

Dėmesio ir Aktyvumo Sutrikimas

Paruošė psichologė Liana Brazdeikienė

Dėmesio stokos ir padidėjusio aktyvumo sutrikimai (angl. attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) būdingi vaikams, turintiems mokymosi sunkumų. Dažniausiai tokius vaikus įprasta vadinti hiperaktyviais vaikais, tokie vaikai skiriasi nuo kitų savo elgesiu, dažnai jiems diagnozuojama dėmesio sutrikimo sindromas (DSS) ar dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromas (DSHS) (Harland, S., 2005). Užsienyje atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad DSHS būdingas nuo 3 iki 10% vaikų. Tyrimai rodo, kad nuo 25 iki 40 proc. vaikų turinčių mokymosi sunkumų, pasireškia dėmesio sutrikimas ir nuo 30 iki 65 proc. vaikų turinčių dėmesio sutrikimą turi pasireiškiančių mokymosi sutrikimų. Lietuvoje tikslių duomenų apie DSHS paplitimą nėra. Leskausko ir kt. (2004) Kaune atlikto tyrimas metu, dėmesio ir aktyvumo sutrikimas buvo nustatytas 5,2 proc. tirtų pradinį klasių moksleivių. Tyrimo rezultatai parodė, kad tai yra vienas dažniausių šio amžiaus vaikų grupėje elgesio sutrikimas. Tyrime dalyvavusių mokytojų vertinimai sutapo su užsienyje atliktų tyrimų duomenimis, rodančiais, kad šis sutrikimas tarp moksleivių dažnėja.

Dėmesio sutrikimo sindromas (DSS) arba dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromas (DSHS) yra smegenų būseną, kai vaikams sunku kontroliuoti savo elgesį mokykloje ir socialiniame gyvenime. Tai viena iš labiausiai paplitusių chroniškų vaikystės būklių ir afektų, kurie sudaro nuo 4 iki 12 proc. visų mokyklinio amžiaus vaikų mokymosi sutrikimų. Tris kartus dažniau dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromas nustatomas berniukams nei mergaitėms. Lietuvoje D. Leskausko ir kt. (2004) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad tarp berniukų šis sutrikimas yra du kartus dažnesnis negu tarp mergaičių. Tačiau šis santykis tarp berniukų ir mergaičių 1,9:1 yra mažesnis negu kitų užsienio autorių duomenys. Tai labiau atitinka naujesnių tyrimų duomenis, kurių autoriai daro išvadas, kad tarp mergaičių dėmesio ir aktyvumo sutrikimo paplitimas didėja ir yra didesnis negu manyta iki šiol, tik dažnai šis sutrikimas joms neatpažįstamas ir nediagnozuojamas.

Šiam sutrikimui apibrėžti naudojami su skirtingi terminai: (1) dėmesio ir aktyvumo sutrikimas, kuris naudojamas švietimo sistemoje ir (2) tarptautinėje ligų klasifikacijoje (TLK – 10) šie sutrikimai vadinami hiperkineziniais sutrikimais. Mokslinėje literatūroje dėmesio ir aktyvumo sutrikimas (ADHD) aprašomas remiantis JAV naudojamais diagnostiniais kriterijais.

Švietimo sistemoje dėmesio ir aktyvumo sutrikimų turintys vaikai priskiriami specialiųjų poreikių asmenų grupei. Pagal 2011 m. liepos 13 d. naujai patvirtintą įstatymą Nr. V-1265/V-685/A1-317 dėl specialiųjų ugdymosi poreikių grupių klasifikacijos dėmesio ir aktyvumo sutrikimas (toliau tekste DAS) priskiriamas elgesio ar / ir emocijų sutrikimų grupei ir aktyvumo ar/ir dėmesio sutrikimų pogrupiui. Pagal šį dokumentą aktyvumo ar / ir dėmesio sutrikimui priskiriami:

- aktyvumo sutrikimas;
- dėmesio sutrikimą;
- dėmesio ir aktyvumo sutrikimą.

Taigi Lietuvos sveikatos priežiūros įstaigose, švietimo sistemos įstaigose ir mokslinėje literatūroje iki pat šiol vartojamos skirtingos apibūdinančios vaikų dėmesio ir aktyvumo sutrikimą sistemos ir vertinimo terminai, tačiau pagrindiniai diagnostiniai kriterijai – nedėmesingumas, impulsyvumas ir perdėtas aktyvumas (arba dažniausiai buitinėje kalboje – hiperaktyvumas) - sutampa visose klasifikacijose.

Sutrikimo charakteristikos

Padidėjusio dėmesio ir aktyvumo koncentravimo sutrikimą sudaro trys pagrindiniai požymiai: **padidėjęs aktyvumas, dėmesio trūkumas ir impulsyvumas.**

Aktyvumo požymiai pasireiškia anksti: net naujagimis gal būti sunkiai nuvaldomas. Toks vaikas gali nuolat judėti, net ir naktį, nuolat vartydamasis lovoje. Gali pasireikšti ir verbalinis hiperaktyvumas, kai vaikas nuolat šneka, atrodo, kad kito negirdi.

Dėmesio trūkumai dažniausiai pasireiškia dviem formomis: išoriškai pasireiškiančiu išsiblaškimu ir vidiniu išsiblaškimu. Pasak S. Harland (2005), dažnai vidinį išsiblaškimą turinčio vaiko dėmesį kas nors gali prikaustyti ilgam. Apie tokį vaiką kalbame kaip apie svajotoją, nugrimzdusį savo mintyse, užmiršusį viską pasaulyje. Vidinis išsiblaškimas gali pasireikšti ir kaip minčių šokinėjimas, kai nesugebama išskirti svarbiausių minčių iš visų, kurios tuo metu atėjo į galvą. Pašnekovams juos sunku suprasti.

Vaikams su išoriškai pasireiškiančiu išsiblaškimu sunku atskirti esminius aplinkos dirgiklius nuo neesminių, tiek vaizdinius, tiek garsinius. Jie mato (girdi), pastebi viską, kas vyksta aplink. Yra vaikų, kurie tampa irzlūs, dirglūs, rėkia triukšmingose aplinkose. Yra vaikų, kurie gali susikaupti tik įsijungę muziką. Muzikos fonas, manoma, kad padeda nebegirdėti smulkių aplinkos garsų, kurie trukdo susikaupti (Dervinytė – Bongarzoni, A. ir kt., 2005).

Impulsyvumas apibūdinamas kaip nesugebėjimas sustoti ir pagalvoti prieš ką nors veikiant ar sakant. Impulsyvumo sąvoka artima spontaniškumui – kai pirma veikiama ar kalbama, o tik paskui pagalvojama. Impulsyvus vaikas atsako į klausimą dar nebaigus jo užduoti, nenustygs laukdamas savo eilės, įsiterpia, trukdo, įkyri kitiems.

Dėmesio ir aktyvumo sutrikimo požymiai turi pasireikšti iki 7 metų amžiaus ir ne mažiau kaip dviejuose veiklos sferose (pvz. mokykloje ir namuose). Sutrikimo požymiai turi būti akivaizdūs, neabejotini. Sutrikimai turi reikšmingai įtakoti vaiko socialinį ar akademinį funkcionavimą. Dėmesio ir aktyvumo sutrikimo diagnozavimas yra gana sudėtingas. Kruopščiai turi būti įvertintas vaiko elgesys namie, mokykloje, kitoje aplinkoje. Interviu su tėvais yra kritiškas gaunant informaciją apie vaiko prenatalinį ir postnatalinį vystymąsi, medicininę, socialinę ir akademinę istoriją, apie tai, kaip tėvai žiūri į vaiko problemą, tėvų auklėjimo stilių ir disciplinavimo technikas, aplinkos veiksnius, kurie galėjo prisidėti prie vaiko problemų, ar šaltinius, prieinamus šeimai. Tėvai paprastai nurodo simptomus, kurie buvo būdingi iki mokyklos: sunkus temperamentas, nereguliarus miegojimas ir maitinimas, polinkis į nelaimingus atsitikimus ir padidintas motorinis aktyvumas.

Interviu su mokytoju: naudinga gauti įvertinimus iš kelių mokytojų apie simptomus, specifinį elgesį, kuris persikloja su vaiko funkcionavimu mokykloje, simptomų stiprumą, veiksnius, kurie gali stiprinti probleminį elgesį, vaiko akademinį sunkumą ir stiprybes ir vaiko santykių kokybę.

Interviu su vaiku: nors vaikai dažnai suteikia vertingos informacijos, ji gali būti abejotina. Taip pat jie gali nesuvokti savo elgesio kaip trikdančio kitus.

Vaiko stebėjimas suteikia vertingos informacijos apie elgesio prielaidas ir pasekmes, intensyvumą, trukmę. Būtina atlikti stebėjimą keliose aplinkose, skirtingu metu.

Padidėjusio dėmesio ir aktyvumo sutrikimo simptomai keičiasi skirtingais gyvenimo periodais. Maži vaikai, mokyklinio amžiaus vaikai, paaugliai ir suaugusieji demonstruoja skirtingą elgesį.

Maži vaikai turintys padidėjusio aktyvumo sutrikimą demonstruoja pernelyg didelį motorinį aktyvumą, tokį kaip bėgiojimas ar laipiojimas. Jie apibūdinami kaip „visą laiką veiksme“, „bėgioja kaip variklis“ ir turi problemų sėdėdami ramiai. Jie gali nesugebėti sėdėti ramiai ilgiau nei kelias minutes prieš pradėdami intensyviai rangytis. Motorinio elgesio kokybė išskiria šį sutrikimą iš paprasto aktyvumo, nes hiperaktyvumas yra atsitiktinis ir mažai organizuotas.

Vyresni padidėjusio aktyvumo vaikai gali būti nenuilstantys ir neramūs. Jiems būdinga tai, kad pamokų metu per daug kalba ir gali pastoviai muštis su bendraamžiais, draugais ir klasiokais. Kaip bebūtų, hiperaktyvumas paauglystėje gali išnykti. Nors padidėjęs aktyvumas gali išnykti, gali

atsirasti kiti simptomai tokie kaip elgesio problemos, žemas savęs vertinimas, nedėmesingumas ar net depresija.

Dėmesio sutrikimas paveikia vaikus visose gyvenimo srityse, ardo kasdieninį šeimos gyvenimą, elgesį, mokymąsi, socialinį gyvenimą. Namuose tokie vaikai turi problemų prisitaikydami prie rutinos darbų ir tėvų lūkesčių. Jie gali priešintis einant miegoti, atsisakyti valgyti, žaisdami laužyti žaislus. Mokykloje jie dažnai turi problemų baigdami namų ir klasės darbus, dažnai praranda vertingą informaciją, nes nesugeba sutelkti dėmesio. Jie kalba garsiai, nelaukia savo eilės ir nuolatos atsiduria bėdoje dėl savo elgesio. Jų socialinėms interakcijoms bei draugų išlaikymui gali kenkti jų impulsyvumas, hiperaktyvumas ir nedėmesingumas. Lyties atžvilgiu, sindromas diagnozuojamas daugiau berniukams nei mergaitėms. Tyrimuose daroma prielaida, kad paplitimas tarp berniukų ir mergaičių yra vienodas, bet berniukai yra dažniau identifikuojami dėl elgesio problemų. Berniukams labiau būdingas agresyvus ir opozicinis elgesys nei mergaitėms, tuo tarpu mergaitėms su DAS būdingos daugiau internalizuotos (emocinės) problemos ir didesnis intelektinis sutrikimas nei berniukams.

Atskiras dėmesio ir aktyvumo sutrikimas nustatomas labai retai, dažniausiai jį lydi kiti elgesio sutrikimai, ypač tada, kai vaikas negauna tinkamos pagalbos ir jį supančių suaugusiųjų palaikymo. Apie 44% vaikų turi bent vieną kartu einančią problemą, apie 33% turi 2 kartu einančias problemas, apie 10% vaikų turi 3 kartu einančias problemas. Tuo tarpu vaiko emociniai sutrikimai, jo vidiniai pergyvenimai, jo vidinė kančia lieka nepastebėti, dėl susidariusio ydingo rato jis nuolat kritikuojamas ar neigiamai vertinamas.

Labai dažnai (iki 40%) kartu su dėmesio ir aktyvumo sutrikimu pasireiškia skaitymo, rašymo, skaičiavimo ar kiti specifiniai mokymosi sutrikimai, net 75% atvejų kartu gali pasireikšti tarties ar kiti kalbos raidos sutrikimai. 18% atvejų, turinčių dėmesio ir aktyvumo sutrikimų kartu nustatomi depresijos, 26% - nerimo sutrikimai, 25-33% - opozicinio-neigimo sutrikimai. Taip pat tokie vaikai gali demonstruoti agresyvų elgesį, žemą savivertę, nuotaikų labilumą, žemą toleranciją frustracijai ir pykčio proveržius.

Toliau pateiktas Rajano, hiperaktyvaus berniuko pavyzdys, kuris leidžia suprasti, kaip hiperaktyvus vaikas suvokiamas darželyje ir mokykloje, be to leidžia suvokti hiperaktyvių vaikų tėvų jausmus.

Rajano, hiperaktyvaus berniuko pavyzdys: Rajano tėvai atėjo baimindamiesi mokytojos skambučių. Jam tik šešeri, bet jau dabar jis turi drausmės problemų. Kai jam buvo treji, jo darželio auklėtoja informavo, kad Rajano įžūlus žaidimas trukdė jo grupės vaikų žaidimui. Jo mokytoja sakė, kad jis nedisciplinuotas vaikas. Ketverių, jo auklėtoja sakė, kad kiti vaikai skundžiasi dėl Rajano agresyvaus elgesio. Kai jam buvo penkeri, jo darželio auklėtoja apibūdino jį kaip laukinį berniuką, kuris laksto po kambarį mėtydamas žaislus nuo lentynų ir trukdo kitiems vaikams. Jo klasiškai nenorėjo su juo žaisti, nes jis buvo agresyvus. Dabar Rajano pirmosios klasės mokytoja lygina jį su tornadu. Kai jis įeina į klasę, jis pakeičia foną nuo tylaus ir ramaus iki visiško pragaro. Rajano „išprotėję“ tėvai priversti pasiimti jį kartu visur dėl jo sukeltamų staigių protrūkių. Jo niekada nekvieta į gimimo dienos vakarėlį ir jis niekada neturėjo žaidimo draugų.

Dėmesio ir aktyvumo sutrikimo priežastys

Dėl simptomų heterogeniškumo, DAS neturi vienos priežasties, o daugybė veiksnių lemia jo vystymąsi ir ekspresiją. Tyrimai rodo, kad ši sutrikimą lemia genetiniai, neurologiniai ir prenataliniai veiksniai.

Individų smegenys su ir be šio sutrikimo ryškiai skiriasi anatomiškai keliose smegenų vietose, ypač kaktinėse kiltyse ir požievio struktūrų junginiuose. Be to, individai su DAS turi vieno ar kelių neurotransmiterių disbalansą ar trūkumą. Be to, DAS individų sunkumai atliekant neuropsichologines užduotis nurodo galimus žievinio funkcionavimo sunkumus.

Dėmesio stokos ir hiperaktyvumo vystymosi sutrikimui gali turėti įtakos daug įvairių biologinių, psichologinių bei psichosocialinių veiksnių, tad mokslininkų nuomonės šiuo klausimu yra gana prieštaringos.

E. Zambacevičienė išskiria šias priežastis:

- Temperamentas.
- Paveldimumas.
- Prenatalinis ir postnatalinis vystynasis.
- Vaikų mityba.
- Psichosocialiniai veiksniai.
- Neurocheminiai veiksniai.

T. Ramanauskienė išskiria šias priežastis:

- Ankstyvoje vaikystėje atsiradę smegenų funkcijos sutrikimai dėl nėštumo ar gimdymo patologijos (išankstinis gimdymas, nepakankama ar neteisinga motinos mityba, medikamentų, alkoholio, narkotikų vartojimas, rūkymas, sunkus gimdymas).
- Genetinis faktorius (dažnai hiperaktyvių vaikų tėvai turėjo šį sutrikimą).
- Blogi santykiai šeimoje, konfliktai.
- Neteisingas auklėjimas šeimoje.
- Mitybos ypatumai (per didelis maisto priedų, dažų, konservantų, saldiklių kiekis maisto produktuose).

Mokymosi sunkumai:

DAS turintis vaikas paprastai išsiskiria tuo, kad jiems sunku išsėdėti: dažnai vidurį pamokos jie paprasčiausiai pašoka ir gali išeiti iš klasės. Jie nuolat šoka iš suolo norėdami atsakyti, prieš mokytojų ką nors pakviečiant. Kadangi laiko tarpas, kai jie būna susikaupę, yra gana trumpas tokie vaikai nedaug išmoka per pamoką – jų dėmesį greitai pertraukia kiti dalykai, pvz., tai, kas vyksta už klasės lango (Harland, S., 2005).

Nors šių vaikų intelektas nėra sutrikęs, jie turi sunkumų mokantis, ypač tuos dalykus, kurie reikalauja dėmesingumo. Be to, dėmesio ir aktyvumo sutrikimų turintys vaikai kartu gali turėti sunkumų skaitant, skaičiuojant, jie dažnai nerūpestingai rašo, sukeičia raides (Žukauskienė, R., 2012).

Dažnai toko vaiko didelė žodinė raiška papildo fizinį judrumą, o skaitymas ir rašymas, žodžių reikšmės suvokimas dažnai atsiduria antrame plane. Vaikai susiduria su skaitymo sunkumais, kurie gali sukelti minčių apie disleksiją, nors ji dažnai čia niekuo dėta (Rigon, E., 2010).

Mokyti rašyti, kaip ir skaityti, tokiems vaikui dažnai yra sunku. Dėl motorikos impulsyvumo jų raštas yra netolygus, raidės dažnai itin plačios, kerta sąsiuvinio linijas. Netvarkingi sąsiuviniai pribraukti, pilni rašalo dėmių. Rašymo taisyklių jie irgi negali lengvai išmokyti. Dažnai pamiršta, kaip turi būti išsidėlioję raidės ir žodžiai. Jie daro daug klaidų, praleidžia kai kurias žodžio raides, o kartais net ir visą žodį. Su tokiais sunkumais dažniausiai susiduriama per kalbos pamokas.

Tačiau ir per matematiką jų nestinga, nes tikslumas ir taiklumas, kurių reikalauja ši disciplina, yra nesuderinami su nenuoramoms būdingus išsiblaškimais. Ypač skaičiavimas mintinai dažnai atrodo neįveikiama užduotis. O sprendžiant matematikos sąlygos uždavinius sunkiai rikiuojamos mintys gali trukdyti samprotauti. Vaikas bus priverstas ne sykį vis pradėti iš pradžių, kad galėtų tinkamai sudėlioti ilgoko uždavinio sprendimo etapus (Rigon, E., 2010).

Pasireškia kalbos sutrikimai – kalbos įgūdžiai dažnai yra nepakankami. Padrika minčių eiga vaiko kalbą daro nesuprantamą, nenuoseklią ir klaidingą. Nesuprastas vaikas dažnai ima nervintis ir tada kalbėdamas dar labiau painiojasi. O patekęs į konfliktinę situaciją hiperaktyvus vaikas, užuot mėginęs išsiaiškinti, veikia į darbą paleis rankas (Rigon, E., 2010).

Padidėjusio aktyvumo, dėmesio sutrikimų turintiems vaikams namų darbai greitai virsta kančia (jų tėvams taip pat): kartais prie vienos užduoties jie išsėdi ištisas valandas, nes nuolat blaškosi. Šie vaikai dažnai turi rašybos arba matematikos skaičiavimų sunkumų (Harland, S., 2005).

Neretai tokie vaikai turi sunkių mokymosi sutrikimų, kylančių sutrikus percepciniams sugebėjimams – vizualiniams, motoriniams ar taktiniams. Motorinius sunkumus sukelia menka akies – rankos koordinacija, o tai trikdo rašyti lengvai ir aiškiai. Vaiką trikdo ir erzina daugybė aplinkoje esančių stimulų. Taip pat yra daugybė antrinių efektų, prasidedančių prie vaiko sunkumų (Oaklander, V., 2007).

Mokykloje tokiems vaikams iškyla bendravimo su kitais vaikais problema. Labai jaudrūs vaikai dažnai nepritampa prie draugų, yra nepopuliarūs, vaikai nepriima jų žaisti, nes vaikai turi žinoti žaidimo taisykles ir jų laikytis.

Hiperaktyvus vaikas dažnai yra nekantrus, negali sulaukti savo eilės, nekreipia dėmesio į kitus, nesilaiko taisyklių ir trukdo žaisti. Todėl dažnai vaikai nepriima jo į savo ratą ir izoliuoja, vaikas atstumiamas, paliekamas nuošalyje (Ramanauskienė, T., 2008)

Kartais mokytojas blogą darbą pamokų metu priskiria vaiko tingumui, užsisvajojimui, užsispyrimui. Jei mokytojas nesusipažinęs su šiuo sutrikimu, jis jaučiasi asmeniškai įžeistas, nes mano, kad vaikas išdykęs, tyčia jį nervina. Mokytojas gali pastoviai atakuoti tėvus raginimais, patarimais, kaltinimais. Mokykloje įprasta, kad mokytojai rašo pastabas apie blogą elgesį, neatliktus darbus. Tokie vaikai tokių pastabų gauna tiek, kad kartais knygelėse joms nebėra vietos. Vaikai patiria baimės jausmą eiti namo. Tėvai patiria susierzinimą, bejėgiškumą, atsivertę pažymių knygutę: ”ir vėl...”.

Tokie vaikai nekalti dėl savo judrumo, užmaršumo, išsiblašymo. Šiems vaikams vėluoti, užsimiršti, plepėti per pamokas yra įprastas dalykas, ir taip atsitinka savaime, vaikui nė nesuprantant.

Tokie vaikai negali paaiškinti, kodėl taip elgiasi. Todėl, kai yra baudžiami, jaučiasi pasimetę, įskaudinti, bejėgiai. Tai tas pats, kas bausti vaiką, kurio viena koja trumpesnė, už tai, kad jis šlubuoja. (Ramanauskienė, T., 2008).

Daugeliui DAS turinčių vaikų sunku pastebėti ryšį tarp savo elgesio ir pasekmių. Jeigu tėvai mėgina juos apsaugoti nuo nemalonumų, kuriuos sukelia jų elgesys, vaikas taip ir neišmoksta to suprasti ir koreguoti savo elgesio.

Dažnai tėvai nesutaria ir ginčijasi dėl vaikų auklėjimo. Tokiose šeimose vaikams ypač sunku, kai tėvai kelia skirtingus reikalavimus (vienas leidžia tai, už ką kitas baudžia). Dėl tokių konfliktų tokie vaikai visiškai pasimeta ir jaučiasi nesaugūs.

Beprasmiška dėl tokių situacijų šeimoje kaltinti vaiką. Suaugusieji turi tai suprasti ir keisti elgesį. Tai dažnai skausmingas kompromisų, derybų ir geros valios procesas. Kartais užtenka supratimo ir noro, o kartais reikia išorinės pagalbos, t.y. šeimos konsultavimo ir psichoterapijos (Ramanauskienė, T., 2008). Todėl, norint padėti vaikui, reikia padėti visai šeimai.

Kompleksinės pagalbos galimybės

Siekiant suteikti vaikui ir jo šeimai kompleksinę pagalbą būtinas tarpžinybinis specialistų bendradarbiavimas. Institucijų, padedančių vaikams ir šeimoms, darbo metodų įvairovė teikia platesnes pasirinkimo galimybes. Specialistų komanda vaikui, turinčiam sunkumų, bei jo šeimai gali sudaryti individualų kompleksinės pagalbos planą, kuris geriausiai atitiktų vaiko ir šeimos poreikius bei psichosocialines galimybes.

Taigi, sveikatos priežiūros specialistų pagalba yra labai svarbi nustatant diagnozę ir pranešant ją vaiko tėvams. Svarbus ir medikamentinio bei stacionarinio gydymo skyrimas tais atvejais, kai dėmesio ir aktyvumo sutrikimas trukdo vaikui dalyvauti mokymosi procese bei kelia grėsmę jo socialiniams ryšiams. Tačiau vaiko elgesio sunkumų ir sutrikimų pagrindiniai prevencinės

programos vykdytojai išlieka vaiko šeima ir mokykla. O vaiko gerovės reabilitacijos pagrindinė sąlyga – konstruktyvus, darnus mokyklos, sveikatos specialistų ir šeimos bendradarbiavimas.

Užtikrinti efektyvią šio sutrikimo korekciją gali tinkamas požiūris į patį sutrikimą ir jo korekciją. Tai reiškia komandos, kuriai priklauso tėvai, mokytojai, gydytojai ir psichologai, sudarymą. Keturi tokio gydymo „kertiniai kampai“ yra tokie:

1. Mokymo planavimas.
2. Medicininė priežiūra.
3. Psichologinis konsultavimas.
4. Elgesio modifikavimas (Ramanauskienė, T., 2008).

Kompleksinė pagalba mažinant dėmesio ir aktyvumo sutrikimo požymius apima šias priemones:

- Tėvų, vaiko, darželio auklėtojų ar mokytojų konsultavimą
- Vizualiai struktūruotos dienvakės ir užduočių pateikimo principo taikymas.
- Esant reikalui sistemingas šeimos konsultavimas, siekiant sumažinti bendravimo sunkumus šeimoje.
- Pagalba ugdymo įstaigoje siekiant sumažinti vaikų grupės ar klasės gyvenimo sunkumus.
- Kognityvioji terapija vaikams.
- Medikamentinis gydymas
- Priešalerginė dieta.
- Televizoriaus žiūrėjimo, naudojimosi kompiuteriu ribojimas. (Dervinytė – Bongarzoni, A., 2005).

Pagrindinės korekcinės veiklos kryptys pasak T. Ramanauskienės (2008) yra šios :

- Vyraujantis teigiamas emocinis tonas santykiuose su vaiku.
- Apgalvota skatinimo ir bausmių sistema vaiko elgesiui klasėje.
- Vaiko nedėmesingumo kompensavimas klasėje specialiomis priemonėmis.
- Vaiko mokymas stebėti ir kontroliuoti save, adekvačiai vertinti savo veiklą.

Pagalbos namuose principai

Pasak E. Rigon (2010), tėvams auginti ir auklėjanti vaiką su DAS yra ganėtinai sudėtinga, todėl ji siūlo tokias pagalbos galimybes

- Nekaltinti. Kasdienis gyvenimas su hiperaktyviu vaiku yra varginantis, nervinantis. Būtų idealu išsaugoti savikontrolę ir netraumuoti judraus vaiko, tarsi šis būtų blogio įsikūnijimas. Nepakenčiami yra tam tikri jo veiksmai. Jei trūksta kantrybės, reikėtų aptarti atomazgos detales ir iš to pasimokyti.
- Atkreipti dėmesį į savo įvestą tvarką. Hiperaktyvaus vaiko aplinka visaip patobulinama, tad nenoromis gali susidaryti įspūdis, kad jis turi galios valdyti šeimos narius. Kita vertus, namų aplinkos patobulinimai gali išryškinti nestabilaus vaiko kitoniškumą ir atskirti jį nuo šeimos gyvenimo. Svarbu suprasti, kad šeimos nariams apsaugoti skirti patobulinimai ir būtina judraus vaiko integracija yra skirtingi dalykai. Reikia žiūrėti, kad, atsižvelgiant į situaciją, jam būtų skirta vieta, tačiau nuolat ją derinti su vaiko raida.
- Nepakliūti į užburtą ratą „judrumas, bausmė, stebėjimas“. Perteklinis judraus vaiko stebėjimas dažnai paskatina jį visiškai nutrūkti nuo vadžių. Itin stebimas jis nebepriima atsakomybės už savo veiksmus. Kuo daugiau stebimas, tuo mažiau mąsto apie savo veiksmų pasekmes. Vaikui nebereikia išsiaiškinti pačiam, kas galima ir negalima – tai parodo bausmė. Priežiūras neturi pernelyg varžyti, varginti ar būti akivaizdi. Verčiau tai

daryti tolerantiškai ir netiesiogiai, o įsikišti tik prireikus. Svarbu, kad bausmės nebūtų taikomos automatiškai. Užuot sakius: „Muši brolių, eik į savo kambarį“, sakykite: „Kadangi muši brolių, negaliu leisti su juo būti. Jei skriausi jį, eisi į savo kambarį, jis galės ramiai žaisti svetainėje, o tu - nusiraminti“. Svarbu, kad nebūtų barama be priežasties ir nuolat.

- Vaiko savo vertės pajautimo skatinimas. Hiperaktyvus vaikas nėra susidaręs geros nuomonės apie save. Itin aktyvus vaikas retai kada pagiriamas, jam retai kada pritariama ar padėkojama už kokį poelgį. Judrus vaikas beveik nuolat patiria neigiamą grįžtamąjį poveikį, dėl kurio yra tikrai susirūpinęs, nors dažnai atrodo, kad jam nėra motais. Santykiai su draugais taip pat neleidžia pasitaisyti nuomonei apie save – hiperaktyvus vaikas dažnai yra atstumiamas. Jis beveik neturi tikrų draugų, kas galėtų būti jam emocinė atrama. Kad suteikti vaikui daugiau pasitikėjimo savimi reikia *rasti stipriąsias puses ir jas parodyti*. Kartą jas atradus, už jas galima pagirti ne kartą. *Kasdien praleisti keletą malonių akimirkų*: veikti su vaiku tai, kas jam patinka, atidėti priekaištus, vaikui aprodyti, kad su juo įmanoma praleisti gražių akimirkų.
- Padėti suvokti savo judrumą. Tėvų padedamas, vaikas gali suvokti, kas išprovokuoja jo elgesį, kad ir kaip. Svarbu kalbėti apie hiperaktyvumą moksliskai, kaip apie bėdą, kurią galima spęsti. Visų pirma reikia nustatyti, kas skatina judrumą, sudaryti su vaiku pavojingų situacijų sąrašą, kur jis suklumpa. Analizuojant dažnai judrumą lydinčias dėmesio sutelkimo problemas taip pat galim sudaryti judrumą skatinančių veiksnių sąrašą. Pasitelkus esminius klausimus apie pavojingas situacijas ir veiksmus įmanoma įvertinti, kaip tiksliai vaikas suvokia savo padėtį, kaip gėrėja suvokimas atsakinėjant į klausimus. Naudinga su vaiku apžvelgti būdus, kaip jis pats galėtų kovoti su hiperaktyvumu. Labiau nei kam nors kitam, hiperaktyviam vaikui reikia nuolat pagelbėti susiorientuoti, tai yra įsikišti į veiksmą ir nubausti arba pagirti. Įsikišti nereiškia šaukti. Gali pakakti pasakyti, ką jis padarė blogo ir kas bus, jei jis ir toliau taip elgis.
- Pasitelkti neverbalinę kalbą. Su hiperaktyviu vaiku kūno kalba galima šnekėtis ir giriant, ir baudžiant. Neigiamas atlygis – tai ne vaiko baudimas fizinėmis bausmėmis. Kai vaikas tampa tikrai nebepakenčiamas, įsikišimas bus paveikesnis, jei suaugęs sustabdys vaiką iškart, neleisdamas atlikti veiksmo, sugriebdamas ranką. Kai barate vaiką, verta atsitūpti, kad jūsų akys susilygintų su vaiko akimis ir priekaištauti suėmus už pečių. Kai vaikas nuolat malasi, gali būti veiksminga tiesiog švelniai, bet tvirtai suimti vaiką rankomis ir paaiškinti, ko iš jo tikimasi. Švelnumą išreiškiantis judesys giriant sustiprins vaikui teigiamas emocijas. Apsikabinimai judriam vaikui yra malonūs, bet ne tada, kai jis yra įsiaudrinęs. Dažnai baramiems, kritikuojamiems vaikams dar labiau reikia tėvų švelnumo.
- Kartu imtis aktyvios veiklos. Norėdami padėti aktyviam vaikui įveikti blaškymąsi, reikia kartu su patyrinti, kas jį dažniausiai trikdo. Naudinga drauge su vaiku peržiūrėti, kada jis itin nerimsta mokykloje. Įtraukiant vaiką į jo problemos sprendimą, parodoma, kad su juo galima bendrauti kitaip, ne vien pykstant ir baudžiant. Nuolat bendradarbiaujant su vaiku tampa įmanoma planuoti, sudaryti tam tikrą veiksmų planą, tarsi tai būtų karinės operacijos. Svarbu numatyti hiperaktyvaus vaiko išsiblaškymo sukeliamas problemas ir sumažinti dirginimo šaltinius. Jei tam tikros veiklos negalima atsisakyti, tai naudinga sukurti tokią veiklą nustatančias ir palengvinančias taisykles. Iš pradžių kelti vaikui įgyvendinamus ir realius tikslus. Jei vaikas nedarė tai, ko iš jo tikimės, vadinasi lūkesčius reikia sumažinti, tuomet vaikas jaus jūsų supratingumą, bus mažesnis spaudimas, rezultatai labiau džiugins. Būkite konkretus su judriu vaiku ir kuo mažesnis, tuo geriau jis reaguoja į konkretumą. Sakyti: „Noriu, kad sveikindamasis pabučiuotum ir nusišypsotum“, o ne „Elkis gražiai su pusbroliais ir pusseserėmis“. Hiperaktyviems vaikams reikia judėti, verčiau leiskite jam judėti pernelyg nenusižengiant. Jiems lengviau

mąstyti, kai jie ką nors laiko rankose ir gali tai maigyti ar čiupinėti. Leiskite jiems judėti taip, kad tai iš esmės kitiems netrukdytų ir leistų dirbti savo darbą.

- Skatinti vaiką apgalvoti veiksmus. Itin aktyvus vaikas gyvena veiksmo pasaulyje ir ypač savo emocijomis. Kai formuluojate prašymą, stenkitės jam sukelti vaizdinį: „Prašau baigti namų darbus, kad galėtume eiti pasivaikščioti. Kur norėtum eiti? Kaip manai, ką ten veiktum?“. Naudinga vaikui atskleisti jo poelgių prasmę, bet nereikia įstriginti jį į gilią mąstymo duobę, ar leisti išsisukti įprastomis frazėmis „Aš netyčia“. Tuomet reikalingas aplinkinių išradingumas. Sveikintina bet kokia kūrybinė vaizduojamoji veikla. Hiperaktyviam vaikui galima pasiūlyti sudėtingą žodį susieti su kokia nors spalva. Vėliau tą žodį parašyti mintyse. Tą patį padaryti ir per istorijos pamokas: „Išvysti įvykius mintyse, nupiešti aprangą, aplinką. Judesių įsivaizdavimas yra gera pradžia kurti vaizdinius mintyse. Pvz. paprašyti savo kūnu pajusti, kad jam sunku eiti, nes jis yra minkštas kaip skudurinė lėlė.
- Išmokyti vaiką numatyti. Kad vaikas įveiktų impulsyvumą, svarbu sustabdyti veiksmą ir priversti susimąstyti. Kad išmoktų numatyti, vaikas turi tiesiog ką nors veikdamas įžengti į etapą „galvoti“. Apsvarstydamas savo patirtį vaikas gali keisti savo veikseną ir liautis netinkamai elgėsis.
- Būti ramybės, pastovumo ir nuoseklumo pavyzdžiu. Tėvai turi atkreipti dėmesį į savo elgesį: jų karštligiški veiksmai, susinervinimas patvirtina hiperaktyviam vaikui, kad jis pranašesnis už tėvus. Hiperaktyvus vaikas ypač jautrus ir ryškiai reaguoja į tuos, kurie susiję su juo artimais emociniais ryšiais. Dažnai judriam vaikui labai naudinga su kitais bendrauti akis į akį. Taip pat netekus kantrybės, palikite vaiką prižiūrėti kam nors kitam. Būtina būti nuosekliai ko nors prašant, laikytis principų ir iš vaiko tikėtis tokio pat elgesio, kad ir kokios būtų aplinkybės. Jei reikalaujame pirmadienį pasistengti, tai ir antradienį reikia reikalauti to paties, negalima nusileisti vien dėl to, kad tėvai yra pavargę. Geriau užsibrėžti kuklesnius auklėjimo tikslus ir jų laikytis. Net ir hiperaktyvūs vaikai gali puikiai suprasti siūlomą tvarką ir būti paklusnesni. Svarbu nuoseklumą derinti su pastovumu, abiemis sutuoktiniams laikytis nuoseklumo. Taisyklės nestabiliems vaikams yra itin svarbios, tad tėvams nesutariant vaikams kyla panika.

Pagalbos mokykloje principai

Svarbu, kad mokytojas:

- Gebėtų užmegzti ir išlaikyti su vaiku pozityvų kontaktą, sukurtų palankią bendradarbiavimo atmosferą;
- Sukurtų dalykinę darbo aplinką pamokoje, sutelkdamas vien ties dėstoma medžiaga, atsisakydamas pašalinių vaizdinių ir garsinių dirgiklių;
- Sukurtų gerą mokytojo ir mokinio ryšį. Tarpusavio supratimas, bendravimas, geranoriškumas – yra būtina sąlyga ugdant pernelyg aktyvius ir nesugebančius susikaupti vaikus. Labai svarbu, kad mokytojas turėtų teigiamą požiūrį į vaiką, turintį sunkumų, pastebėtų jo stipriąsias savybes, galėtų dirbti komandoje kartu su kitais specialistais ir tėvais(Dervinytė-Bongarzoni, A., 2008).

Mokyklos aplinkos pritaikymas

- Ugdant tokį vaiką būtina labai aiški tvarka namuose ir mokykloje;
- Rekomenduojama informaciją pateikti žodžiu ir vaizdiniu būdu;
- Mokyklos aplinkoje patariama vengti visų pašalinių dirgiklių, nes santūrioje aplinkoje vaikui susikaupti yra lengviau;

- Sodinti vaiką toje klasės vietoje, kur yra mažiau vaikštoma, kur yra betarpiškas mokytojo kontaktas su mokiniu, nesodinti šalia trikdančių stimulų (šildytuvų, durų);
- Šalia pasodinti gero elgesio mokinius, kuriuos vaikas laiko reikšmingais;
- Turėtų būti suteikta galimybė kuo daugiau informacijos susirasti knygoje, pratybų sąsiuvinuose, kad kuo mažiau vaikui reikėtų nurašinėti nuo lentos;
- Nustatyti pastovią rutiną ir jos laikytis, jei vaikas turi pereiti mokytis į kitą kabinetą, reikia nusiųsti jį ten kuo anksčiau, kad jis ten apsiprastų;
- Padaryti darbų sąrašą vaikams, kad jie galėtų planuoti jų atlikimo laiką;
- Naudotis susitarimais dėl elgesio, kuriuose nurodyta, kiek laiko skiriama tam tikrai veiklai;
- Šie vaikai sunkiai pakelia pokyčius, todėl reikėtų vengti: dažno persodinimo, pakeitimų dienotvarkėje, bereikalingų trikdymų. (Dervinytė-Bongarzoni, A., 2008).

L. Rupšienė (1999) pateikia hiperaktyvaus vaiko ugdymo mokykloje problemų sprendimo esmines nuostatas:

- Smulkių išdaigų nepaisymas;
- Fizinių ir kitokių bausmių atsisakymas;
- Prasminio barjero įveikimas;
- Pageidautinos elgsenos įvertinimas;
- Vaiko saugumo jausmo stiprinimas;
- Nuoširdus mokytojo ir vaiko santykių užmezgimas ir stiprinimas;
- Aktyvių mokymo metodų taikymas;
- Fizinis judrumas;
- Sutarčių sudarymas.

Dėmesio ugdymas pamokose

Nedėmesingumas yra labiausiai paplitęs DAS turinčių vaikų bruožas. Vaikas gali domėtis aplinka, bet ne tais stimulais. Pavyzdžiui, jis/ji gali domėtis tuo, kad vyksta lauke, triukšmu klasėje ar net savo mintimis.

Dėl bet kokių akademinių įgūdžių atsiradimo (pvz., skaitymo) moksleivis turi sunkiai dirbti ir skirti tam daug valandų, dienų ar net mėnesių. Toliau pateikiami kai kurie metodai, kuriais didinamas dėmesys:

- Nurodymai turi būti aiškūs ir glausti.
- Supaprastinkite sudėtingas užduotis, pateikite jas etapais, skaidykite darbą dalimis.
- Įsitikinkite, kad prieš pradėdamas užduotį, vaikas ją gerai suprato, galima paprašyti, kad vaikas pakartotų nurodymus.
- Mokytojas turi dažniau pakartoti nurodymus, nes šie mokiniai neretai neišgirsta, kas sakoma.
- Perspėkite moksleivį sakydami „tai svarbu“.
- Naudokite vizualines priemones; užrašykite svarbiausius dalykus ant lentos.
- Jei reikia skirti daugiau naujų užduočių, būtina stengtis pateikti jas įdomiai, nes jos skatina mokinį patenkinti smalsumą, dirbti savarankiškai.
- Duodant užduotis žodžiu, palaikykite akių kontaktą, tai padeda palaikyti mokinio aktyvų dėmesį.
- Darbo duokite tiek, kiek vaikas pajėgus atlikti.
- Daug pastangų reikalaujančias užduotis dalinti į mažesnes dalis ar žingsnelius.
- Didelės apimties užduotis leisti atlikti spausdinant.

- Paskyrus užduotį, svarbu paaiškinti jos atlikimo tvarką, rekomenduojama pažymėti tai popieriuje, kad vaikas matytų užduočių pobūdį ir eiliškumą.
- Pamokų metu duoti naudotis atramine medžiaga (vadovėliu, pavyzdžiais).
- Netrukdykite vaiko tuo metu, kai jis atlieka užduotis, nes tai mažina vaiko dėmesį.
- Užduočių vykdymo metu stenkitės rasti galimybę vaikų poilsiui (pertraukai).
- Naudokite trumpesnius laiko tarpus užduotims.

Impulsyvumo valdymas

Impulsyvūs vaikai veikia fiziškai ir/arba verbaliai. Dažniausiai jie šaukia atsakymus nepakėlę rankos ar nesulaukę leidimo kalbėti. Ypatingai iššaukiantys tokiems vaikams pereinamieji laikotarpiai, kai klasės veikla pereina nuo nestruktūruotos prie struktūruotos veiklos. Po veiklos stimuliacijos, tokios kaip pertrauka ar fizinio lavinimo pamoka, impulsyvūs vaikai susiduria su sunkumais nurimdami. Toliau pateikiami patarimai impulsyvumo valdymui:

- Pritaikykite dienos rutiną. Maži pasikeitimai kasdienėje veikloje gali padėti. Vaikams su DAS reikia stimuliuojančios, aktyvios veiklos, kuri išlaikys jų dėmesį ir motyvuos atlikti veiklą iš karto.
- Padėkite vaikams išmokti laukti. Duokite vaikui pavaduojantį žodinį ar motorinį atsaką, kuris gali būti naudojamas, kol vaikas laukia. Papasakokite vaikui kaip tęsti lengvesnes užduoties dalis, kol vaikas laukia mokytojos pagalbos.
- Patarti vaikui, laukiančiam mokytojo pagalbos, atlikti lengvesnę užduoties dalį ar atlikti kitą panašią.
- Pratinti vaiką prieš atsakant į klausimą, jį užsirašyti ar pasibraukti, paryškinti spalvotu pieštuku svarbiausias vietas.
- Skatinti konspektuoti, užsirašyti mintis, kurias jis laiko svarbiausiomis.
- Padėkite vaikui valdyti laiką. Duokite trumpas užduotis ir paskyrimus ir sumažinkite reikiamo darbo kiekį.

Aktyvumo valdymas

Vaikai, kurie yra hiperaktyvūs yra iššūkis mokytojams. Jie negali sėdėti suole ilgą laiko tarpą; jie gali atsistoti tam, kad nudrožtų savo pieštuką dvylika kartų per pamoką. Jiems reikia judėti ir būti aktyviems. Tokie vaikai gali tiesiog siūbuotis suole, nes negali ramiai sėdėti. Toliau pateikiami pasiūlymai, kurie leidžia vaikams judėti klasėje:

- Leiskite vaikui judėti klasėje.
- Suteikite „leidimus“ eiti atsigerti, nusidrožti pieštuką ar eiti prie kompiuterio.
- Turėkite įrengtas darbo vietas klasėje.
- Leskite vaikams dirbti, stovint ar pasilenkus prie savo stalo.
- Žinant, kad judriam vaikui sunku ilgai išsėdėti ramiai, galima pasiūlyti jam parnešti krepšelio, nuvalyti lentą, palaistyti gėles ir pan.
- Pertraukų metu reikėtų organizuoti vaikų žaidimą, nes tai daug geriau už laisvą ir sunkiai suvaldomą dūkimą.
- Kūno kultūros pamokose svarbu prižiūrėti ir prilaikyti judrų vaiką, atrinkti žaidimus, kad jis pernelyg neekvotų savo jėgų, kad išmoktų laiku save sustabdyti.
- Aktyvios veiklos derinimas su pasyvia veikla gali padėti perdėti judrių mokinių nepageidautiną aktyvumą nukreipti į konstruktyvią veiklą. Tokie vaikai noriai dirba pamokose, kai mokytojas derina ir judesį, ir mąstymą (Dervinytė-Bongarzoni, A., 2008).

Netinkamo elgesio keitimas:

Palaikomas, skatinamas elgesys linkęs kartotis, o ignoruojamas – silpnėti. Reikėtų stengtis neakcentuoti netinkamo elgesio ir visokeriopai skatinti pageidaujamas elgesio apraiškas. Ir

mokykloje, ir namie svarbu sukurti saugią, vaiko asmenybės raidą skatinančią aplinką. Taip pat svarbu stebėti klasės mokinių bendravimą ir užkirsti kelią psichologinės bei fizinės prievartos apraiškoms.

- Elgesio taisyklės klasėje turi būti aiškios, pateikiamos vaizdinėmis priemonėmis. Galima jas priminti ir parodyti prieš kiekvieną pertrauką ar svarbią numatomą veiklą.
- Kai vaikas pažeidžia taisykles, išlikite ramus, nediskutuokite ir nesiginčykite su mokiniu.
- Neigiamą elgesį būtina valdyti taip, kad tai išmokytų tinkamai elgtis o ne išmokytų vaikus daug ko vengti ir nedaryti iš baimės būti nubaustiems.
- Bausmes, ar tiksliau - tam tikras netinkamo elgesio pasekmes - nustatykite iš anksto.
- Bausmę taikykite iškart po prasižengimo.
- Stenkitės visuomet pastebėti gerą vaiko elgesį ir dažniau už jį girti.
- Bausmė turi būti tinkamai parinkta, atitinkanti prasižengimą.
- Venkite pašaipos ir kritikos.
- Kad kultų savivertė, dažniau skatinkite, nei bauskite (skatinimų ir bausmių santykis turėtų būti 8:1).
- Iškart pagirkite už tai, ką vaikas padarė gerai ir apskritai už gerą elgesį.
- Raskite būdų, kaip paskatinti, padrąsinti vaiką atlikti vienokį ar kitokį darbą. Pagyrimai, apdovanojimai turi būti išradingai keičiami, įvairinami.
- Skatinimams ir apdovanojimams galima naudoti įvairių simbolių ar taškų sistemą. Kuriant tokią sistemą reikia būtinai įtraukti į taisyklių kūrimą, kartu bendradarbiauti.
- Pamokykite vaiką, kaip jis galėtų paskatinti pats save. Pamokykite teigiamai apie save kalbėti (pvz., "Tu puikiai elgeisi visą pamoką. Kaip Tu jautiesi?" Tai skatina vaiką teigiamai, pozityviai galvoti apie save.

Savikontrolės ugdymas:

- Mokyti šito visų pirma toje veikloje, kurioje vaikas patiria nesėkmę, pvz., jei jis labai neatidus rašydamas diktantą, tai jį atskirai reikia mokyti nuoseklaus šios veiklos būdo (išklaudyti sakinį, užrašyti, perskaityti, vėliau patikrinti, ar nepraleistos raidės, ar nėra gramatinių klaidų, ar nėra sintaksės klaidų). Mokyti tol, kol šitoks veiklos būdas automatizuosis.
- Leisti vaikams tikrinti vienas kito darbą arba tikrinti savo darbą pagal pavyzdį, leisti vertinti draugo ir savo darbą, o vėliau palyginti su mokytojos įvertinimu.
- Elgesio savistabai ir savikontrolėi tinka susitarimai, kuriuose numatyti elgesio vertinimo kriterijai, pagal kuriuos vaikas save (savo elgesį) įvertina pamokoje: už dieną, už savaitę, išgirsta suaugusiųjų nuomonę apie savo vertinimą.
- Galima susitarti, kad tam tikrą periodą (pvz., 2 savaites) vaikas parneša kasdien į namus savo elgesio įvertinimą kiekvienoje pamokoje pagal keletą kriterijų (kaip buvo atlikti namų darbai, kaip sekėsi dirbti individualiai, kaip elgėsi su klasės draugais ir pan.) (Ramanauskienė, T., 2008).

Organizavimo gerinimas

- Išsakykite aiškias taisykles klasėje ir ko tikėtės iš moksleivių
- Sudarykite tvarką pagal kurią objektai išdėstyti kabinete
- Pateikite reikiamų priemonių sąrašą kiekvienai užduočiai
- Patikrinkite ar moksleivis atliko namu darbus kasdien prieš išeinant namo; naudokite namų darbų paskyrimo sąsiuvinį
- Naudokite failų sistemą organizuoti medžiagai
- Naudokite skirtingų spalvų segtuvą kiekvienam dalykui

Pagalbos būdai pagal V. Oaklander (Oaklander, V., 2007)

Vaikai, kurių elgesyje stebimi hiperaktyvumo simptomai, kartais paprasčiausiai vengia skausmingų jausmų. O kai nesugebama, ar nenorima išreikšti viduje laikomų jausmų, sunku sukapoti dėmesį, susikoncentruoti net neturint neurologinio pobūdžio sutrikimų. Taip pat gali elgtis baimingi, pikti ar nerimastingi vaikai ir tuomet atrodo, kad jie yra „hiperaktyvūs“. Kai šie vaikai išklausomi, priimami rimtai „hiperaktyvumo“ simptomų mažėja.

Darbas su hiperaktyviais vaikais yra labai panašus į darbą su agresyviais ir piktais vaikais. Jei hiperaktyvumo simptomai akivaizdūs, V. Oaklander (2007), naudoja vieną iš dviejų priešingų strategijų:

galima pasiūlyti vaikui darbą su raminančią poveikį turinčiomis medžiagomis, tokiomis kaip molis, smėlis, dažymas rankomis.

galima sekti greitai vaiko dėmesio perkėlimu ir atkreipti jo dėmesį į tai, ką jis daro, kad padėti kaip galima pilniau tai patirti.

Bet koks taktilinis patyrimas padeda šiems vaikams susikaupti ir geriau suvokti save – savo kūną ir jausmus. Kadangi šie vaikai lengvai išblaškomi ir juos trikdo įvairūs stimulai, jiems labai reikia vėl pajusti save. Didėjant savęs suvokimui, naujai suvokiami jausmai, mintys ir idėjos. Žaidimas su vandeniu labiausiai raminanti iš visų veiklų. Hiperaktyviems vaikams gali būti naudingas masažas. Tėvams siūloma pamasažuoti vaikus. Masažas taip pat veiksmingas vaikams, patyrusiems traumas.

Kitas būdas – atkreipti jo dėmesį, ką vaikas daro, tačiau daryti tai nekritikuojant. Tokiu būdu padedama jam suvokti savo elgesį. Stebint vaikų elgesį, galima apie kiekvieną daiktą pasakyti kažką ar paklausti vieną ar du klausimus, paskui skatinti pažiūrėti į ką nors kitą. Vaikams suteikiama galimybė daryti tai, ką jis daro ir kartu skatinama patirti daugiau. Kai vaikai kažkuo užsiėmę, ir išgirsta garsus lauke, kurie juos blaško, mokytojai geriausia būtų ne skatinti grįžti prie darbo, o visiems kartu pažiūrėti į tai, kas vyksta, pabūti kartu, užbaigti šią veiklą, o tada grįžti prie ankstesnio darbo.

Vengdami stimulų, kurdami aplinką, kurioje yra kaip galima mažiau stimulų, galime susilpninti vaiką. Vaikams reikia išmokti elgtis realiame gyvenime. Jie greitai išmoksta reaguoti į stimulus, jei pavyksta į juos susikoncentruoti. Vaikai tampa pastabesni naujiems vaizdams ir garsams, lavinami jų percepciniai sugebėjimai.

Patys svarbiausi metodai, padedantys hiperaktyviems vaikams sutelkti dėmesį į save. Kai savasties jausmas sustiprėja, gali atsirasti vidinė kontrolė, kurios šiems vaikams dažniausiai trūksta.

Svarbu nustatyti tokiems vaikams taisykles, taip saugiau ir vaikui, ir kitiems esantiems šalia jo. Nepamiršti, kad vaikai, yra tokie pat žmonės, kaip ir mes visi. Visi gyvename savo vidiniu ritmu, visi skirtingais būdais pereiname nuo vienos užduoties prie kitos, savais būdais užbaigiame vieną, o paskui pradėdame kitą.

V. Oaklander (2007) pabrėžia pasirinkimo svarbą. Šio patyrimo reikia visiems vaikams, o hiperaktyviems ypač reikia teigiamu būdu ugdyti savo norus ir sprendimus. Užsidedę sukurti šių vaikų gyvenimo ribas, struktūrą ir nustatyti kasdienę tvarką, sutvarkyti jų gyvenimą, dažnai pamirštame suteikti jiems erdvės tokiam stipriam patyrimui kaip pasirinkimas. Rinktis – vadinasi, treniruoti savo valią ir išmokti priimti sprendimus. Tai reikalauja įsiklausyti į savo jausmus ir mąstymą, netgi nuojautą. Prisiimti atsakomybę už savo sprendimą – mokanti patirtis (Oaklander, V., 2007).

Kiti DTHS korekcijos būdai

Vaikams, turintiems dėmesio sutrikimų, gydyti naudojama nemažai būdų, pradedant mediciniais preparatais, baigiant alternatyvia terapija, švietimu ir konsultavimu. Svarbu pažymėti, kad medikamentai turi būti viena platesnio gydymo plano dalis. Gydymo plane derinamas švietimas, efektyvios instrukcijos, elgesio valdymo strategijos (pozityvus skatinimas, skatinimo neteikimas,

balų (taškų) sistema, kontraktai tarp mokytojo ir mokinio, mokinio ir tėvų, šeimos ir vaiko konsultavimas bei gera tėvų priežiūra), kognityvinės – elgesio intervencijos, kurių tikslas – padidinti vaiko gebėjimą mąstyti prieš veikiant ar atidėti apdovanojimą.

Daugelis vaikų, turinčių dėmesio sutrikimą, vartoja medikamentus, kad pagerintų dėmesį ir kontroliuotų savo hiperaktyvų elgesį. Geriausiai tinkantys medicininiai preparatai turėtų reguliuoti hiperaktyvumą, pagerinti dėmesio išlaikymą ir sumažinti impulsyvų ir agresyvių elgesį nesukeliant nemigos, apetito praradimo ar kitų rimtų toksinių efektų. Rasti idealius medicininis preparatus nėra lengva užduotis; tai reikalauja artimo bendradarbiavimo tarp medicinos profesionalų, mokyklos personalo bei šeimos narių. Gydytojai dažnai klasifikuoja medikamentus dėmesio sutrikimo gydymui į dvi grupes: pirmos eilės medikamentai ir antros eilės medikamentai.

Pirmos eilės medikamentai (first – tier medications): Psichostimuliantai

Pirmos eilės medikamentai yra psichostimuliantai ir dažniausiai jie išbandomi pradant gydymą. Kadangi tai plačiausiai naudojami medikamentai dėmesio trūkumo hiperaktyvumo sindromui gydymui, jie yra efektyvūs daugumai pacientų. Daugiau nei 75% pacientų su DAS pagerėja naudojant šios rūšies medikamentus. Pirmą kartą apie psichostimuliantų naudą prabilta prieš penkiasdešimt metų, kai vaikai vartojantys psichostimuliantą benzedriną parodė ilgesnio dėmesio išlaikymo laiką, pagerėjo jų sugebėjimas susikoncentruoti bei sumažėjo hiperaktyvus ir prieštaringas elgesys.

DSS/DSHS tyrimai rodo, kad psichostimuliantai veikia šių individų smegenis didinant centrinės nervų sistemos aktyvumą ir budrumą. Manoma, kad šių žmonių organizme negaminami atitinkami neurotransmitoriai – chemikalai, kurie perneša informaciją iš vienos ląstelės į kitą – o psichostimuliantai stimuliuoja cheminių neurotransmitorių, kurie reikalingi, kad informacija būtų perduodama iš smegenų kamieno į smegenų dalis atsakingas už dėmesį, gamybą. Psichostimuliantai pailgina vaikų susikaupimo laiką, kontroliuoja impulsyvumą, sumažina blaškymąsi ir motorinį aktyvumą bei pagerina vizualinę motorinę integraciją.

Šalutiniai stimuliuojančių medikamentų poveikiai gali būti nemiga ar apetito praradimas, tačiau jie yra trumpalaikiai ir atsiradus tolerancijai išnyksta. Kai kuriems vaikams daug rimtesnis šalutinis Ritanin poveikis pasireiškia tuo, kad sukelia tikus arba Tourette sindromą. Jei pasireiškia bent vien šių reakcijų, medikamentų vartojimą reikia nutraukti ir keisti juos kitais.

Kartais vaikams pasireiškia priešingas efektas. Vaiko elgesys gali pablogėti popiet arba vakare. Tai gali lemti, jog vaiko elgesys pasidaro dar impulsyvesnis, labiau išsiblaškęs, labiau nei prieš tai padidėja hiperaktyvumas. Jei pasireiškia šis poveikis, gali būti, kad reikia mažos psichostimuliantų dozės ir vėlyvą popietę.

Antros eilės medikamentai: Antidepressantai ir kitos rūšies medikamentai

Kaip buvo minėta, apie 75 – 85% vaikų turinčių DSS/DSHS, pagerėja naudojant psichostimuliantus. Tiems, kuriems nepagerėja, skiriami antros eilės medikamentai – antidepressantai.

Alternatyviosios terapijos

Yra keletas nemedicininų terapijos rūšių, kurios naudojamos vaikų su DSS/DSHS gydymui. Šios terapijos paremtos teorijomis susijusiomis su dieta. Tarp jų yra maisto priedų teorija, hipoglikemijos ir alergijos teorija.

Maisto priedų pašalinimas. Viena labiausiai kontraversiška ir plačiausiai diskutuojama yra Feingold'o teorija. Jis mano, kad maisto priedai vaiko mityboje skatina hiperaktyvumą. Jis pažymėjo, kad dirbtinių priedų, konservantų ir dažiklių Amerikoje padaugėjo ir jaunuoliai šiais laikais suvartoja daug maisto priedų. Terapija susideda iš Feingold'o dietos, kurioje reguliuojama vaiko mityba ir šalinami maisto priedai.

Nors buvo atlikta daug tyrimų, daugeliu atveju nustatyta, kad hiperaktyvumui ši dieta įtakos neturi. Tačiau Feingold'o dieta pakankamai populiari ir turi daug rėmėjų tėvų, auginančių hiperaktyvius vaikus, tarpe.

Cukraus kiekio kraujyje reguliavimas. Kita su dieta susijusi teorijos esmė ta, kad vaikai turintys mokymosi negalių, turi hipoglikemiją, t.y. cukraus kiekio kraujyje nepakankamumą. Terapijoje reguliuojama vaiko mityba. Be dietos, pagal šią teoriją cukraus keikis kraujyje mažėja praėjus valandai po valgio, dėl to vaiko energija mokymuisi išsenka. Keletas tyrimų rodo, kad cukraus kiekis nedidina hiperaktyvumo.

Alergijų gydymas. Pagal kai kuriuos tyrėjus, daug vaikų išsivysto abi alergijas nuo maisto ir aplinkos poveikių, kurios nepalankiai veikia mokymąsi. Šios terapijos esmė, kad pašalinamas alergijos sukėlėjas. Crook'as ir Rapp'as aprašė sėkmingus atvejus, kurie remiasi šiuo gydymu. Tarp šių produktų yra: cukrus, pienas, kukurūzai, kiaušiniai, miltai, šokoladas ir citrusiniai vaisiai.

Literatūra:

1. Dervinytė-Bongarzonė A. Pagalbos galimybės aktyvumo ir dėmesio sunkumų turintiems vaikams. Vilnius: UAB Printėja. 2008.
2. Dervinytė-Bongarzonė A. Vaikų aktyvumo ir dėmesio sutrikimai. Vilniaus universiteto leidykla. 2005.
3. Harland S. Hiperaktyvus ar labai gabus? Vilnius 2005.
4. Lerner, J. Learning disabilities. Theories, Diagnosis and Teaching Strategies. 2003
5. Leskauskas D., Kuzmickas K., Baranauskienė B., Daškevičienė J. (2004) Kauno miesto pradžinių klasių moksleivių aktyvumo ir dėmesio sutrikimo bei gretutinių psichikos sutrikimų tyrimas. Medicina 2004; 40 (6).
6. Oaklander V. Langas į vaiko pasaulį. Kaunas: Žmogaus psichologijos studija. 2007.
7. Ramanauskienė T. Hiperaktyvus vaikas. Vilnius. 2008.
8. Rigon E. Nenustygstantis, nenuorama, hiperaktyvus. Gyvenimas su siautėjančiu vaiku. Vilnius. 2010.
9. Rupšienė L. Hiperaktyvių vaikų ugdymo mokykloje problemos. // Vaikų psichologinis konsultavimas. Valstybinis psichikos sveikatos centras. Sudarytoja Giedrienė R. ir kt. Vilnius: Presvika. 1999.
10. Zambacevičienė E. P. Pagalbos būdai hiperaktyviems vaikams. // Psichikos sveikatos prielaidos. Studijuojantiems psichologija III. Sudarytoja Gailienė I. Šiauliai. 2002.
11. Žukauskienė R. Raidos psichologija: Integruotas požiūris. Vilnius. 2012.