**KAIP PADĖTI NEDĖMESINGIEMS VAIKAMS**

**Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas** (Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) – neurologinis, genetinis sutrikimas, kuris **pasireiškia**:

* *amžiaus neatitinkančiais dėmesingumo simptomais* (nesugebėjimas pakankamai ilgai išlaikyti dėmesį, baigti pradėtą darbą, nemėgsta kruopštumo reikalaujančių užduočių);
* *padidinto aktyvumo arba hiperaktyvumo simptomais* (bėgiojimas, judėjimas, triukšmavimas, kai reikia sėdėti ramiai, įkyrus elgesys, kišimasis į kitų vaikų veiklą, trukdymas);
* *impulsyvumo* (nesugebėjimas sulaukti savo eilės, atidėti noro išpildymo) simptomais.

Šie simptomai pasireiškia jau ikimokykliniame amžiuje. Sutrikimas turi būti pastebimas bent dviejose aplinkose (pavyzdžiui, namuose ir mokykloje), trunka ilgiau nei 6 mėnesius bei turi įtakos atitinkamam raidos etapui būdingam funkcionavimui socialinėje srityje, mokykloje, namuose ar kitoje aplinkoje.

**Mokymosi sunkumai**

Vaikams, turintiems aktyvumo ir dėmesio sutrikimų, sunku mokytis dėl to, kad **jie lengvai išsiblaško** ir kad **jų elgesys nepastovus.**

* Skaitymo sunkumai (klasėje, kurioje gausu pašalinių dirgiklių, garsų tokie vaikai skaito prastai, praleidžia raides, skiemenis, spėlioja žodžių galūnes. Dar sunkiau – suprasti perskaityto teksto prasmę.
* Rašymo sunkumai (raštas yra netolygus, raidės dažnai plačios, kerta sąsiuvinio linijas. Vaiko sąsiuviniai netvarkingi, pribraukyti. Rašybos taisyklių jie irgi negali lengvai išmokti, dažnai jas tiesiog ,,pamiršta“.
* Matematikos mokymosi sunkumai. (skaičiavimas mintinai dažnai tampa neįveikiama užduotis. Sprendžiant matematikos uždavinius sunkiai rikiuojamos mintys gali trukdyti samprotauti.

Kuo didesni mokymosi sunkumai, tuo blogesnė vaiko savijauta ir dar didesnis aktyvumas. Vaikui reikia padėti. Kaip tai padaryti?

**Pagalbos vaikui principai**

1. **Aiški, struktūruota dienotvarkė**

Su vaiku sudaroma ir užrašoma dienotvarkė, planuojant įvairių veiklų eiliškumą. Kiekviena veikla užrašoma 1-3 žodžiais ir lapas pakabinamas vaikui matomoje vietoje (tai užtruks 5-7 min.).

**Kodėl tai svarbu**

Kai vaikas žinos veiklas, lengviau pavyks susitarti. Jei vaikas vengia ir išsisukinėja nuo tam tikros veiklos sudaryta dienotvarkė padeda pamatyti, kad pasibaigus nemaloniai veiklai yra daug įdomių veiklų, kurias vaikas mielai renkasi ir atlieka.

1. **Pritaikyta aplinka ir darbo vieta**

Sodinti vaiką toliau nuo lango, ant stalo neturėtų būti pašalinių daiktų.

1. **Tinkamai organizuota veikla**

Jei vaikas dirba susikaupęs 15-20 min., tai po to būtina padaryti aktyvią pertraukėlę: leisti pajudėti, nukreipti dėmesį nuo mokomosios veiklos, aptarti, kokia maloni veikla laukia baigus užduotį.

1. **Tinkamas užduoties pateikimas**

Pateikiama trumpa užduoties instrukcija – geriausia vienu sakiniu. Paprašoma vaiko pakartoti, ką ir kaip reikės atlikti. Tai padės vaikui sutelkti jėgas ir nuteiks veiklai. Reikia pažymėti vietą, ką vaikas turi padaryti iki pirmos pertraukėlės.

1. **Skatinimas susikaupti**

Vaiko dėmesio sutelkimui žodinės pastabos neefektyvios, geriau tai padaryti vaizdžiai (pvz., smėlio laikrodis, vaikas matys, kiek laiko jis turės dirbti). Kuo dažniau pateikti užduočių, kurios skatintų sutelkti dėmesį.

1. **Pagyrimų, paskatinimų naudojimas**

Kuo dažniau skatinti, girti už gerai atliktą darbą. Labai svarbu pasidžiaugti, pagirti už darbelį, poelgį ar vaiko pastangas.

SVARBU: mokykloje ir namuose laikytis bendrų reikalavimų.

Parengė specialioji pedagogė Laima Barisaitė