

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, būdingas žemas savęs vertinimas.

Sutrikimo eiga ir prognozė.

Anksčiau buvo manoma, kad vaikai "išauga" šią problemą, tačiau paskutiniai duomenys teigia, kad tik 30% vaikų su šiuo sutrikimu stebimas pagerėjimas. 40% brendimo laikotarpiu prisijungia socialinės problemos (mokyklos nelankymas, vaktavimas, vagystės), 30% - alkoholizmas, narkomanija, vystosi asmenybės sutrikimai, nerimo, nuotaikos sutrikimai. Todėl labai svarbu pradėti hiperaktyvaus vaiko gydymą kuo anksčiau, įsitraukti į gydymą visiems šeimos nariams, vaiko mokytojams, kuo

anksčiau pradėti elgesio korekcijos programą. Tik keičiant artimų žmonių elgesį, galima palengvinti per aktyvaus vaiko problemas, pagerinti jo mokymosi ir adaptacijos galimybes.

Požymiai. 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 nuotykių ieškojimo), pvz., nežiūrėdamas išbėga į gatvę.

**Jei turite abejonių ar įtarimų galite konfidencialiai kreiptis į Pedagoginės Psichologinės tarnybos psichologę.*

Patarimai ir pasiūlymai

- 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 dienvakės: 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, isitikinti, 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 ir 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 pasisekimais;
- Kruopščiai paruoškite savo vaiką nusistovėjusios tvarkos pasikeitimui.

PLUNGĖS RAJONO PEDAGOGINĖ PSICHOLOGINĖ TARNYBA

Mano vaikas - per daug aktyvus

Atmintinė tėveliams ir pedagogams



Parengė
psichologė *Elena Galvydienė*

2016 m.