KAS TAI?

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas – neurologinis sutrikimas, kuris prasideda ankstyvuoju vaikystės laikotarpiu, gali tęstis ir suaugus. Šis sutrikimas gali turėti įtakos mokymosi procesui, santykiams su kitais mokiniais ir mokytojais bei kasdieniam gyvenimui.

PAGRINDINIAI BRUOŽAI

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimo simptomai prasideda iki 12 metų, o kai kuriems vaikams jie pastebimi jau nuo 3 metų amžiaus:

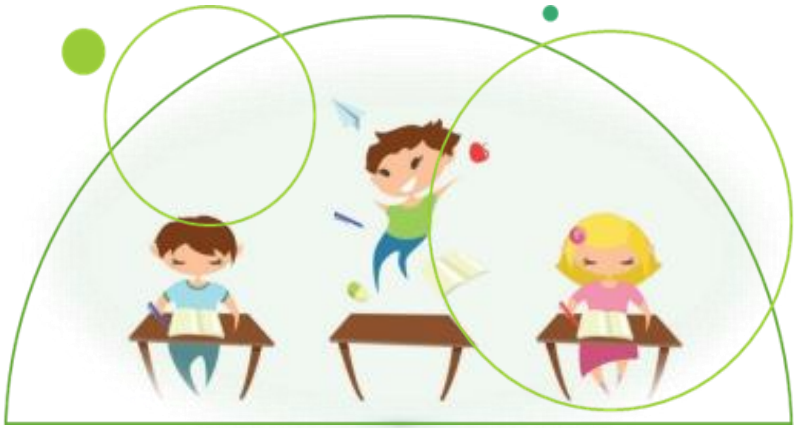
- Nedėmesingumas
- Aktyvumas
- Impulsyvumas

Aktyvumo ar (ir) dėmesio sutrikimas

Pagalba mokiniui

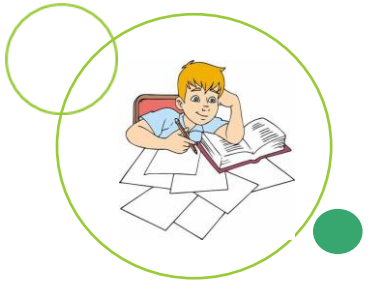
BŪDINGA

- Nedėmesingumas
- Hiperfokusas
- „Smegenų rūkas“
- Nuotaikų svyravimas arba dirglumas
- Stresas
- Impulsyvumas
- Motyvacijos stoka



DĖMESIO KONCENTRACIJOS SUTRIKIMO IŠRAIŠKA

NEDĖMESINGUMAS



Nesugebėjimas sutelkti dėmesį į užduotį.

Gali būti neatidus detalėms.

Sunku atkreipti dėmesį į kitus.

HIPERFOKUSAS

Gali pamiršti apie visa kita, kas vyksta aplinkui.

Atsiranda iš gilaus susikaupimo, įsitraukimo į ką nors būseną - o buvimas būsenoje sukuria teigiamą jausmą - pasiekimo jausmą.

„SMEGENŲ RŪKAS“

Minčių dėliojimas ir mąstymas jaučiasi miglotas, vangus ar neaiškus. Būdingos susikaupimo problemos, žodžių paieškos sunkumai, atminties sutrikimai ar net dezorientacija. Primena katatoninę būseną.

NUOTAIKŲ SVYRAVIMAS ARBA DIRGLUMAS

Būdingi staigūs nuotaikos pokyčiai. Nuotaika labai priklauso nuo kitų žmonių elgesio. Greitas ir lengvas įsižeidimas. Tęstinis nerimas ar įtampa. Reakcijos į kasdienes situacijas, kurios paprastai neturėtų sukelti tiek stiprių emocijų. Pykčio ar frustracijos protrūkiai be aiškios priežasties.

STRESAS

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turintys vaikai dažnai patiria didesnį stresą nei jų bendraamžiai, nes jiems sunku susikaupti, kontroliuoti impulsus ir reguliuoti emocijas.

Nepakenčia triukšmingos, daug įvairių dirgiklių turinčios aplinkos, masinių susibūrimo vietų, tokioje aplinkoje greitai suirzta, tampa dirglūs, verkia, nori išeiti.

IMPULSYVUMAS

Greiti ir neapgalvoti sprendimai. Dažnai nori gauti tai, ko nori, čia ir dabar, nesuprasdami, kaip laukti ar kontroliuoti savo poreikius. Pertraukia kitus, nebaigia užduočių arba nesupranta, kada elgtis atidžiai ir kantriai.

MOTYVACIJOS STOKA

Mokymosi ar veiklos procesas jiems gali pasirodyti per daug sudėtingas, nuobodus ar be aiškios naudos. Gali prarasti susidomėjimą užduotimi ir pereiti prie kitų veiklų, kurios atrodo įdomesnės ar lengviau pasiekiamos. gali lengviau prarasti susidomėjimą užduotimi ir pereiti prie kitų veiklų, kurios atrodo įdomesnės ar lengviau pasiekiamos.

KAIP MOKYTOJAI GALI PADĖTI?

Pagalba mokiniui

- Skatinkite/paraginkite mokinį pasitikrinti kiekvieną atliktą užduotį.
- Duokite konkrečius nurodymus.
- Suskaidykite užduotį į mažesnius etapus, lengvai įveikiamas užduotis, sukuriant pasiekimo ir sėkmės jausmą po kiekvienos užbaigtos užduoties.
- Paprašykite pakartoti svarbią informaciją, tokiu būdu užsitikrinsite, kad mokinys išgirdo ir teisingai suprato.
- Vizualiai pateikiamoje informacijoje išryškinkite esminę informaciją: svarbias sąvokas, frazes.
- Netrukdykite mokinio tuo metu kai jis atlieka užduotį, nes tai slopina jo dėmesį.
- Mokymosi aplinkoje neturėtų būti dėmesį blaškančių daiktų, garsų, kvapų.

MOKINYS DARO DAUG NEATIDUMO KLAIDŲ

Veiksniai, į kuriuos reikia atsižvelgti:

- Jautrūs įvairiems dirgikliams.
- Sunku pasirinkti, kai reikia rinktis iš daugybės pasirinkimų.
- Sunku išlaikyti dėmesį ilgesnį laiką, būdingos taip vadinamos žioplumo klaidos: praleidžia kažkokius skaičius, raides.
- Vizualinio suvokimo problemos, ypač koordinavimo judesiai.
- Jie yra labai impulsyvūs, priima sprendimus nesinaudodami turimomis žiniomis ir įgūdžiais.

KAIP MOKYTOJAI GALI PADĖTI?

Pagalba mokiniui

- Stebėdami mokinį ir atvirai su juo bendraudami, nustatykite dėmesio koncentracijos pagrindines priežastis.
- Išsiaiškinkite, kiek minučių gali sutelkti dėmesį į vieną dalyką.
- Nustatykite laikmatį, skirdami ribotą laiko tarpą užduočiai atlikti.
- Paruoškite skirtingas užduotis, tokias kaip a, b, c ir d, ir skirkite laiko dirbti su kiekviena maždaug 10 minučių.
- Mažinkite aplinkos dirgiklių skaičių. Ant darbo stalo neturi būti jokių pašalinių, su darbu nesusijusių priemonių.
- Sudarykite tvarkaraščius arba vizualines priemones, kad geriau planuotų savo laiką.

MOKINYS SUNKIAI SUKAUPIA DĖMESĮ

Veiksniai, į kuriuos reikia atsižvelgti:

- Jautrūs dirgikliams.
- Nesugeba apdoroti informacijos.
- Nesugeba išlaikyti dėmesio.
- Neturi laiko planavimo įgūdžių.
- Netenka motyvacijos stengtis mokytis.

KAIP MOKYTOJAI GALI PADĖTI?

Pagalba mokiniui

- Pasodinkite mokinį arčiau mokytojo stalo, kad mokinio elgesys būtų lengviau kontroliuojamas.
- Pasodinkite mokinį atokiau nuo langų, kad neblaškytų pašaliniai dirgikliai.
- Pasakykite mokiniui, kokio iš jo tikitės elgesio.
- Mažinkite pašalinių dirgiklių skaičių.
- Kartais leiskite vaikui pastovėti ar pajudėti po klasę, nurodant judėjimui skirtą vietą, tai padeda sumažinti kylantį nerimastingumą.
- Įsitikinkite, kad instrukcijos, kurios yra skirtos mokiniui, yra kuo konkretesnės ir aiškios.

MOKINYS NENUSTYGSTA SUOLE

Veiksniai, į kuriuos reikia atsižvelgti:

- Jautrus regos ar klausos dirgikliams
- Menka dėmesio koncentracija
- Nesupranta instrukcijų turinio

KAIP MOKYTOJAI GALI PADĖTI?

Pagalba mokiniui

- Aiškiai išdėstykite taisykles, kaip reikia elgtis per pamokas, pavyzdžiui, kad vaikai turi palaukti, kol baigs kalbėti kiti, prieš atsakydami į klausimus.
- Išmokykite juos taisyklės, kad jie turi pakelti ranką ir atsakyti po to, kai bus pakviesti atsakyti mokytojo.
- Sukurkite aiškų pamokų ritmą, kad mokiniai žinotų, kada jie galės užduoti klausimus ir atsakyti.
- Jei mokinys kalba nepakeldamas rankos, dar kartą patvirtinkite taisyklę, kad kalbėti ne jo eilė.
- Naudokite laikmatį, kuris nustato laiką, kada mokiniai gali atsakyti į klausimus. Tai padės vaikui įprasti laukti savo eilės.
- Paruoškite kelis lipdukus/žetonus ir iškeiskite juos į rankos pakėlimą ir kalbėjimą.
- Kiekvieną kartą, kai mokiniui pavyksta sulaukti savo eilės ar moka kelti ranką, pagirkite.

IŠPYŠKINA ATSAKYMĄ NESULAUKĘS KLAUSIMO

Veiksniai, į kuriuos reikia atsižvelgti:

- Nesugeba kontroliuoti elgesio ir norų.
- Negeba objektyviai apmąstyti savo veiksmus, pavyzdžiui, kaip žodžiai ir veiksmai veikia kitus.

KAIP MOKYTOJAI GALI PADĖTI?

Pagalba mokiniui

- Stebėkite, ar mokinys pamiršta daiktus, kurie naudojami kasdien, pavyzdžiui, rašymo reikmenis, ar tik tuos, kuriuos naudoja retkarčiais.
- Ugdykite įprotį susirašyti reikalingų daiktų ir priemonių sąrašą. Kartu su mokiniu sudarykite reikalingų mokymosi priemonių/daiktų sąrašą.
- Ugdykite mokinio gebėjimą konspektuoti informaciją, užsirašyti pastabas į darbo sąsiuvinį, užrašų knygelę ar priminimus į mobilųjį telefoną.
- Parinkite mokinio kuprinėje skyrių su kišene, į kurią galės įsidėti darbo sąsiuvinį su priminimų užrašais.
- Pagirkite, jei mokinys laikosi susitarimų ir reguliariai veda užrašus.

MOKINYS UŽMARŠUS KASDIENĖJE VEIKLOJE

Veiksniai, į kuriuos reikia atsižvelgti:

- Dėmesio pasirinkimas yra šališkas.
- Jautrus dirgikliams.
- Trumpa dėmesio trukmė.

KAIP MOKYTOJAI GALI PADĖTI?

Pagalba mokiniui

- Pabandykite duoti po vieną nurodymą vienu metu. Leiskite jiems tai atlikti ir patikrinkite kaip jie atliko nurodymą.
- Veikite pagal formulę „Nurodymas – veiksmas – patikrinimas“ - tai yra auksinė taisyklė. Jei vienu metu pateiksite kelias instrukcijas, pvz., „Darykite tai ir tai, tada tai“ - mokinys nesupras, apie ką yra kalbama, ir kuo ilgesnis paaiškinimas, tuo mažiau jis išliks mokinio atmintyje.
- Būkite konkretūs pateikdami instrukcijas. Vietoje pasakymo „dirbk rimčiau“ reikėtų sakyti „susikaupk labiau“, „būk atidesnis atlikdamas užduotį“ ir panašiai.
- Pasirinkite tinkamą kalbėjimo laiką. Kai mokinys išeina į pertrauką, jis nori bėgti, o jei yra kamuolys, pirmiausia nori jį mesti ar spardyti, o ne klausytis paaiškinimo ar taisyklių. Štai kodėl prieš išeinant į pertrauką pravartu pasikalbėti apie taisykles.
- Kalbėkite kūrybiškai mąstydami apie tai, kaip atkreipti mokinio susidomėjimą ir įgalinti norėti veikti. Mokiniai neklauso dalykų, kurie jiems nerūpi, ir jų nedaro. Ir jei tai yra kažkas, kas juos domina, jie tai išklausys ir jie tai padarys, net jei jiems bus liepta to nedaryti.

MOKINYS NEVYKDO NURODYMŲ

Veiksniai, į kuriuos reikia atsižvelgti:

- Konkretaus instrukcijų turinio nesupratimas.
- Nežinojimas, kaip tai padaryti.
- Dezorganizuotumas, sunkumai kažką planuoti.

KAIP MOKYTOJAI GALI PADĖTI?

Pagalba mokiniui

- Išsiaiškinkite nesutarimo priežastis.
- Nebarkite jų griežtai, priimkite juos su tolerancija ir tyliai pasakykite, kaip reikėtų elgtis.
- Mokykite bendrauti, o ne konkuruoti.
- Pagalvokite su mokiniu, kaip paprašyti pagalbos pakeliant ranką ar rodant sutartinį ženklą, kai turi ką nors padaryti.
- Aptarkite kokių jam trūksta bendravimo įgūdžių.
- Padėkite jam išmokti:

✓ Klausytis kitų: Skatinkite vaiką klausytis kitų nuomonių ir išreikšti savo nuomonę mandagiai.

✓ Spręsti konfliktus ramiai: Mokykite vaiką, kaip spręsti nesutarimus be pykčio, pavyzdžiui, kalbant apie jausmus ir ieškant kompromiso.

✓ Mandagumo ir empatijos lavinimas: Mokykite vaiką parodyti empatiją, suprasti kitų jausmus ir elgtis taip, kad tai būtų naudinga visoms pusėms.

MOKINYS NESUTARIA SU KITAIS

Veiksniai, į kuriuos reikia atsižvelgti:

- Emocijų valdymo sunkumai: Jei mokinys sunkiai valdo emocijas, jis gali per stipriai reaguoti į kitų elgesį.
- Impulsyvumas: Vaikas gali reaguoti per greitai ir nesusimąstyti apie pasekmes.
- Socialinių įgūdžių trūkumas: Vaikas gali nesuprasti, kaip bendrauti su kitais, kas gali sukelti nesusipratimų.

KAIP MOKYTOJAI GALI PADĖTI?

Pagalba mokiniui

- Atkreipkite dėmesį ne tik į pastebimus veiksmus, bet ir į atsitiktinius žodžius bei veiksmus, kad visapusiškai suvoktumėte tikrąją situaciją.
- Visiškai priimkite savo jausmus ir ramiai palaukite, kol nusiraminsite. Kai nusiraminsite, kartu su vaiku išsiaiškinkite situaciją ir nustatykite ribas veiksmams.
- Pasiūlykite vaikui vietą nusiraminti. Duokite pakankamai laiko nusiraminti.
- Kai vaikas nurims, aptarkite smurtinį jo elgesį tam tikrose situacijose. Pokalbio metu aiškiai suformuluokite lūkesčius - taisykles, kokiam elgesiui bus pritariama, o koks elgesys bus sulaikomas.
- Nepradėkite sakinio nuo „tu“ . Vaikas, išgirdęs „tu padarei“, „tu pasakei“, „tu meluoji“, „tu neteisus“, dažniausiai automatiškai pereis į gynybinę poziciją ir visą dėmesį nukreips į savo argumentų paiešką.
- Mokykite vaiką priimtinų pykčio reiškimo būdų, reaguojant į jam sunkias situacijas.
- Mokykite prisiimti atsakomybę.

SMURTAUJA PRIEŠ KITUS

Veiksniai, į kuriuos reikia atsižvelgti:

- Žemas savęs vertinimas ir savivertė dėl praeities aplinkybių.
- Sunkumai slopinant/kontroliuojant emocijas ir elgesį bei savikontrolę (apmąstant savo veiksmus).
- Silpnas esamos situacijos suvokimas.

PAGRINDINIAI DARBO PRINCIPAI

- **Struktūruota ir aiški dienotvarkė:** Svarbu turėti aiškius planus ir rutiną, kad mokinys žinotų, ko tikėtis.
- **Trumpos užduotys ir pertraukos:** Užduotys turėtų būti trumpesnės ir su dažnomis pertraukomis, kad nesumažėtų dėmesys.
- **Aplinka be trukdžių:** Mokinio darbo vieta turėtų būti kuo mažiau trukdoma, kad būtų galima išlaikyti dėmesį.
- **Palaikymas ir motyvacija:** Reguliarus grįžtamasis ryšys, pagyrimai ir teigiamos paskatos, kad padidėtų mokinio motyvacija ir pasitikėjimas savimi.
- **Emocinis palaikymas:** Padėti mokiniui įveikti frustraciją, nes jis gali jausti nesėkmes dėl sunkumų, susijusių su dėmesio sutrikimais.

KIEKVIENAS MOKINYS TURI SAVO STIPRYBIŲ

Supratimas, kantrybė ir nuoseklumas gali padėti šiems vaikams įveikti sunkumus ir pasiekti gerų rezultatų.

Parengė „Diemedžio“ ugdymo centro psichologė Aldona Giržadienė, 2024

Informacijos šaltiniai:

https://ligos.lt/straipsniai/aktyvumo-ir-demesio-sutrikimas-2/

https://www.medicina.lt/straipsniai/Kas-yra-aktyvumo-ir-d%C4%97mesio-sutrikimas-angl-ADHD/19504

https://portalcris.lsmuni.lt/server/api/core/bitstreams/0cf8ea71-c815-4fa5-9c19-f31aac044ed2/content

https://gotherapy.lt/adhd-aktyvumo-ir-demesio-sutrikimas/

https://www.bing.com/search?q=attention+deficit+hyperactivity+disorder&form=ANNTH1&refig=8e56fca6a0a9479eb215c91a3e5caaf9&pc=DCTS

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889

Paveikslėliai paimti iš:

https://th.bing.com/th/id/

www.shutterstock.com