

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas

Parengė Julija Moskevič

Apibūdinimas

- Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas yra neurologinis sutrikimas, kurio pirmi požymiai pasireiškia vaikystėje ir pasižymi **dideliu aktyvumu, užmaršumu, impulsyvumu, neatidumu, išsiblaškimu.**
- Manoma, kad tai vienas dažniausių ir sunkiausių vaikų ir paauglių elgesio sutrikimų.

Pagrindiniai požymiai

1. Nedėmesingumas;
2. Impulsyvumas;
3. Perdėtas aktyvumas.

Toks elgesys neatitinka situacijos, kurioje vaikas elgiasi, toks elgesys būna nebūdingas tam vaiko amžiui. Sutrikimas turi pasireikšti ne mažiau, kaip dviejose situacijose (mokykloje, namie, stebėjimo metu).

Paplitimas

Lietuvoje: 7-10 metų vaikų grupėje 2,7%,
11-16 metų grupėje 1,2%.

Sutrikimas labiau būdingas berniukams.

Anksčiau buvo manoma, kad vaikai “išauga” šį sutrikimą, tačiau:

- ❑ 30% atvejų stebimas pagerėjimas
- ❑ 40% atvejų prisideda elgesio problemos (mokyklos nelankymas, valkatavimas, vagystės, smurtavimas).
- ❑ 30% atvejų piktnaudžiavimas alkoholiu ir kitais kvaišalais, vystymosi, nerimo sutrikimai
- Net apie 18% atvejų šis sutrikimas pasireiškia ir suaugusiųjų amžiuje.

Aktyvumo sutrikimas

- Kad vaikas yra aktyvesnis, nei dauguma kitų jo amžiaus vaikų, galima pastebėti labai anksti.
- Tokie naujagimiai būna nerimastingi, juos sunkiau nuraminti, jie dažniau verkia.
- Vaikystėje tokie vaikai būna perdėtai judrūs, juos sunku suvaldyti.
- Toks vaikas gali nuolat judėti ir dieną, ir vakare, ir net naktį, nuolat vartydamasis lovoje. Jie gali nuolat ir be perstojo šnekėti, kitiems atrodo, kad kitų negirdi.

Dėmesio sukaupimo ir išlaikymo sutrikimas

Du tipai:

- 1. Išoriškai pasireiškiantis:** vaikams sunku atskirti esminę aplinkos informaciją nuo neesminės, jie girdi ir mato, pastebi viską, kas vyksta aplinkui. Tai jiems kliudo išlaikyti dėmesį ir dirbti, ypač klasėje. Yra vaikų, kurie nepakelia triukšmingos aplinkos. Tokioje aplinkoje jie tampa irzlūs, dirglūs, rėkia, verkia, dengia ausis, nori išeiti. Yra vaikų, kurie gali susikaupti ir ruošti pamokas tik įjungę muziką. Manoma, jog muzikos fonas, prie kurio jie pripranta ir nebekreipia dėmesio, padeda “negirdėti” begalės smulkių namų aplinkos garsų, kurie labai trukdo susikaupti.

2. **Vidinis išsiblaškyimas:** labiau būdingas paaugliams ir suaugusiesiems. Tai pasireiškia kaip užsisvajojimas arba “sapnavimas” dienos metu. Tokių dalykų pasitaiko kiekvienam, tačiau jei tai būna labai dažnai, nuolatos, visose vietose ir kliudo kasdienei veiklai, tada tai laikoma sutrikimu. Vidinis išsiblaškyimas gali pasireikšti ir kaip minčių šokinėjimas. Tai kliudo aplinkiniams ir sukelia nepatogumų pačiam žmogui. Kiekvieno žmogaus galvoje vienu metu kyla daug minčių, tačiau jos permąstomos ir kreipiamas dėmesys į svarbiausias tuo metu. Tie, kurių mintys šokinėja, nesugeba nuosekliai išskirti svarbiausių iš visų tuo metu į galvą atėjusių minčių, todėl dažnai pasako vieną su kitu nesusijusius komentarus apie skirtingus, tarpusavyje ryšio neturinčius dalykus.

Impulsyvumas

- Jis apibūdinamas kaip nesugebėjimas sustoti arba sunkumas sustoti ir pagalvoti prieš ką nors veikiant ir (arba) prieš ką nors sakant.
- Impulsyvumo stoka artima spontaniškumui – dauguma žmonių pirma veikia ar kalba, o tik paskui pagalvoja.

Požymiai, kuriuos gali atpažinti ir mokytojas

Tokie vaikai DAŽNAI:

- judina rankas ir kojas ar sukiojasi kėdėje;
- pakyla nuo kėdės klasėje ar kitoje situacijoje, kur reikia ramiai sėdėti;
- laksto ar karstosi situacijose, kuriose toks elgesys netinkamas;
- nesugeba tyliai žaisti ar užsiimti kita pačiam malonia veikla;
- yra “lyg užsuktas” arba “nesitveriantis savo kailyje”;
- perdėtai plepus.

Požymiai, kuriuos gali atpažinti ir mokytojas

Tokie vaikai DAŽNAI:

- nesugeba sutelkti dėmesio į detales, dėl neatidumo daro klaidas;
- nesugeba išlaikyti dėmesio atliekant užduotis ar žaidžiant;
- atrodo, kad neklauso, kai kalbama kreipiantis tiesiai į jį;
- nesilaiko instrukcijų ir nesugeba užbaigti mokymosi užduočių, namų ruošos darbų (bet ne todėl, kad nesuprato užduoties ar tyčia taip daro);
- nesugeba organizuoti užduočių atlikimo ir savo veiklos;
- vengia, nemėgsta ir nenoriai atlieka užduotis, kurioms reikalingas protinis susikaupimas (pvz., namų darbus ar klasės užduotis);
- pameta daiktus, reikalingus užduotims atlikti ar kitai veiklai (pvz., žaislus, uždavinynus, rašymo priemones ir įrankius);
- lengvai išsiblaško dėl pašalinių dirgiklių;
- užmiršta savo darbus.

Požymiai, kuriuos gali atpažinti ir mokytojas

Tokie vaikai DAŽNAI:

- Išpyškina atsakymą, neišklausę klausimo iki galo;
- Nesugeba sulaukti savo eilės;
- Pertraukia ar kišasi į kitų žmonių pokalbį ar žaidimą;
- Nesugeba užbaigti pradėto darbo.

Antriniai požymiai

Dėl šio sutrikimo vaikams atsiranda papildomi sunkumai, kurie apsunkina vaiko gyvenimą:

- Agresija;
- Viską gadinantis, kitus ir save žalojantis elgesys;
- Žema savivertė;
- Mokymosi sunkumai;
- Netinkami santykiai su bendraamžiais.

Patarimai ir pasiūlymai mokytojams

- Tiesioginiai nurodymai: mokiniai labiau sukonzentruoja dėmesį, kai jiems vadovauja mokytojas, ir blogiau, kai dirba vieni, tačiau kai tik vaikas parodys, kad gali būti savarankiškas, reikėtų pasitikėti juo, leisti jam veikti pačiam. Nurodymai klasei, pagal aplinkybes, turėtų būti papildomi konkrečiais pavyzdžiais.
- Kontrolė: ramioje, santūrioje aplinkoje vaikui dėmesį sukaupti yra lengviau, todėl patariama pamokoje kiek galima pašalinti visus nereikalingus daiktus, kelti mažiau triukšmo. Reikėtų pasodinti vaiką tokioje klasės vietoje, kur yra mažesnis kontaktas su kitais vaikais, pro kurią yra mažiau vaikštoma, taip pat arčiau mokytojo stalo, kad vaikas nuolatos būtų kontroliuojamas mokytojo ir gautų pagalbą, kai jam to prireiks.

Patarimai ir pasiūlymai mokytojams

- Mokyklinės aplinkos pritaikymas: iš hiperaktyvaus vaiko yra būtina išreikalauti tvarkos ir namuose, ir mokykloje. Būtina padėti vaikui išsaugoti tvarkingą darbo vietą, įpratinti ant suolo dėti tik reikmenis, būtinus užduočiai atlikti. Jei vaikas turi pereiti mokytis į kitą kabinetą, reikia nusiųsti jį ten kiek įmanoma anksčiau, kad apsiprastų. Kartais reikia pasirūpinti, kas iš klasės draugų galėtų padėti aktyvumo ir dėmesio sutrikimų turinčiam bendraklasiui.
- Pamokos metu: mokytojai turėtų keisti veiklos pobūdį paeiliui derindami susikaupimo ir fizinio aktyvumo reikalaujančias veiklas.

Dėmesio ugdymas pamokose

- sunkiai susikaupiantys dėmesį vaikai, koncentruojasi tik apie 5-10-15 min., daug trumpiau, nei kiti bendraklasiai. Todėl pedagogas tokiems mokiniams turėtų pateikti trumpas užduotis bei vizualią pagalbines medžiagą. Ilgesnes užduotis reikia skaidyti dalimis.
- mokinių darbingumas per dieną pamažu silpnėja, todėl patariama sudėtingesnes mokomasias užduotis pateikti ryte, o po pietų skirti reikalaujančias fizinio aktyvumo. Jeigu reikia skirti daugiau naujų užduočių, būtina stengtis pateikti jas įdomiai, nes įdomios užduotys skatina mokinių patenkinti smalsumą, dirbti savarankiškai.
- mokymo procese labai svarbu išmokyti vaikus mokytis. Visų pirma reikia išmokyti klausyti. Mokinio aktyvų dėmesį palaikyti padeda tiesioginis akių kontaktas. Aktyvumo ir dėmesio sutrikimų turintiems vaikams informaciją perteikti reikia trumpais, aiškiais sakiniais.

Savikontrolės ugdymas

Teigiamų poslinkių galima tikėtis ugdant mokinių gebėjimą savo elgesį ir veiklą reguliuoti žodine instrukcija. Siekiama, kad suaugusiojo žodinę instrukciją mokiniai „paverstų“ **savo instrukcija**.

Tai vyksta keliais etapais:

1. suaugęs žmogus (ar mokinio bendraamžis) nuosekliai atlieka užduotį, garsiai komentuodamas atliekamus veiksmus;
2. mokinys atlieka tą pačią užduotį, vadovaudamasis suaugusiojo instrukcija;
3. mokinys atlieka tą pačią užduotį, pats sau šnabždėdamas instrukciją;
4. mokinys atlieka tą pačią užduotį, vadovaudamasis vidine kalba.