



Asociatyvi „Adobe Stock“ nuotr.

notvarkę. Paruoškite pasivaikščiavimo, valgymo, pratybų, žaidimų, kasdinių pareigų ir miego dienotvarkę.

Iš anksto informuokite vaiką, ką veikssite, pavyzdžiui, prieš grįžtant į namus, įspėkite, kad grįžus reikės persirengti ir pan.

Bendradarbiaukite su vaiko ugdytojais. Aptarkite vaiko hiperaktyvumo problemą su vaiko auklėtoju, mokytoju. Paaiškinkite, kad vaikas mokymasis bus trumpiau susikaupęs. Prašykite, kad kuo dažniau auklėtoja ar mokytoja teigiamai įvertintų vaiko pastangas, nes taip bus skatinamas dėmesingumas.

Reikėtų tinkamai sutvarkyti vaiko darbo aplinką. Ant rašomojo stalo neturi būti pašalinių daiktų, kad neblaškytų vaiko dėmesio. Vaiko mokymosi vieta turi būti rami, kuo labiau apsaugota nuo pašalinių dirgiklių.

Pratinkite vaiką daryti pertraukėles tarp darbų. Anot vaikų ir paauglių psichiatrės S. Lesinskienės, būtina atsižvelgti į tai, kiek laiko vaikas gali dirbti susikaupęs vienu metu, ir numatyti trumpas pertraukėles, nes dėmesys po tam tikro laiko vis tiek nukryps į šalį. Pertraukėlės turi būti trumpos – nuo dviejų iki penkių minučių, kad vaikas pasimankštintų, pajudėtų, atsipalaiduotų.

Taigi tam, kad galėtume atsakyti į klausimą, ar tikrai vaikas yra nedėmesingas, hiperaktyvus, reikia kreiptis į psichologą, kuris, jei reikės, nukreips pas vaikų psichiatrą. Labai svarbu, kad hiperaktyvaus vaiko etiketė nebūtų „klijuojama“ sveikam vaikui. Hiperaktyvus vaikas pradės keistis, jei tėvai daugiau jį skatins, nustatys leistino elgesio ribas, sudarys jo dienotvarkę, bendradarbiaus su vaiko ugdytojais, tinkamai organizuos jo protinę veiklą, o svarbiausia – jį mylės ir rodys tinkamą pavyzdį.

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, pabendrauju su juo, dažnai paaiškėja, kad vaikas yra sveikas, tik aktyvesnis nei daugelis kitų.

Ko nori?“

• Tada pasakykite vaikui apie jo jausmus ir elgesį. Pavyzdžiui, jei mergaitė laužo lėlę, sakykite: „Tu esi taip supykusi, kad net lėlę laužai!“

Jeigu parduotuvėje verkia, ožiujasi, reikėtų sakyti: „Tu nori žaislo ir todėl labai pyksti ant manęs.“

• Vaikui patinka, kad suaugusieji jį supranta. Tada tie žmonės jam tampa svarbūs ir reikšmingi. Jausmai susilpnėja. Vaikas nusileidžia, jei niekas jo nekritikuoja.

• Jei vaikas nenustoja netinkamai elgtis, tada reikia žengti antrąjį žingsnį.

Antrasis žingsnis.

• Dabar vaikui pasakykite aiškias ribas. Pavyzdžiui: „Nekalk plaktuku, kai sesė miega.“ „Manęs negalima badyti.“ „Puošnūs drabužiai yra skirti šventėms, į kiemą su jais eiti negalima.“

• Po tokio pasakymo turi būti pauzė, kad vaikas galėtų pasirinkti.

• Apribojimai turi būti išsakomi tvirtu, ramiu tonu, nesišypsant, neįsakančiai. Ribos nuolat turi būti pastovios. Būtinai, kad vaikas jų laikytųsi.

• Jei vaikas nenustoja blogai elgtis, tada reikia žengti trečiąjį žingsnį.

Trečiasis žingsnis.

• Pasakykite vaikui, kada jis taip gali taip elgtis. Pavyzdžiui: „Ant sienos piešti negalima. Tu gali piešti ant lapo, akmenukų.“ „Manęs mušti negalima, tu gali mušti pagalvę.“

• Nepasisekus – ketvirtasis žingsnis.

Ketvirtasis žingsnis.

• Pasakykite vaikui, kas bus, jei jis toliau netinkamai elgsis. Šis žingsnis – tai ultimatumo sudarimas. Pavyzdžiai: „Jei tu nuspėsi dar piešti ant sienos, vadinasi, tu nusprendei daugiau nebepiešti su tais dažais. Aš juos paimsiu.“

• Jei vaikas ir toliau piešia, tada reikia paimti iš jo dažus.

• Labai dažnai vaikas pradeda isterikuoti, kandžiotis ar klykti. Tada jam pasakykite: „Aš matau, kad reikia tau nusiraminti.“ Reikalaukite, kad vaikas nueitų į nusiramavimo vietą, kurioje galėtų pabūti vienas. Nusiramavimo vieta gali būti kitas

kambarys. Jei vaikas neina, galima jį nunešti. Jei jis spardosi, draskosi, būkite kartu toje vietoje.

• Vaikas gali išeiti iš nusiramavimo vietos, jei buvo kurį laiką nutilęs.

• Vaikui grįžus, nebepriminkite jam apie tai, kas buvo.

Suaugusieji labai greitai prieina prie ketvirtąjį žingsnį. Todėl pirmuosius tris žingsnius reikia pakartoti du kartus ir tik tada veikti pagal ketvirtąjį žingsnį. Čia labai svarbu, jog vaikas daro išvadą: „Aš pats susivaldžiau.“ Taigi vaikas išmoksta pats save kontroliuoti, būti atakingas už savo veiksmus.

4. Skatinkite vaiką sportuoti.

Hiperaktyviems vaikams labai tinka aerobinio charakterio fiziniai pratimai, kurie gerina širdies, kraujotakos, kvėpavimo sistemos veiklą, lavina ištvermę. Tokie vaikai turėtų vengti sporto šakų, kur išgyvenama daug emocijų. Jie gali lankyti lengvosios atletikos, plaukimo, slidinėjimo treniruotes ir tokiu būdu atsikratyti energijos pertekliaus.

5. Skatinkite laikytis režimo ir tvarkos.

Reikėtų sudaryti vaiko die-



Dalia KLUMBIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Pabaiga. Pradžia „Savaitės eksprese“ Nr. 15 (64)

Ribų nustatymo žingsniai: Pirmasis žingsnis.

• Stebėkite vaiko elgesį ir savęs klauskite: „Ką vaikas jaučia?“

Sendvario Odontologijos Kabinetas

Gydymas
Protezavimas
Burnos higiena

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