Hiperaktyvumo (veiklos ir dėmesio) sutrikimas yra lėtinis, prasidedantis vaikystėje ir galintis tęstis suaugusiame gyvenime *sutrikimas*, kuris neigiamai veikia vaiko gyvenimą namuose, mokykloje ir bendruomenėje. Tokie vaikai nenuoramos, išsiblaškę, impulsyvūs, įkyrūs, keliantys daug rūpesčių savo tėvams ir mokytojams. Patys vaikai dažnai jaučiasi nelaimingi, žema jų savivertė. Jei tokie vaikai negydomi, jiems padidėja rizika piktnaudžiauti narkotikais, alkoholiu, nusikalsti, nusižudyti, susirgti įvairiomis psichikos ligomis.

Hiperaktyvumo priežastys įvairios:

1. 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).
2. Genetinis faktorius (dažnai hiperaktyvių vaikų tėvai turėjo šį sutrikimą).
3. Blogi santykiai šeimoje, konfliktai; neteisingas auklėjimas šeimoje.
4. Mitybos ypatumai (per didelis maisto priedų, dažų, konservantų, saldiklių kiekis maisto produktuose).

Tarptautinėse ligų klasifikacijose šis sutrikimas vadinamas **hiperkineziniu sutrikimu,** ir jam diagnozuoti **<u>būtini 8 iš šių išvardintų požymių, trunkančių ilgiau nei 6 mėnesius:</u>**

1. Dažnai nenustygsta, mosuoja rankomis ar kojomis, rangosi kėdėje (paaugliams tai gali pasireikšti tik subjektyviais nerimo pojūčiais).
2. Sunku sėdėti ramiai, 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 (ne dėl priešiško elgesio ar nesugebėjimo suprasti), todėl pvz., nepavyksta pabaigti namų darbų.
7. Sunku sukaupti dėmesį atliekant tam tikras užduotis ar žaidžiant.
8. Dažnai pereina 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 atrodo, kad neklauso, kas yra sakoma.
13. Dažnai pameta daiktus, būtinus užduotims ar veiklai mokykloje, namuose (žaislus, pieštukus, knygas, užduotis).
14. Dažnai imasi fiziškai pavojingos veiklos, neatsižvelgdamas į pasekmes (ne dėl nuotykio ieškojimo), pvz., nežiūrėdamas išbėga į gatvę.

<u>Tėvams rekomenduojama vadovautis 8 bendrais principais, auklėjant hiperaktyvų vaiką (pagal A.Barkley):</u>

1. Vaikas turi tuoj pat patirti savo elgesio pasekmes. Hiperaktyvius vaikus dažniau negu kitus reikia pastebėti ir pagirti, kai jie gerai elgiasi. Pagiriama **tuoj pat, kai vaikas gerai elgiasi**, pvz., ramiai sėdi, atlieka užduotį. Tai gali būti žodinis įvertinimas, žvilgsnis, prisilietimas ar nedidelė dovanėlė. Svarbu pastebėti, kokią paskatinimo forma vaikui tinka geriausiai.

2. **Hiperaktyviam vaikui dažniau turi būti parodomos jo elgesio pasekmės.** Tėvai (arba mokytojai) turi **dažniau** parodyti vaikams, kaip tuo momentu vertinamas jo elgesys. Tai galime padaryti žvilgsniu, šypsena ar paraginimu susikaupti, kartais nepritarimu. Tokiu būdu vaikas pajunta, ar gerai elgiasi.

3. **Naudoti paskatinimus, motyvuojant tinkamą elgesį.** Hiperaktyviems vaikams žodiniai pagyrimai nėra labai veiksmingi. Labiau paveikus yra fizinis prisilietimas, specialios privilegijos ar materialiniai apdovanojimai, atitinkantys vaiko amžių: saldainis, žaislas ar nedidelė pinigų suma. Galima tai daryti pamažu, naudojant taškų ar +/- sistemą. Sveiką vaiką nepatartina dažnai materialiai apdovanoti, tačiau hiperaktyviems vaikams kartais tai tinka geriau.

4. **Skatinti teigiamą elgesį ir tik vėliau taikyti bausmes. J**eigu vaikas elgiasi netinkamai, reikėtų kurį laiką ignoruoti blogą elgesį, skatinant sužadinti vaiko norą geriau elgtis. Jeigu vaiko elgesys nesikeičia, galima vaiką drausminti. Bausmės turėtų būti nedidelės ir labai specifiškos, t.y. skiriamos už konkretų poelgį. Tai daryti reikia nuolat, kiekvieną kartą, kai blogas elgesys kartojasi. Bausmės padės tik tuomet, kai jos taikomos kartu su paskatinimais (paskatinimai turėtų viršyti bausmes 8:1).

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** (namuose, gatvėje, mokykloje);

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

6. **Iš anksto planuoti problemiškas situacijas ir pasikeitimus.** Dažnai hiperaktyvių vaikų elgesys nenuspėjamas, impulsyvus. Jie netikėtai sutrikdo tėvus, sukeldami triukšmą ar pridarydami nemalonumų svetimų žmonių akivaizdoje. Todėl naudinga iš anksto numatyti, kokioje situacijoje galėtų taip atsitikti, aptarti ją su vaiku, numatyti veiksmų planą. Prieš pat tokią situaciją trumpam stabtelėkite, priminkite vaikui taisykles, paaiškinkite, kokio elgesio iš jo laukiate. Priminkite, kokį apdovanojimą jis gaus, jei tinkamai elgsis, ir kokia bausmė bus už netinkamą elgesį.

7. **Nuolat prisiminkite, kad vaikas turi sutrikimą.** Dažnai globėjai nusivilia tuo, kad vaikas nesikeičia taip greitai, kaip jie norėtų, ir toks nusivylimas sukelia pyktį. Nuolat prisiminkite, kad rūpinatės vaiku su savotiška negalia ir

ne visada galima jam padėti geriau elgtis. Globėjams lengviau keisti savo elgesį ir prisitaikyti prie vaiko. Pasistenkite nusiraminti, išsaugoti jumoro jausmą. Kartais būtina atitrūkti nuo bendravimo su vaiku, pailsėti ir atstatyti savo emocinę pusiausvyrą.

8. Mokykitės atlaidumo. Tai svarbiausias, bet sunkiausiai įgyvendinamas principas. Kiekvieną vakarą, kai vaikai nueina miegoti, tėvai galėtų rasti laiko prisiminti jų elgesį tą dieną ir atleisti už prasižengimus. Svarbu atsikratyti pykčio, nusivylimo, atstūmimo ir kitų nemalonių jausmų, kurie tą dieną kilo dėl vaiko judrumo ir blogo elgesio. Atleiskite vaikui už tai, kad jis yra sutrikęs ir ne visada gali kontroliuoti savo elgesį. Tai nereiškia leisti vaikams blogai elgtis, juos ir toliau reikia kontroliuoti bei reikalauti atsakomybės. Atleiskite sau ir kitiems žmonėms už padarytas klaidas, už tai, kad nesusivaldėte ar bendraudami su vaiku kažko nepastebėjote.

Mokyklinio amžiaus vaikams svarbu teisingai suplanuoti vaiko dieną. Hiperaktyvūs vaikai nesugeba planuoti laiko, negali nieko numatyti į priekį ar įžvelgti pavojaus.

- Todėl kiekvieną kartą, jiems išeinant iš namų į mokyklą, pravartu priminti, kuriuo keliu jie privalo eiti, kas jiems draudžiama daryti, kada jie turi pareiti namo;
- Laikytis griežtos dienotvarkės: nusistovėjusios tvarkos maitinimuisi, miegui, pamokų ruošai, maudymuisi ir kt.
- Numatyti aplinką namų ruošai, rasti vietą, kur mažiausiai blaškomas vaiko dėmesys; naudoti “maskuojantį triukšmą” (pvz., švelnią muziką), tai gali padėti vaikui užmigti, ruošti namų darbus ir pan.;
- Atliekant sunkias ar ilgas užduotis, daryti trumpas “triukšmingas”, aktyvias pertraukėles;
- Užtikrinti, kad fizinis aktyvumas užimtų didesnę vaiko laisvalaikio dalį, riboti televizoriaus žiūrėjimą, žaidimus kompiuteriu;
- Vengti taikyti fizinio aktyvumo ribojimą kaip bausmę;
- Prieš duodant vaikui nurodymus, įsitikinti, ar jis girdi – pašaukti vardu, paploti per petį ir pan.;
- Būnant vaikui vienam namuose, užrašyti, ką jis turi padaryti, nes žodinius pavedimus jis dažniausiai pamiršta;
- Negalima peikti tokių vaikų kitų akivaizdoje, jie taip jau būna suirzę, nusiminę, kad vėl kažką padarė ne taip;
- Laikytis kontrolės sistemos, tačiau, kai vaikas parodys, kad gali būti savarankiškas, pastiprinti jo kompetenciją ir leisti veikti pačiam;
- Tinkamai bendradarbiaukite su vaiko mokytoja, koordinuokite pastangas ir dalinkitės pasiekimais;
- Kruopščiai paruoškite savo vaiką nusistovėjusios tvarkos pasikeitimui.

Šaltiniai: Ikimokyklinio amžiaus vaikų, turinčių kalbos ir elgesio sutrikimų, ugdymas. Vilnius. 2008;

Vaikų ir paauglių psichiatrės T. Ramanauskienės publikacijos;
www.pinterest.com

ŠIAULIŲ R. ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBA

HIPERAKTYVUS VAIKAS

(informacija tėvams ir globėjams)

Parengė: socialinė pedagogė Jolanta Petraitė