

Mano vaikas labai aktyvus – ką daryti?

Klaipėdos Pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Dalia Klumbienė

Labai dažnai tenka išgirsti tėvus besiskundžiančius: „Man atrodo, kad vaikas yra hiperaktyvus, nedėmesingas, jis nuolat juda kaip gyvsidabris“. Kai pradėdame daugiau kalbėtis apie vaiką, pabendrauju su juo, dažnai paaiškėja, kad vaikas yra sveikas, tik aktyvesnis nei daugelis kitų. O hiperaktyviems vaikams paprastai būna nustatomas *aktyvumo ir dėmesio sutrikimas ar hiperkinezinio elgesio sutrikimas*.

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimui būdingi šie požymiai:

- *Padidėjęs aktyvumas* paprastai pasireiškia jau naujagimiui. Kūdikis dažnai verkia, vėliau išryškėja perdėtas ir sunkiai suvaldomas vaiko judrumas. Reikėtų atkreipti dėmesį, jei vaikas be sustojimo gali judėti dieną ir vakare, ir net naktį nuolat vartosi lovoje. Būna, kad hiperaktyvus vaikas nuolat, be perstojo šneka.
- *Dėmesio stoka*. Kai vaikas dažnai kažką užmiršta, yra išsiblaškęs, nesugeba pabaigti pradėto darbo iki galo, nepaiso to, kas sakoma. Mokyklinukas daro vadinamąsias „žioplumo“ klaidas. Jis stengiasi išvengti darbų, kur reikia įtemptai mąstyti, pavyzdžiui, nedaro sunkesnių namų darbų. Hiperaktyvus vaikas atkreips dėmesį į pašalinius garsus kitoje aplinkoje.
- *Impulsyvumas*, kai vaikas nesugeba sustoti ir pagalvoti prieš ką nors sakydamas ar veikdamas. Reikėtų atkreipti dėmesį, jei vaikas atsako į klausimą dar nė nebaigus jo pateikti, jei nenustygs laukdamas savo eilės, dažnai įsiterpia, trukdo kitiems. Dėl impulsyvumo jis dažnai patiria įvairių traumų.

Diagnozę nustato ne tėvai

Dar labai svarbu žinoti, kad psichologas gali tik įtarti, kad vaikui būdingas vienas iš hiperkinezinių sutrikimų, o galutinę išvadą dėl to gali teikti tik vaikų psichiatras. Paprastai hiperkineziniai sutrikimai pasireiškia iki septynerių metų, ir vaikai turi būti stebimi ne mažiau kaip šešis mėnesius. Todėl man dažnai keista būna girdėti, kai patys tėvai ar auklėtojai, mokytojai patampa gydytojais ir teigia: „Vaikas yra hiperaktyvus“. Gerai, jei tėvai neuždelsia ir laiku kreipiasi į psichologą. Mat vaiko impulsyvumas, padidėjęs aktyvumas sunkina jo santykius su tėvais, bendraamžiais, mokytojais ir kitais aplinkiniais. Netinkamai reaguojant į vaiko elgesį gali vystytis agresija, menka savivertė, mokymosi, bendravimo sunkumai ir kt.

Jei jau tenka pripažinti, kad vaikui gali būti būdingas hiperkinezinis sutrikimas, tai svarbiausia yra tėvų pagalba vaikui. Be to, hiperaktyvus elgesys nėra vaiko kaltė, jį sukelia hiperkinezinis sutrikimas, kuris dažniausiai būna įgimtas.

Kaip padėti tokiam vaikui?

Yra daug kalbama, rašoma apie hiperaktyvius vaikus, apie pagalbą jiems. Į konsultaciją atėję tėvai būna prisiskaitę įvairios literatūros ir jau sutrikę, nes informacija

prieštarą. Toliau pateiksiu jau daugelio tėvų išbandytus pagalbos vaikui būdus, kurie davė rezultatų.

Tėvai, auginantys hiperaktyvų vaiką, turėtų:

1. Paskaityti literatūros apie hiperaktyvumą ir ne tik. Simone Harland knygoje „Hiperaktyvus ar labai gabus“ aprašo hiperaktyvumo priežastis, tradicinius ir alternatyvius gydymo būdus, kaip elgtis su tokiais vaikais. Tam, kad suprastume, kaip hiperaktyvus vaikas jaučiasi, kodėl taip elgiasi, labai verta paskaityti Astrid Lindgren knygą „Emilis iš Lioneborgos“.

2. Daugiau skatinti vaiką. Tėvai turėtų iš anksto numatyti, kaip paskatins gerą vaiko elgesį. Apie tai reikėtų pasikalbėti su vaiku. Pavyzdžiui, jei vaikas nepasikloja lovos, tenka su juo bartis dėlėjimo ruošti pamokas ar kita, galima pradėti pildyti lentelę. Pavyzdžiui, jei vaikas minėtą veiklą atliko, tai žymėsime saulute, jei ne – mėnuli. Už sutartą kiekį saulūčių vaikas turi būti skatinamas – galime jam leisti vėliau eiti miegoti, kartu su mama kažkur važiuoti, duoti sveiką skanėstą ir pan. Už tam tikrą kiekį mėnulių vaikas turi patirti tam tikras pasekmes, pavyzdžiui, vieną dieną gali netekti savo malonios veiklos.

3. Nustatyti vaikams leistino elgesio ribas (iki 10 m.). Ribos – tai taisyklės, nurodymai, draudimai. Ribų nustatymo tikslai:

- Leisti vaikui išreikšti jį užvaldžiusius jausmus priimtinu būdu.
- Padėti vaikui mokytis savikontrolės ir atsakomybės.

Ribų nustatymo žingsniai:

Pirmasis žingsnis.

- Stebėkite vaiko elgesį ir *savęs klauskite*: „Ką vaikas jaučia? Ko nori?“
- Tada *pasakykite vaikui apie jo jausmus ir elgesį*. Pavyzdžiui, jei mergaitė laužo lėlę, sakykite: „Tu esi taip supykusi, kad net lėlę laužai!“ Jei parduotuvėje verkia, ožiuojasi, reikėtų sakyti: „Tu nori žaislo ir todėl labai pyksti ant manęs“.
- Vaikui patinka, kad suaugusieji jį supranta. Tada tie žmonės jam tampa svarbūs ir reikšmingi. Jausmai susilpnėja. Vaikas nusileidžia, jei niekas jo nekritikuoja.
- Jei vaikas nenustoja netinkamai elgtis, tada reikia žengti antrąjį žingsnį.

Antrasis žingsnis.

- Dabar vaikui *pasakykite aiškias ribas*. Pavyzdžiui: „Nekalk plaktuku, kai sesė miega“. „Manęs negalima badyti“. „Puošnūs drabužiai yra skirti šventėms, į kiemą su jais eiti negalima“.
- Po tokio pasakymo turi būti pauzė, kad vaikas galėtų pasirinkti.
- Apribojimais turi būti išsakomi tvirtu, ramiu tonu, nesišypsant, neįsakančiais. Ribos nuolat turi būti pastovios. Būtina, kad vaikas jų laikytųsi.
- Jei vaikas nenustoja blogai elgtis, tada reikia žengti trečiąjį žingsnį.

Trečiasis žingsnis.

- *Pasakykite vaikui, kada jis taip gali taip elgtis.* Pavyzdžiui: „Ant sienos piešti negalima. Tu gali piešti ant lapo, akmenukų“. „Manęs mušti negalima, tu gali mušti pagalvę“.
- *Nepasisekus – ketvirtasis žingsnis.*

Ketvirtasis žingsnis.

- *Pasakykite vaikui, kas bus, jei jis toliau netinkamai elgsis.* Šis žingsnis – tai ultimatumo suradimas. Pavyzdžiai: „Jei tu nuspręsi dar piešti ant sienos, vadinasi, tu nusprendei daugiau nebepiešti su tais dažais. Aš juos paimsiu“.
- *Jei vaikas ir toliau piešia, tada reikia paimti iš jo dažus.*
- *Labai dažnai vaikas pradeda isterikuoti, kandžiotis ar klykti.* Tada jam pasakykite: „Aš matau, kad reikia tau nusiraminti“. *Reikalaukite, kad vaikas nueitų į nusiramavimo vietą, kurioje galėtų pabūti vienas.* Nusiramavimo vieta gali būti kitas kambarys. Jei vaikas neina, galima jį nunešti. Jei jis spardosi, draskosi, būkite kartu toje vietoje.
- *Vaikas gali išeiti iš nusiramavimo vietos, jei buvo kurį laiką nutilęs.*
- *Vaikui grįžus, nebepriminkite jam apie tai, kas buvo.*

Suaugusieji labai greitai prieina prie ketvirtojo žingsnio. Todėl pirmuosius tris žingsnius reikia pakartoti du kartus ir tik tada veikti pagal ketvirtąjį žingsnį. Čia labai svarbu, jog vaikas daro išvadą: „Aš pats susivaldžiau“. Taigi vaikas išmoka pats save kontroliuoti, būti atsakingas už savo veiksmus.

4. Skatinkite vaiką sportuoti.

Hiperaktyviems vaikams labai tinka aerobinio charakterio fiziniai pratimai, kurie gerina širdies, kraujotakos, kvėpavimo sistemos veiklą, lavina ištvermę. Tokie vaikai turėtų vengti sporto šakų, kur išgyvenama daug emocijų. Jie gali lankyti lengvosios atletikos, plaukimo, slidinėjimo treniruotes ir tokiu būdu atsikratyti energijos pertekliaus.

1. Skatinkite laikytis režimo ir tvarkos.

Reikėtų sudaryti vaiko dienotvarkę. Paruoškite pasivaikščiojimų, valgymo, pratybų, žaidimų, kasdinių pareigų ir miego dienotvarkę. Iš anksto informuokite vaiką, ką veiksime, pavyzdžiui, prieš grįžtant į namus, įspėkite, kad grįžus reikės persirengti ir pan.

Bendradarbiaukite su vaiko ugdytojais. Aptarkite vaiko hiperaktyvumo problemą su vaiko auklėtoju, mokytoju. Paaiškinkite, kad vaikas mokydamasis bus trumpiau susikaupęs. Prašykite, kad kuo dažniau auklėtoja ar mokytoja teigiamai įvertintų vaiko pastangas, nes taip bus skatinamas dėmesingumas.

Reikėtų tinkamai sutvarkyti vaiko darbo aplinką. Ant rašomojo stalo neturi būti pašalinių daiktų, kad neblaškytų vaiko dėmesio. Vaiko mokymosi vieta turi būti rami, kuo labiau apsaugota nuo pašalinių dirgiklių.

Pratinkite vaiką daryti pertraukėles tarp darbų. Anot vaikų ir paauglių psichiatrės S. Lesinskienės, būtina atsižvelgti į tai, kiek laiko vaikas gali dirbti susikaupęs vienu metu, ir numatyti trumpas pertraukėles, nes dėmesys po tam tikro laiko vis tiek nukryps į

šalį. Pertraukėlės turi būti trumpos – nuo dviejų iki penkių minučių, kad vaikas pasimankštintų, pajudėtų, atsipalaiduotų.

Taigi tam, kad galėtume atsakyti į klausimą, ar tikrai vaikas yra nedėmesingas, hiperaktyvus, reikia kreiptis į psichologą, kuris, jei reikės, nukreips pas vaikų psichiatrą. Labai svarbu, kad hiperaktyvaus vaiko etiketė nebūtų „klijuojama“ sveikam vaikui. Hiperaktyvus vaikas pradės keistis, jei tėvai daugiau jį skatins, nustatys leistino elgesio ribas, sudarys jo dienotvarkę, bendradarbiaus su vaiko ugdytojais, tinkamai organizuos jo protinę veiklą, o svarbiausia – jį mylės ir rodys tinkamą pavyzdį.