

Jis gyva bėda aplinkiniams ir galvos skausmas tėvams : nenustygstantis, nenuorama ir nuolat siautėjantis.

Taip neretai apibūdinamas hiperaktyvus vaikas.

Kas būdinga tokiam vaikui? Kodėl šis sutrikimas atsiranda? Kaip gyventi kartu su siautėjančiu vaiku?

Į šiuos klausimus bus trumpai bandoma atsakyti šiame lankstinuke.

P A R E N G Ė

Sigita Gedgaudaitė
Kretingos Marijono Daujoto vidurinės mokyklos
psichologo asistentė

Literatūra :

- Ramanauskienė T. Hiperaktyvus vaikas. Klaipėdos psichikos sveikatos centras.
- Rigon E., 2010. Nenustygstantis, nenuorama, hiperaktyvus: gyvenimas su siautėjančiu vaiku. Baltų lankų leidykla.
- Barkley R. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Topics internetinė prieiga adresu : <http://www.russellbarkley.org/content/adhd-facts.pdf>

KRETINGOS MARIJONO DAUJOTO VIDURINĖ MOKYKLA



HIPERAKTYVUS VAIKAS NAMUOSE

Keletas patarimų tėvams

Kretinga

2011

Ar mano vaikas hiperaktyvus?

Į šį klausimą tiksliai gali atsakyti tik specialistai, atlikę išsamų psichologinį Jūsų vaiko įvertinimą.

Tačiau esama požymių, kuriais remiantis galima įtarti vaiką turint šį sutrikimą.

Hiperaktyvumui, dar vadinamam hiperkineziniu sutrikimu, diagnozuoti būtini 8 iš šių išvardintų požymių, trunkančių ilgiau nei 6 mėnesius:

1. Dažnai nenustygs, mosuoja rankomis ar kojomis, rangosi kėdėje;
2. Sunku ramiai išsėdėti, kai to reikalaujama;
3. Lengvai išsiblaško nuo pašalinių dirgiklių;
4. Sunku sulaukti žaidimų eilės ir pan.
5. Dažnai skuba atsakyti į klausimus, nors dar nebaigiama paklausti;
6. Sunku laikytis kitų instrukcijų, todėl nepavyksta užbaigti darbų;
7. Sunku sukaupti dėmesį atliekant tam tikras užduotis ir žaidžiant;
8. Dažnai pereinama nuo vienos nepabaigtos veiklos prie kitos;
9. Sunku žaisti tyliai;
10. Dažnai pernelyg daug kalba;
11. Dažnai trukdo kitiems, pvz., įsikiša į kitų vaikų žaidimus;
12. Dažnai neklauso, kas jam sakoma;
13. Dažniai pameta daiktus, būtinus užduotims ar veiklai mokykloje ar namuose;
14. Dažnai imasi fiziškai pavojingos veiklos, neatsižvelgdamas į pasekmes.

Kas lemia hiperaktyvumą?

Išskiriamos šios pagrindinės hiperaktyvumo priežastys:

- Prenataliniai faktoriai arba gimdymo patologija, nelėmę kūdikio smegenų funkcijos sutrikimus (priešlaikinis arba sunkus gimdymas, neteisinga motinos mityba, medikamentų, alkoholio, narkotikų vartojimas, rūkymas);
- Pogimdyvinė depresija;
- Paveldimumas (daržai hiperaktyvių vaikų tėvai irgi turėjo šį sutrikimą);
- Blogi santykiai su šeimoje, dažni konfliktai;
- Neteisingas auklėjimas šeimoje;
- Mitybos ypatumai (didelis maisto priedų, konservantų, maisto dažiklių ir saldiklių kiekis) ir kt.

Kaip gyventi kartu su siautėjančiu vaiku?

8 bendrieji principai, auklėjant hiperaktyvų vaiką (pagal A.Barkley):

1. Vaikas turi tuoj pat patirti savo elgesio pasekmes (iškart po gero darbo ar elgesio pagyrimas, po blogo—bausmė).
2. Hiperaktyviam vaikui dažniau turi būti parodomas jo elgesio pasekmės (žvilgsniu, žodžiu ar paraginimu parodyti vaikams, kaip tuo momentu vertinamas jo elgesys).

3. Naudoti paskatinimus, motyvuojant tinkamą elgesį.

4. Skatinti teigiamą elgesį ir tik vėliau taikyti bausmes (jeigu vaikas elgiasi netinkamai, reikėtų kurį laiką ignoruoti blogą elgesį ir skatinant sužadinti vaiko norą geriau elgtis. Jei pokyčiai nevyksta, tada jau galima taikyti bausmes).

5. Pastovumas, susijęs su laiku, vieta ir globėjais.

-reikalavimai ir pasekmės turi būti tie patys visą laiką;

-reikalavimai ir pasekmės turi būti tokie patys įvairiose vietose ir aplinkoje ;

-reikalavimai ir pasekmės turi būti tokie patys kiekvieno iš globėjų (mamos, tėčio, močiutės, senelio, mokytojos).

6. Iš anksto planuoti problemiškas situacijas ir pasikeitimus (naudinga iš anksto numatyti, kokioje situacijoje galėtų taip atsitikti, aptarti ją su vaiku, numatyti veiksmų planą. Prieš pat tokią situaciją trumpam stabtelėkite, priminkite vaikui taisyklės, paaškindite, kokio elgesio iš jo laukiate).

7. Nuolat prisiminkite, kad vaikas turi sutrikimą

8. Mokykitės atlaidumo. Kiekvieną vakarą, kai vaikai nueina miegoti, tėvai galėtų rasti laiko prisiminti jų elgesį tą dieną ir atleisti už prasižengimus. Atleiskite vaikui už tai, kad jis yra sutrikęs ir ne visada gali kontroliuoti savo elgesį.

Kantrybės ir optimizmo, brangūs tėveliai, auginant šiuos ypatingus vaikus.