas jam draudžiama daryti ir kt.
- Rekomenduojama griežta dienotvarkė.
- Svarbu parinkti tinkamą aplinką vaiko namų darbų ruošai - raskite tokią vietą, kur būtų mažiausiai blaškomas dėmesys.
- Galima naudoti „maskuojamą triukšmą“ (pvz., klasikinę muziką). Švelnūs muzikos garsai turėtų padėti vaikui užmigti, ruošti namų darbus ir pan.
- Pasistenkite, kad vaikas galėtų „išlieti“ savo energiją sportuodamas, bėgiodamas ar žaisdamas. Jis turėtų kuo mažiau laiko žiūrėti televizorių ar sėdėti prie kompiuterio.
- Prieš duodant vaikui užduotį, būtina įsitikinti, ar jis tikrai ją girdėjo. Pašaukite vaiką vardu, paplokite jam per petį, paimkite už rankos ir sakykite žiūrėdami į akis.
- Paliekant savo atžalą vieną namuose būtina užrašyti, ką ji turi padaryti, mat žodinius pavedimus tokie vaikai dažniausiai pamiršta.
- Stenkitės nesmerkti ir nebarti vaiko kitų akivaizdoje, nes jis susierzins, nusimins, kad vėl kažką padarė ne taip.
- Laikykitės nurodymų, tačiau kai tik vaikas parodys, kad gali būti savarankiškas, pasitikėkite juo ir leiskite jam veikti pačiam.
- Bendradarbiaukite su vaiko mokytoju, koordinuokite pastangas ir dalykitės pasisekimais.

Vaikui augant gebėjimas kontroliuoti save ir savo elgesį tampa vis labiau įmanomas. Blaškymasis, judrumas, tauškėjimas sumažėja dažniausiai net baigiant pradinę mokyklą. Kiek lėčiau silpnėja impulsyvumas. Žinoma, žmonės išmoksta susilaikyti, bet jie ir toliau lieka ūmūs ir veržlūs. Problemos, susijusios su dėmesio stoka ir negebėjimu susikaupti,

paprastai išlieka ir lydi šiuos žmones net ir suaugus. Bet tada bent jau galima pasirinkti, kuo užsiimti. Esama tikrai nemažai profesijų, kurios puikiai tiks žmogui, turinčiam savikontrolės problemų.