



Mano vaikas

labai aktyvus – ką daryti?

Labai dažnai tenka išgirsti tėvus besiskundžiančius: „Man atrodo, kad vaikas yra hiperaktyvus, nedėmesingas, jis nuolat juda kaip gyvsidabris.“ Kai pradėdame daugiau kalbėtis apie vaiką, pabendraujame su juo, dažnai paaiškėja, kad vaikas yra sveikas, tik aktyvesnis nei daugelis kitų.



Dalia KLUMBIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Hiperaktyviems vaikams paprastai būna nustatomas aktyvumo ir dėmesio sutrikimas ar hiperkinezinis elgesio sutrikimas.

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimui būdingi šie požymiai:

Padidėjęs aktyvumas paprastai pasireiškia jau naujagimiui. Kūdikis dažnai verkia, vėliau išryškėja perdėtas ir sun-

kiai suvaldomas vaiko judrumas. Reikėtų atkreipti dėmesį, jei vaikas be sustojimo gali judėti dieną ir vakare, ir net naktį nuolat vartosi lovoje. Būna, kad hiperaktyvus vaikas nuolat, be perstojo šneka.

Dėmesio stoka. Kai vaikas dažnai kažką užmiršta, yra išsiblaškęs, nesugeba pabaigti pradėto darbo iki galo, nepaiso to, kas sakoma. Mokyklinukas daro vadinamąsias „žioplumo“ klaidas. Jis stengiasi išvengti darbų, kur reikia įtemptai mąstyti, pavyzdžiui, nedaro sunkesnių namų darbų. Hiperaktyvus vaikas atkreips dėmesį į pašalinį garsus kitoje aplinkoje.

Impulsyvumas, kai vaikas nesugeba sustoti ir pagalvoti prieš ką nors sakydamas ar veikdamas.

Reikėtų atkreipti dėmesį, jei vaikas atsako į klausimą dar ne nebaigus jo pateikti, jei nunistygtas laukdamas savo eilės, dažnai įsiterpia, trukdo kitiems. Dėl impulsyvumo jis dažnai patiria įvairių traumų.

Diagnozę nustato ne tėvai

Dar labai svarbu žinoti, kad psichologas gali tik įtarti, kad vaikui būdingas vienas iš hiperkinezinių sutrikimų, o ga-

lutinę išvadą dėl to gali teikti tik vaikų psichiatras.



Paprastai hiperkineziniai sutrikimai pasireiškia iki septynerių metų, ir vaikai turi būti stebimi ne mažiau kaip šešis mėnesius.

Todėl man dažnai keista būna girdėti, kai patys tėvai ar auklėtojai, mokytojai patampa gydytojais ir teigia: „Vaikas yra hiperaktyvus.“

Gerai, jei tėvai neuždelsia ir laiku kreipiasi į psichologą. Mat vaiko impulsyvumas, padidėjęs aktyvumas sunkina jo santykius su tėvais, bendraamžiais, mokytojais ir kitais aplinkiniais. Netinkamai reaguojant į vaiko elgesį gali vystytis agresija, menka savivertė, mokymosi, bendravimo sunkumai ir kt.

Jei jau tenka pripažinti, kad vaikui gali būti būdingas hiperkinezinis sutrikimas, tai svarbiausia yra tėvų pagalba vaikui.

Be to, hiperaktyvus elgesys

nera vaiko kaltė, jį sukelia hiperkinezinis sutrikimas, kuris dažniausiai būna įgimtas.

Kaip padėti tokiam vaikui?

Yra daug kalbama, rašoma apie hiperaktyvius vaikus, apie pagalbą jiems. Į konsultaciją atėję tėvai būna prisiskaitę įvairios literatūros ir jau sutrikę, nes informacija prieštarin-ga. Toliau pateiksiu jau daugelio tėvų išbandytus pagalbos vaikui būdus, kurie davė rezultatų.

Tėvai, auginantys hiperaktyvų vaiką, turėtų:

1. Paskaityti literatūros apie hiperaktyvumą, ir ne tik. Simone Harland knygoje „Hiperaktyvus ar labai gabus“ aprašo hiperaktyvumo priežastis, tradicinius ir alternatyvius gydymo būdus, kaip elgtis su tokiais vaikais.

Tam, kad suprastume, kaip hiperaktyvus vaikas jaučiasi, kodėl taip elgiasi, labai verta paskaityti Astrid Lindgren knygą „Emilis iš Lioneborgos“.

2. Daugiau skatinti vaiką. Tėvai turėtų iš anksto numatyti, kaip paskatins gerą vaiko elgesį. Apie tai reikėtų pasikalbėti su vaiku. Pavyzdžiui, jei vaikas nepasikloja lovos, tenka

su juo bartis dėl ėjimo ruošti pamokas ar kita, galima pradėti pildyti lentelę. Pavyzdžiui, jei vaikas minėtą veiklą atliko, tai žymėsime saulutę, jei ne – mėnulį. Už sutartą kiekį saulūčių vaikas turi būti skatinamas – galime jam leisti vėliau eiti miegoti, kartu su mama kažkur važiuoti, duoti sveiką skanėstą ir pan. Už tam tikrą kiekį mėnulių vaikas turi patirti tam tikras pasekmes, pavyzdžiui, vieną dieną gali netekti savo malonios veiklos.

3. Nustatyti vaikams leistino elgesio ribas (iki 10 m.). Ribos – tai taisyklės, nurodymai, draudimai. Ribų nustatymo tikslai:

- Leisti vaikui išreikšti jį užvaldžiusius jausmus priimtinu būdu.

- Padėti vaikui mokytis savikontrolės ir atsakomybės.

Bus daugiau.



**Sendvario
Odontologijos
Kabinetas**

**Gydymas
Protezavimas
Burnos higiena**

Tilžės g. 29, Klaipėda.
Tel. +370 611 56651