**REKOMENDACIJOS TĖVAMS IR MOKYTOJAMS: HIPERAKTYVUS VAIKAS**

Hiperaktyvumo  (veiklos ir dėmesio,  hiperkinezinis)  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.

Kaip  padėti  hiperaktyviems  vaikams,  kaip  keisti  suaugusiųjų  elgesį  ir  požiūrį  į  juos  tiek  namuose,  tiek  mokykloje,  kaip  pagerinti  tokių  vaikų  mokymosi  ir  adaptacijos  galimybes,  rasite  šioje  knygelėje.  Manau,  kad  ji  bus  naudinga  ir  tėvams,  ir  mokytojams  nelengvame  auklėjimo  ir  ugdymo  procese.

**T.Ramanauskienė**

Vaikų  ir  paauglių  psichiatrė,

Klaipėdos psichikos sveikatos centras

**Hiperaktyvus (pernelyg aktyvus)vaikas**

Daug  vaikų  darželyje,  mokykloje  ar  namuose  išsiskiria  savo  neramiu,  per  aktyviu  (hiperaktyviu) elgesiu.  Įvairių  autorių  duomenimis  hiperaktyvių  vaikų  yra  3 – 5%.  Dažnesnis  šis  sutrikimas  berniukams nei  mergaitėms  (4:1).  Tarptautinėse  ligų  klasifikacijose  šis  sutrikimas  vadinamas  **hiperkineziniu  sutrikimu,**  ir jam  diagnozuoti  būtini 8  iš  šių  išvardintų  požymių,  trunkančių  ilgiau  nei  6  mėnesius:

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.

**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.
4. Neteisingas  auklėjimas  šeimoje.
5. Mitybos  ypatumai  (per  didelis  maisto  priedų,   dažų,  konservantų,  saldiklių  kiekis  maisto  produktuose).

Vaikai  su  hiperkineziniu  sutrikimu  nuo  mažens  irzlūs,  blogai  miega,  būdingi  pilvo skausmai,  alergija  maistui.  Tik  pradėję  vaikščioti,  jie  bėgioja  “lyg  užsukti”. Toks aktyvumas, deja, yra griaunantis irbetikslis. Vaikai nesugeba užbaigti pradėtų  darbų, jų dėmesį greit patraukia kiti dalykai. Tokie vaikai    impulsyvūs, elgiasi neapgalvotai, tuo sukeldami sau ir tėvams pavojingas ar keblias situacijas. Darželyje  toks vaikas trukdo kitiems vaikams žaisti, užsiėmimų metu nesusikaupia, drumsčia pietų miegą.  Mokykloje ši problema dar labiau paaštrėja, nes čia sukaupti dėmesį reikia ne žaidimui, o mokymuisi.  Šiems vaikams sunku išlaikyti dėmesį daugiau nei kelias minutes, ypač ties užduotimis, kurios jiems  atrodo įkyrios ir pasikartojančios. Nors paprastai šių  vaikų  intelektas  normalus,  tačiau  jie  nesugeba  mokytis  pagal  savo  galimybes.  Ir  kuo  labiau  nesiseka  tokiems  vaikams  mokykloje,  tuo  mažiau  jie  nori  stengtis.  Dėl  nedėmesingumo  vaikai  negali  žaisti  ir  komandinių  žaidimų,  sportuoti,  todėl  vaikai  nenori  jų  priimti.  Hiperaktyvūs  vaikai  turi  per  mažai  kantrybės ir  netoleruoja  kitų,  atrodo  nepagarbūs ir  nesubrendę.  Dažnai nepaklūsta, bet ne sąmoningai, o nesusimąstydami.  Dėl  impulsyvumo neretai  pasako  ką  nors  bloga,  kas  užgauna  kito  žmogaus jausmus,  dažnai  patiria  nelaimingus  atsitikimus.  Tokie  vaikai  nepopuliarūs  tarp  bendraamžių  ir  tarp  suaugusių, su  jais  dažniausiai  sutinka  žaisti  tik  jaunesni  vaikai  arba  tokie  pat  hiperaktyvūs vaikai. Ilgalaikę,  tvirtą  draugystę  jie  užmezga  retai  ir  vėliau  tampa  izoliuoti.  Tėvai  ir  mokytojai,  bendraudami su  tokiais vaikais  jaučia  stresą,  nes  sunku  rasti  būdų,  kaip  šiems vaikams  padėti  ir  ką  daryti, kad jie  būtų  patenkinti.

**Situacija  šeimoje**

Nepaisant  tėvų  autoriteto  ir  reikalavimų,  dažnai  sunku palaikyti  tvarką  ir  drausmę  namuose,  kur  auga  hiperaktyvus  vaikas.

Natūralu,  kad  kartais  tėvai  netenka  kantrybės,  ir  tada  prasideda  **ydingas  ratas:**  į  vaiko  judrumą  tėvai  reaguoja  pykčiu  ir  bausmėmis,  vaikas  atsako  prieštaraudamas  ir  pykdamas,  tuo  lyg  ir  bausdamas  tėvus.  Konfliktas  stiprėja.  Vaikas ir  tėvai,  bausdami  ir  gąsdindami,  ima  varžytis,  kas  ką kontroliuos,  ir  niekas  negali  sustoti.  Vis  rečiau  tėvams  pavyksta  palaikyti  draugiškus  santykius  su  vaiku.  Tai  sukelia  nuolatinę  įtampą  šeimoje.  Vaikas  darosi piktas,  agresyvus,  didesnė  tikimybė,  kad  pradės asocialiai elgtis. Neretai, praradę kantrybę,  tėvai  muša vaiką,  tuo  dar pablogindami situaciją.

Priešingas  **ydingas  ratas**  susidaro,  kai  tėvai  nesugeba  pasipriešinti  vaiko  reikalavimams  ir leidžiasi  terorizuojami.  Tėvai  tokiais  atvejais    dažnai  sako:  “Mes  turim  jam  nusileisti,  nes  kitaip  jis  niekad  nenurims”  arba:  “Aš  negaliu  jo  priversti  sutvarkyti  žaislus”.  Taip  tėvai  praranda  autoritetą,  o  vaikas  jaučiasi  nesaugus,  atsakingas  už  viską,  kas  su  juo  vyksta.  Toks  vaikas  visą  laiką  mėgins  mesti  iššūkį  autoritetams,  lyg  tikrindamas  ribas,  kada  jam  kas  nors  pasakys  “ne”.  Kartais  tokie  vaikai  jaučia  palengvėjimą,  atsidūrę  situacijose,  kur  yra tvirtas  autoritetas  ir  aiškios  ribos (pvz.,  klasėje,  kur  griežta  mokytoja).

Nusileisdami  hiperaktyviam  vaikui,  tėvai  dažnai  užsitraukia  jo  brolių  ar  seserų  pyktį,  konfliktuoja  su  seneliais,  kaimynais,  vaiko  elgesiu  nepatenkintais  mokytojais,  o  paskui  susiduria  su  teisėsaugos  pareigūnais.

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

Tėvai  dažnai  nesutaria  ir  ginčijasi  dėl  vaikų  auklėjimo,  nes  jie atsineša  skirtingą  auklėjimo  patirtį  iš  savo  šeimų.  Tokiose  šeimose  vaikams  ypač  sunku,  kai  tėtis  ir  mama  kelia  skirtingus  reikalavimus  (vienas  leidžia  tai,  už  ką  kitas  baudžia).  Dėl  tokių  konfliktų  hiperaktyvūs  vaikai  visiškai  pasimeta  ir  jaučiasi  nesaugūs.

Dažnai  mamai  atrodo,  kad  tėvas  per  griežtas  sūnui,  ir  ji  mėgina  sušvelninti  padėtį  dar  labiau  lepindama  vaiką.  Tai  matydamas,  tėvas  būna  dar  griežtesnis  arba,  praradęs  kantrybę  ir    negalėdamas  išspręsti  konflikto,  visai  nusišalina nuo  vaiko auklėjimo.  Mėgindama  tai  kompensuoti,  mama  dar  labiau  prisiriša  prie  vaiko  ir  jo  gaili.

Beprasmiška  dėl  tokių  situacijų  šeimoje  kaltinti  vaiką.  Suaugusieji  turi tai  suprasti  ir  keisti  elgesį.  Tai  dažnai  skausmingas  kompromisų,  derybų  ir  geros  valios  ieškojimo  procesas.  Kartais  užtenka  supratimo  ir  noro,  o kartais  reikia  išorinės  pagalbos,  t.y.  šeimos  konsultavimo ir  psichoterapijos.

**Norint padėti  vaikui, reikia padėti  visai  šeimai.**

**Situacija  mokykloje**

Jei  mokykla  daugeliui  vaikų  susijusi  su  nuostabiais  išgyvenimais,  tai  hiperaktyviems  vaikams  tuos  išgyvenimus  švietimo  sistemos  reikalavimai  gali  paversti  košmaru.  Tik pradėję  lankyti  mokyklą,  tokie  vaikai  pajaučia,  kad  jiems  labai  sunku  susikaupti.  Tai  greit  pastebi  ir  mokytoja.  Kartais  mokytoja  blogą  darbą  pamokų  metu  priskiria  vaiko  tingumui,  užsisvajojimui,  užsispyrimui.  Tokių  vaikų  mokymosi  rezultatai  nepastovūs:  lengvai  įveiktos  problemos  ir  darbai  vieną  dieną  tampa  visiška  paslaptimi  kitą  dieną.  Šie  vaikai save  suvokia  neigiamai,  kenčia  jų  savigarba,  ypač,  kai  lygina  save  su  kitais  vaikais.  Atsiranda elgesio  pakitimai:  melavimas, skundimas,  keikimasis,  savęs  žeminimas,  pikti  komentarai  kitų  atžvilgiu,  agresijos  protrūkiai,  impulsyvumas.

Jei  mokytojas  nesusipažinęs  su  šiuo sutrikimu,  jis  jaučiasi  asmeniškai  įžeistas,  nes  mano,  kad  vaikas  išdykęs,  tyčia  jį  nervina.  Pastoviai  atakuoja  tėvus  raginimais,  patarimais,  kaltinimais.  Mokykloje  įprasta,  kad  mokytojai  į  pažymių  knygelę  rašo  pastabas  apie  blogą elgesį  ir  neatliktus  darbus.  Hiperaktyvūs  vaikai  tokių  pastabų gauna  tiek,  kad  kartais  knygelėse  joms  nebėra  vietos. Visiems  hiperaktyviems  vaikams    pažįstamas  baimės  jausmas  einant  namo  su  dar  viena    pastaba.   Tėvai    patiriasusierzinimą,  bejėgiškumą,  atsivertę  vaiko  pažymių  knygelę:  “ir  vėl…”  Mokykloje  paprastai  taikoma  bausmių  sistema.  Hiperaktyvūs  vaikai  nekalti  dėl  savo  judrumo,  užmaršumo, išsiblaškymo.  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.

Mokykloje  hiperaktyviems  vaikams  iškyla  ir  bendravimo  su  kitais vaikais  problema.  Labai  judrūs  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.

Blogiausia  tai,  kad  vaikas,  pilnas   lūkesčių  ir  džiaugsmo  pradėjęs  lankyti  mokyklą,  pamažu  praranda  bet  kokį  norą  mokytis  vien  dėl  pastovių    perspėjimų  ir  nesėkmių.  Vaikas  netenka  **motyvacijos**  stengtis  mokytis.  Ir  tuo  sunkiau  išeiti  iš  šio  užburto  rato,  kuo  ilgiau  vaikas  kenčia  tokiose  sąlygose.  Be  galo  svarbu  laiku  pasiūlyti  vaikui  ir  jo  tėvams  pagalbą,  o  tų  vaikų  pedagogams  patarti  ir  suteikti  informaciją.

**Hiperaktyvių  vaikų  gydymas**

Užtikrinti  efektyvų  hiperaktyvumo  sindromo  gydymą  gali  multimodalus  požiūris  į  patį  sutrikimą  ir  jo  gydymą.  Tai  reiškia  komandos,  kuriai  priklauso tėvai,  mokytojai,  gydytojai  ir  elgesio  specialistai  (psichologai),  sudarymą.  Keturi  tokio  gydymo  “kertiniai  kampai”  yra  tokie:

1. Mokymo  planavimas.
2. Medicininė  priežiūra.
3. Psichologinis  konsultavimas.
4. Elgesio  modifikavimas.

Negydant  hiperaktyvaus  vaiko,  jis  dažniausiai  patiria  nesėkmes  mokykloje,  jį  atstumia  bendraamžiai,  kyla  konfliktų  šeimoje. Visa  tai  gali  sulėtinti vaiko  vystymąsi  ir  dėl  menkos  savivertės  bei  nuolatinių  nesėkmių  sukelti  psichikos  komplikacijas  (nerimo,  nuotaikos  sutrikimus,  tikus  ir  kt.).  Taigi,  susidaro  ydingas  ratas: **nesėkmė →žema  savivertė→ nesėkmė→žema  savivertė  ir  t.t.** Ydingas  ratas  progresuoja  ir  nulemia:

            -  blogą  socialinį  prisitaikymą;
            -  elgesio  problemas;
            -  nesėkmes  mokykloje;
            -  delinkventinį  elgesį;
            -  piktnaudžiavimą  alkoholiu,  narkotikais.

Korekciniai  metodai,  dirbant  su  hiperaktyviais  vaikais,  skirti  ne  jų  “išgydymui”,  o  siekiant sudaryti  sąlygas,  kad  mokymosi  ir  bendravimo  nesėkmės  vaikui  būtų  ne  tokios  dažnos ir ne  tokios  griaunančios. Tuo  pačiu  sudaromos   sąlygos  geresniam  vaiko  elgesiui  (tačiau  tokie  vaikai  išlieka problemiški  ilgą  laiką).

**Pagrindinės  korekcinės  veiklos  kryptys**

1. Vyraujantis  teigiamas  emocinis  tonas  santykiuose  su  vaiku  (rekomenduojamas  ir  tėvams,  ir  mokytojams).
2. Apgalvota  skatinimo ir  bausmių  sistema  vaiko  elgesiui  klasėje  ir  namie  reguliuoti.
3. Vaiko  nedėmesingumo  kompensavimas  klasėje  specialiomis priemonėmis.
4. Vaiko  mokymas  stebėti  ir  kontroliuoti  save,  adekvačiai  vertinti  savo  veiklą.

**Vyraujantis  teigiamas  emocinis  tonas**  santykiuose  su  vaiku  pasiekimas:

- keičiant  suaugusiųjų  nusistatymą  vaiko  atžvilgiu  (suvokiant  jo  netinkamo  elgesio objektyvias priežastis,  atsisakant  jo  kaip  “priešo”,  “trukdydojo”,  “sąmoningo  kenkėjo”  įvaizdžio,  stengiantis  užjausti  jį  net  tose  situacijose,  kai  jis ne  visai  teisus);

- nuolat   akcentuojant  jo  mokymosi  reikšmę   (pažangą,  ,  lyginant  su  ankstesniais  rezultatais),  blogai  atliktą  darbą  aptariant  tik  klaidų  išsiaiškinimo  tikslu;

- stengtis  parodyti  vaikui  daugiau  dėmesio  būtent  tada,  kai  jis  gerai (o  ne  blogai)  elgiasi,  dirba.

**Skatinimo  ir  bausmių sistema** vaiko  elgesiui  mokykloje  ir  namuose  reguliuoti  turi  būti:

1. Humaniška  (vengti  fizinių  bausmių,  ironijos,  pažeminimo);

2. Įvairi,  nuolat papildoma naujomis  priemonėmis  (atsisakant  tokių,  kurios  jau  neveikia  vaiko,  pvz.,  dvejetų,  pastabų  mokykloje,  įprastų  draudimų  namie);

3. Skatinimo  ir  bausmių  formos  turi  būti iš  anksto  aptartos  su  vaiku  ir  priimtos  abipusiu  susitarimu.  Taip  pat  turi  būti  aptartas  geidžiamas  abipusis  elgesys;  kada laikoma,  kad  susitarimas  pažeistas;  kaip  skatinama  už  susitarimo  vykdymą;  kaip  baudžiama  už  jo  nevykdymą.  Į  tokį  susitarimą  įtraukti  konkrečias,  vaikui  suprantamas  skatinimo  ir  baudimo  priemones:

**Mokykloje:**

            a) **skatinimas**  (atsižvelgiama  į  tai,  ko  vaikas  pageidauja):

- užduoti  mažiau  namų  darbų,  jei  gerai  dirbo  pamokos  metu;
- išleisti  iš  pamokos  keliomis  minutėmis  anksčiau;
- pamokų  viduryje  leisti  pasivaikščioti  kelias  minutes,  duoti  paskaityti ar  pažaisti mokyklos  priemonėmis,
- parašyti  gerą  pažymį  ar  pagyrimą  į  pažymių knygelę;
- leisti  pasirinkti  vieną  kartą  neatlikti  namų  darbų,  jei  gerai  parašytas  kontrolinis darbas  ir  t.t.

            b)  **bausmės:**

- neteikti  sutartyje  numatytų  lengvatų;
- izoliuoti  tam  tikram  trumpam  periodui  specialioje  klasės  vietoje;
- pranešti  tėvams  ir  pan.;
- nebausti  darbu,  papildomomis  užduotimis.

            **Namie:**

            a)  **skatinimas:**

- leisti  užsiimti  tam  tikra  kasdienine  veikla;
- pailginti  10 – 15  min.  mėgstamų  užsiėmimų laiką  prieš  miegą;
- duoti  pinigų  smulkioms  išlaidoms  ar  norimam  daiktui  įsigyti (už  tam  tikrą  periodą,  pvz.,  savaitę)  ir pan.

            b)**bausmės:**

- atsižvelgti  į tai,  kas  vaikui  svarbu, ką  mėgsta,  ko  prašo  ir  parinkti  pagal  tai  bausmes;
- bausmės  turi būti  ne  per  didelės,  atitinkančios  netinkamo  elgesio  pasireiškimus.

5. Panaudoti  suaugusiojo  dėmesį  kaip  skatinimo  ar  baudimo  priemonę,  ignoruoti  vaiką,  jei  jis  blogai  elgiasi,  elgesiui pasikeitus,  atkreipti  į  jį  dėmesį,  pastebėti  jo  norą  dirbti,  veiklos  rezultatus,  akivaizdžiai  tai  parodyti.

6. Labai  efektyvūs  yra  ilgesnio  laiko  susitarimai,  kuriuose  fiksuojams  netinkamas  ir  pageidaujamas  elgesys  (balų,  taškų,  žetonų  sistema).Rezultatai  suvedami,  baigiantis  dienai,  savaitei.  Pradedama  nuo  trumpalaikių  susitarimų,  vėliau  pereinama  prie  susitarimų  ilgesniam  laikotarpiui.

7. Reikia parinkti  veiklos  sritį,  kurios  korekcija  yra pagrindinis  tikslas  (pvz.,  jei  vaikas  negali  susikaupti  klasėje,  tai  skatinama  už  ilgesnį  produktyvų  darbą;  jei  jis  neturi  valios  ruošti  pamokų  namie,  tai  skatinama  už  namų  darbų  paruošimą).

**Hiperaktyvių mokinių mokymas**

***Kaip  sudaryti  mokymuisi   tinkamas  sąlygas:***

1. Sodinti  šalia  mokytojo  stalo.
2. Vaikas  turėtų  sėdėti  nugara  į  likusią  klasės  dalį,  kad  nematytų  bendraklasių.
3. Šalia pasodinti  gero  elgesio  mokinius, pageidautina  tuos,  kuriuos  vaikas  laiko  reikšmingais.
4. Vengti  trikdančių  stimulų,  stengtis  nesodinti  prie:

- šildytuvų;
- durų,  langų;
- vietų,  pro  kurias  dažnai  vaikštoma.

            5.  Šie  vaikai  sunkiai  pakelia pokyčius,  todėl  reikėtų  vengti:

- persodinimo;
- pakeitimų  dienotvarkėje;
- bereikalingų  trikdymų.

            6.  Būkite  kūrybiški  -  sukurkite  izoliuotą  nuostimulų  mokymosi  erdvę.  Tegu ji  būna  prieinama  visiems  mokiniams,  kad  vaikas  nesijaustų  atskirtas  nuo  kitų.

***Kaip  duoti  užduotis?***

1. Duodant  užduotis  žodžiu,  palaikykite  akių  kontaktą.
2. Nurodymai  turi  būti  aiškūs  ir  glausti.
3. Supaprastinkite  sudėtingas  užduotis,  išskaidykite  jas.
4. Įsitikinkite,  kad  prieš  pradėdamas  užduotį,  vaikas  ją  gerai  suprato.
5. Jei  reikia  pakartoti  užduotį,  darykite  tai  ramiu,  “pozityviu”  balsu.
6. Paskatinkite  vaiką  nesivaržyti  paprašyti  pagalbos,  nes  dauguma  šių  vaikų  nelinkę  jos  prašyti.
7. Žinokite,  kad  šiems  vaikams pagalbos  reikia  daugiau  ir  ilgesnį  laiką  negu kitiems.
8. Labai  svarbu  mokymosi  procese  išmokyti  vaikus  klausyti ir  atlikti  kitus  mokymosi  veiksmus.
9. Paaiškinkite  vaikui  užduoties  atlikimo  ypatybes  (veiksmų  eiliškumas,  kiekvieno  veiksmo  esminiai  bruožai,  veiksmo  svarba  ir t.t.)
10. Suteikite  vaikams  galimybę  su nauja  užduotimi ar reikalavimais susipažinti  ir  žodžiu,  ir  raštu.
11. Galite  reikalauti,  kad  vaikas  turėtų  kasdieninių užduočių  sąsiuvinį  (jei  manote,  kad  tai reikalinga):

a) kiekvieną  dieną  tikrinkite,  ar  mokinys  tiksliai  užsirašė  visas  užduotis;
b) kiekvieną  dieną  tėvai  ir  mokytojai pasirašo, patvirtindami,  kad  namų  darbai  buvo  atlikti;
c) tėvai  ir  mokytojai  gali  naudotis  šiuo  sąsiuviniu  kaip  kasdieninio  bendravimo priemone.

***Kaip  hiperaktyvūs  mokiniai  turi  atlikti  užduotis?***

1. Duokite  po  vieną  užduotį  vienu  metu.

2. Nuolatos  stebėkite  ir  tikrinkite.  Laikykitės  geranoriškos,  paremiančios  nuostatos.

3. Kai  to  reikia,  modifikuokite  užduotis.  Pasitarkite  su  specialiaisiais  pedagogais,  kad  nustatytumėte  stipriąsias  ir  silpnąsias  vaiko  puses.  Pritaikykite  individualią  mokymo programą.

4. Tikrinkite  mokinio  žinias,  o  ne  dėmesingumą.

5. Duokite  jam  daugiau laiko  atlikti  kai  kurias  užduotis.  Šiems  mokiniams prireikia  daugiau  laiko  atlikti  užduotis  -  nebauskite  už   tai.

6. Netrukdykite  vaiko  tuo metu,  kai  jis  atlieka  užduotis,  nes  tai mažina, slopina  vaiko dėmesį.  Suraskite  kitokių  būdų,  kaip  tikrinti  ir  kontroliuoti  vaiką.

7. Užduočių  vykdymo  metu  stenkitės  rasti  galimybę  vaikų  poilsiui  (pertraukai).

8. Jeigu  yra  būtina,  leiskite  vaikui  atlikti nepriklausančias  dalykui  užduotis.  Tai  susilpnins  vaiko  dėmesį  aplinkos  dirgikliams  (trukdžiams).

9. Prisiminkite,  kad  šiuos  vaikus  lengva  sutrikdyti. Stresas,  spaudimas  ir  nuovargis lengvai  gali  paskatinti  netinkamą  elgesį.

***Kaip  modifikuoti  hiperaktyvių  mokinių elgesį  ir pagerinti  jų savęs  vertinimą?***

**a) nuolatinė  priežiūra  ir  disciplina**

1. Kai  vaikas  pažeidžia  taisykles,  išlikite  ramus,  nediskutuokite  ir  nesiginčykite  su  mokiniu.
2. Bausmes,  ar  tiksliau  -  tam  tikras  netinkamo  elgesio  pasekmes -  nustatykite iš  anksto.
3. Bausmę  taikykite  **iškart** po  prasižengimo.
4. Stenkitės  visuomet  pastebėti  gerą  vaiko  elgesį  ir  dažniau  už  jį  girti.
5. Klasėje  nuolat  priminkite ir  pabrėžkite  taisykles.
6. Bausmė  turi  būti  tinkamai  parinkta,  atitinkanti  prasižengimą.
7. Venkite  pašaipos  ir kritikos.  Prisiminkite,  kad  hiperaktyvūs  vaikai  dažnai  nesusivaldo,  prastai  kontroliuoja  savo elgesį.
8. Niekuomet  viešai  (girdint  kitiems)  nepriminkite,  kad  vaikas  turi  išgerti  savo  vaistus.

**b) paskatinimas**

1. Kad kiltų savivertė, dažniau skatinkite, nei bauskite (skatinimų ir bausmių santykis turėtų būti 8:1).
2. **Iškart**  pagirkite  už  tai,  ką  vaikas  padarė  gerai  ir  apskritai  už  gerą  elgesį.
3. Pakeiskite  skatinimo  pobūdį,  jei  jis  neefektyvus  (neskatina  keisti  elgesį).
4. Raskite  būdų,  kaip  paskatinti, padrąsinti  vaiką  atlikti  vienokį  ar  kitokį  darbą.
5. Pamokykite  vaiką,  kaip  jis  galėtų  apdovanoti  (paskatinti)  pats  save.  Pamokykite  teigiamai  apie  save kalbėti  (pvz., “Tu  puikiai  elgeisi  visą  pamoką.  Kaip  Tu  tai  vertini (kaip  jautiesi)?”  Tai  skatina  vaiką  teigiamai,  pozityviai  galvoti  apie  save.

**c) vaiko  nedėmesingumo  kompensavimas  klasėje specialiomis  priemonėmis**

1. Pamokų  metu  duoti  naudotis  atramine medžiaga  (vadovėliu,  kortelėmis  su  užrašytomis  ar  pavaizduotomis taisyklėmis,  klausimais,  pavyzdžiais).
2. Dozuoti  užduotis:  pateikti  jas  etapais,  kad  užduočių  instrukcijos  būtų  lengvai  suvokiamos,  skaidyti  darbą  dalimis,  pvz.:

a) nurašyti  sakinius;
b) pabraukti…;
c) perskaityti  ką  pabraukė;
d) atsakyti  į  klausimą  ir  pan.;

1. Kontroliuoti  užduočių  apimtį: darbo  duoti tiek,  kiek vaikas  pajėgus  atlikti,  gerai  apgalvoti  namų darbų  apimtį.
2. Sudaryti  sąlygas, kad  vaikas  sugebėtų  atsakyti  į  mokytojo  klausimus    (sudėtingesnius    klausimus  pateikti  raštu,  leisti  apgalvoti  atsakymą,  tik  po to  garsiai  paklausti  ir  paprašyti  atsakyti  į  klausimą).

**d) vaiko  mokymas  savistabos, savikontrolės  būdų,  adekvataus  savo         veiklos  vertinimo**

1. 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  (išklausyti  sakinį,  užrašyti,  perskaityti,  vėliau  patikrinti,  ar  nepraleistos  raidės,  ar  nėra  gramatinių  klaidų,  ar  nėra  sintaksės  klaidų).  Mokyti  tol,  kol  šitoks  veiklos  būdas  automatizuosis.
2. Leisti  vaikams  tikrinti  vienas kito  darbą  arba  tikrinti  savo  darbą  pagal  pavyzdį,  leisti  vertinti  draugo  ir  savo  darbą,  o  vėliau  palyginti  su  mokytojos  įvertinimu.
3. Elgesio  savistabai  ir  savikontrolei  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.
4. Galima  susitarti,  kad  tam  tikrą periodą  (pvz.,  2  savaites)  vaikas  praneša  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.).**  Iš  anksto         su  tėvais aptarti,  kaip  bus  reaguojama  į  tokius  pranešimus. Vaikas mokosi  suprasti,  kaip  vienokį  ar  kitokį  jo poelgį vertina suaugusieji, ką laiko tinkamu elgesiu, o ką  -  ne.

**Vadovas  mokytojui darbe  su  hiperaktyviais  vaikais**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vaiko  elgesys**  |  | **Siūlymai mokytojui**  |
| Darbų  sekos vykdymo sutrikimai (didelės viltys, tačiau yra minčių sekos trūkumai)  |  | Padėkite vaikams, siekiant atlikti ilgalaikius darbus. Naudokite mokinio klausinėjimo strategiją: klauskite: **ko tau reikia, kad atliktum šią užduotį?** Klausinėkite šio klausimo tol, kol mokinys pasieks užsibrėžtą tikslą. Nustatykite tikslią darbų atlikimo datą, kad jis galėtų pabaigti kiekvieną užduotį tada, kada reikia.  |
| Specifinių užduočių sekos ir jų baigimo sutrikimai  |  | Užduotį padalinkite į mažesnės apimties užduotėles. Pateikite užduoties atlikimo pavyzdžių ir parodykite sudėtingiausių žingsnių atlikimo būdą.  |
| Mėtymasis nuo vienos užduoties prie kit  |  | Apibrėžkite baigtos užduoties (rezultato) reikalavimus pvz., matematikos užduotis yra baigta, kai yra teisingai atliktos visos šešios dalys. Nepradėkite kitos dalies, kol negavote teisingų atsakymų.  |
| Užduoties Reikalavimų nepaisymas  |  | Sutelkite mokinių dėmesį prieš duodant užduotį. Suderinkite ją raštu ir žodžiu. Duokite vieną užduotį . Tyliai pakartokite ją mokiniui po to, kai ji kitiems mokiniams jau bus paaiškint  |
| Laiko ir bandymų trūkumas  |  | Suma˛inkite u˛duoties apimtis ir reikalaukite darbo kokybės (geriau nei kiekio). Padidinkite pagyrimus, raginimus (tuo momentu, kai matote, kad mokinys atlieka u˛duotį teisingai, leiskite jam tai suprasti).  |
| Užduoties baigimas  |  | Peržvelkite visus reikiamus užduoties atlikimui žingsnius.  |
| Užduoties neįsisavinimas  |  | Vaikas turi raštu, žodžiu ir kitokiais būdais susipažinti su reikalavimais. Mokykite įsiminimo technikos, kuri yra viena iš mokymosi strategijų.  |
| Mokymosi sunkumai  |  | Mokykite specifinių mokymosi ypatumų, susijusių su dalyko organizavimu (užduočių kalendorius), vadovėlio skaitymu, pagrindinės minties radimu, ženklinimu.  |
| Klaidos skaitant parašytą darbą.  |  | Mokykite savikontrolės. Išmokykite vaiką perskaityti jau rašant, skaičiuojant.  |
| Sunkumai atliekant rašytinę užduotį (vietoj 10 min. rašo valandą)  |  | Leiskite naudotis alternatyviais atsiskaitymo būdais (žodžiu, spausdintai, grafikais, žemėlapiais, paveikslėliais, mažinant raštiško atsiskaitymo apimtis).  |
| Nesugebėjimas sutelkti dėmesio  |  | Sutelkite dėmesį prieš pateikiant užduotį (pasakykite, kaip sutelkti dėmesį; **žiūrėk į mane, kai aš kalbu, stebėk** **mano akis, kai aš kalbu**), paprašykite mokinį pakartoti. Įtraukite vaiką į aktyvų dalyvavimą pamokoje.  |
| Netinkamas dėmesio į save atkreipimas  |  | Parodykite, kaip atkreipti kitų dėmesį. Kai vaikas klysta, jį nukreipti reikiama linkme.  |
| Išsiblaškymas, (užduoties neradimas,daiktų palikimas, kai pakeičiama darbo vieta)  |  | Mokykite vaiką susikaupti, susikoncentruoti, **(dabar baigsime...darbą, sekantis darbas…)** atrinkti darbui ir reikiamą medžiagą  **(dabar jums reikės…).** Nurodykite kai pakeičiama reikiamą medžiaga Įvardinkite užduoties žingsnius. Medžiagai sudėti turėtų būti skirta atitinkama vieta. Raskite pagalbininką.  |
| Plepėjimas  |  | Išmokykite vaiką kelti ranką ir pasakykite, kada yra draudžiama kalbėtis.  |
| Nesugebėjimas nustygti vietoje  |  |  Leiskite vaikui dažnai judėti. Skirkite tam atitinkamą vietą.  |
| Nesugebėjimas tyliai dirbti kolektyve, trukdymas kitiems  |  | Pasodinkite vaiką šalia mokytojo. Pagirkite vaiką tinkamu metu.  |
| Netinkamas elgesys, Išsišokimai  |  | Pasodinkite mokinį šalia mokytojo taip, kad vienas kitą gerai matytų ir mokinio elgesys būtų kontroliuojamas mokytojo. Pasakykite vaikui, kaip jis turėtų elgtis (ko jūs tikitės).  |
| Noras pasirodyti  |  | Sukoncentruokite vaiką į patį save, o ne į konkuravimą su kitais vaikais. Klasė turėtų būti viena komanda.  |
| Nesugebėjimas dirbti komandoje  |  | Duokite vaikui atsakingą darbą (būti komandos kapitonu: kamuolių priežiūra ir pasavimas, komandos taškų skaičiavimas). Mokinys turėtų būti šalia mokytojo.  |
|  |  |  |
|  |  |  |