

ŠIAULIŲ „JUVENTOS“ PROGIMNAZIJA

INFORMACINĖ ATMINTINĖ MOKYTOJAMS

AKTYVUMO SUTRIKIMAS

PAGRINDINIAI POŽYMIAI

Vyrauja padidinto aktyvumo bei impulsyvumo simptomai.

Padidinto aktyvumo sutrikimo požymiai:

- Nenustygsta vietoje, nerimsta, sunku ramiai užsiimti veikla, negali ramiai nusėdėti tam tikrą laiką (pvz. per anksti išsina iš pamokos ir pan.). Per daug juda, be tikslo bėgioja, laipioja ant daiktų, muistosi sėdėdamas.
- Sunkiai vykdo nurodymus ir neužbaigia užduočių.
- Greitai išsiblaško, nuolat ką nors pamiršta.

Impulsyvumo sutrikimo požymiai:

- Veikia impulsyviai, negalvodamas apie padarinius.
- Negali palaukti eilėje, sulaukti savo eilės žaidžiant laukti ar daryti ką nors tam tikra tvarka, dažnai nukrypsta nuo atliekamos užduoties plano.
- Negali liautis kalbėjęs, pertraukia kitus, atsako ankščiau, nei pateikiamas klausimas, dažnai neišklauso, kas sakoma.
- Kišasi į svetimus pokalbius, į kitų vaikų darbą, trukdo.

Svarbu: daugelis vaikų yra labai aktyvūs, bet jei tai netrudo jų veiklai ir bendravimui, tai nėra sutrikimas. Norint pasakyti, kad yra aktyvumo ar impulsyvumo sutrikimas, turi būti bent vienas iš šių simptomų, trunkantis mažiausiai šešis mėnesius ir viršijantis to amžiaus vaikams būdingo elgesio ribas.

Pagrindiniai pagalbos aspektai:

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

REKOMENDACIJOS UGDYMIUI

Mokyklinės aplinkos pritaikymas:

- Sutvarkykite kabinetą, kad aplinka kuo mažiau blaškytų dėmesį.
- Vaiką sodinkite tokioje klasės vietoje, kur yra mažesnis kontaktas su kitais vaikais, pro kurią yra mažiau vaikštoma. Vieta turi būti patogi betarpiškam vaiko ir mokytojo kontaktui.
- Per kiekvieną pamoką organizuokite įvairias veiklos rūšis, judėjimo reikalaujančias užduotis kaitaliokite su sėdimu darbu.
- Pamokų metu duokite naudotis atramine medžiaga (vadovėliu, kortelėmis su užrašytais ar pavaizduotomis taisyklėmis, klausimais, pavyzdžiais). Padėkite vaikui išsaugoti tvarkingą darbo vietą, įpratinkite ant suolo dėti tik reikmenis, reikalingus užduočiai atlikti. Jeigu galite, pasitarkite klasės draugų pagalbą.
- Tekstą pateikite stambiu šriftu, plačiu intervalu, venkite medžiagos pertekliaus puslapyje.
- Įtraukite mokinį į socialinę veiklą (įvairius būrelius, jaunimo organizacijas) - tai padės ugdyti socialinius įgūdžius ir kels jo savivertę. Pirmenybę teikite veiklai, kuri turi kuo mažiau

konkurencijos elementų: plaukimui, važiavimui dviračiu, karate, nes šiems vaikams prasčiau sekasi komandiniai žaidimai.

- Skirkite vaikui specialių įpareigojimų, kad kiti galėtų jį palankiai įvertinti, o vaikas galėtų ugdytis teigiamą savivaizdį.

Bendravimo įgūdžių ir santykių gerinimas:

- Užmegzkite ir išlaikykite pozityvų kontaktą su vaiku, sudarykite sąlygas bendradarbiavimui. Mąstykite pozityviai, nes tik tada kyla noras padėti vaikui įveikti sunkumus ir atsiranda pasitikėjimas savimi.
- Atpažinkite savo jausmus ir valdykite juos. Nemalonios emocijos, pvz., pyktis, baimė, nusivylimas gali pakenkti bendravimui. Jeigu patiriate šiuos jausmus arba pastebite, kad įsitempiate bendraudamas su vaiku, stabtelėkite ir atkreipkite dėmesį į tai, kas vyksta.
- Taikykite "tylos" metodą susierzinimo priepuoliams įveikti (pvz. nueikite nusiraminti, lėtai suskaičiuokite iki 10 ir pan.).
- Kuo rečiau naudokite žodį "Ne". Dauguma aktyvumo ir dėmesio sutrikimų turinčių vaikų žodį „Ne“ girdi taip dažnai, kad nekreipia dėmesio į jį tol, kol daug kartų nepakartojamas. Pasinaudokite kitais būdais tikslui pasiekti, pavyzdžiui:
 - ✓ suteikite vaikui kitą alternatyvą: „Ant sienos piešti negalima. Galima piešti tik ant popieriaus“.
 - ✓ Siūlykite dvi galimybes, kad nebūtų progos pasakyti "Ne": „Ar nori dabar atlikti užduotį ar po pertraukėlės?“
 - ✓ suteikite informaciją: „Jei taip darysi, daiktas sulūš“.
 - ✓ padrąsinkite: „Atsakymas – jau čia pat“.
- Prisiminkite, kad šiuos vaikus lengva sutrikdyti. Stresas, spaudimas ir nuovargis lengvai gali paskatinti netinkamą elgesį.
- Paskatinkite vaiką nesivaržyti paprašyti pagalbos, nes dauguma iš jų nelinkę jos prašyti. Pagalbos jiems reikia daugiau ir ilgesnį laiką negu kitiems vaikams.

Kaip skirti užduotis?

- Duokite po vieną užduotį vienu metu. Nurodymai turi būti aiškūs ir glausti - laikykitės vieno sakinio taisyklės.
- Skiriant užduotis žodžiu, palaikykite akių kontaktą, kalbėkite lėtai. Kai ką nors sakote vaikui, atkreipkite dėmesį tokiomis frazėmis „Tai svarbu“, „Klausyk atidžiai“. Jeigu vaiko dėmesys nukrypo, grąžinkite prie pradėtos užduoties: "Žiūrėk, tu dabar dirbi čia, tęsk pradėtą darbą".
- Įsitikinkite, kad prieš pradėdamas užduotį, vaikas ją gerai suprato. Jei reikia - pakartokite užduotį ramiai, "pozityviu" balsu. Skatinkite vaiką žodžiu pasakyti, ką reikės padaryti - iš pradžių mokytojui, paskui - tyliai sau pačiam.
- Suteikite vaikams galimybę su nauja užduotimi ar reikalavimais susipažinti ir žodžiu, ir raštu.
- Duokite vaikui daugiau laiko atlikti kai kurias užduotis.
- Supaprastinkite sudėtingas užduotis, išskaidykite jas dalimis, pateikite jas etapais, kad užduočių instrukcijos būtų lengvai suvokiamos, pvz.:
 - 1) nurašyti sakinius;
 - 2) pabraukti...;
 - 3) perskaityti ką pabraukė;
 - 4) atsakyti į klausimą ir pan.;
- Paaiškinkite vaikui užduoties atlikimo ypatybes (veiksmų eiliškumą, kiekvieno veiksmo esminius bruožus, veiksmų svarbą ir t.t.).
- Kontroliuokite užduočių apimtį: darbo duokite tiek, kiek vaikas pajėgus atlikti, gerai apgalvokite namų darbų apimtį.

- Jei reikia skirti dvi užduotis, pirma prašykite atlikti tą, kuri vaikui mažiau patinka, o po to – mėgstamąją. Sudėtingesnes mokomasias užduotis pateikite pamokos pradžioje, kol darbingumas geriausias.
- Užduočių vykdymo metu stenkitės rasti galimybę poilsiui (pertraukai).
- Sudarykite sąlygas, kad vaikas sugebėtų atsakyti į mokytojo klausimus (sudėtingesnius klausimus pateikite raštu, leiskite apgalvoti atsakymą, tik po to paprašykite garsiai atsakyti į klausimą).
- Pirmiausiai mokykite toje veikloje, kurioje vaikas patiria nesėkmę, pvz., jei jis labai neatidus, rašydamas diktantą, tai jį atskirai reikia mokyti nuoseklaus šios veiklos būdo (išklaudyti sakinį, užrašyti, perskaityti, vėliau patikrinti, ar nepraleistos raidės, ar nėra gramatinių bei sintaksės klaidų). Mokyti tol, kol toks veiklos būdas taps įgūdžiu.
- Kai vaikas įsitraukęs į užduotį, nereikėtų jam trukdyti. Neskubėkite tikrinti, nes tai blaško dėmesį. Prieti ir patikrinti darbą reikia tik pastebėjus, kad vaikas užbaigė užduotį arba užduotis neįveikiama ir jam reikia pagalbos.
- Tikrinkite mokinio žinias, o ne dėmesingumą.

Vaiko elgesio keitimas ir pasitikėjimo didinimas:

- Taisykles nuosekliai taikykite ir nuolat jas priminkite.
- Kai vaikas pažeidžia taisykles, išlikite ramus, nediskuokite, nesiginčydami nurodykite netinkamą elgesį. Nuobauda (pasekmė) už netinkamą elgesį turi būti tinkamai parinkta, atitinkanti prasižengimą (nei per griežta, nei per menka, pvz. atitaisyti padarytą žalą).
- Kad kultū savivertė, dažniau skatinkite ir girkite, o ne kritikuokite ir bauskite (skatinimų ir bausmių santykis turėtų būti 8:1). Stenkitės visuomet pastebėti pageidaujamą vaiko elgesį ir iš karto pagirkite (ar kitaip paskatinkite) už tai. Impulsyvūs ir aktyvūs vaikai mažiau reaguoja į žodinius pagyrimus. Veiksmingesnis fizinis prisilietimas, specialios privilegijos ar materialiniai apdovanojimai, atitinkantys vaiko amžių. Sveiką vaiką nepatartina dažnai materialiai apdovanoti, tačiau sunkumų turinčiam vaikui tai gali būti efektyvus būdas.
- Pamokykite vaiką apdovanoti (paskatinti) patį save. Pamokykite teigiamai apie save kalbėti (pvz., “Tu buvai dėmesingas visą pamoką. Kaip tu tai vertini (kaip jautiesi)?” Tai skatina vaiką teigiamai, pozityviai galvoti apie save.
- Kontroliuokite vaiką, tačiau, kai jis parodys, kad gali būti savarankiškas, pastiprinkite jo kompetenciją ir leiskite veikti pačiam.
- Venkite pašaipos ir kritikos. Prisiminkite, kad aktyvūs vaikai dažnai nesusivaldo, prastai kontroliuoja savo elgesį.
- Dažnai mokytojai nusivilia tuo, kad vaikas nesikeičia taip greitai, kaip jie norėtų, ir toks nusivylimas sukelia pyktį. Nuolat sau prisiminkite, kad vaikas turi sutrikimą ir ne visada galima jam padėti geriau elgtis. Pasistenkite nusiraminti, išsaugoti humoro jausmą. Svarbu atsikratyti pykčio, nusivylimo, atstūmimo ir kitų nemalonių jausmų, tą dieną kilo dėl vaiko judrumo ir blogo elgesio. Atleiskite vaikui už tai, kad jis yra sutrikęs ir ne visada gali kontroliuoti savo elgesį. Atleiskite sau už padarytas klaidas, už tai, kad nesusivaldėte ar bendraudami su vaiku kažko nepastebėjote.

Vadovas mokytojui darbe su aktyvumo ar dėmesio sutrikimų turinčiais vaikais.

(pagal Asta Dervinytė-Bongarzoni "PAGALBOS GALIMYBĖS AKTYVUMO IR DĖMESIO SUNKUMŲ TURINTIEMS VAIKAMS". Metodinės rekomendacijos mokyklų specialistams. ŠMM, SPPC. Vilnius: 2008).

Vaiko elgesys	Pedagogo taktika
Darbo nenuoseklumas, minčių šokinėjimas	1) Individuali pagalba atliekant didelės apimties užduotis. 2) Klausinėjimo strategija - klauskite: „Ko tau reikia, kad atliktum šią užduotį?“ Klausimą kartokite, kol mokyns(-ė) pasieks užsibrėžtą tikslą.

	3) Nustatykite tikslų darbo atlikimo laiką.
Specifinių užduočių sekos ir jų baigimo sutrikimai	1) Užduotį padalinkite į mažesnius žingsnius. 2) Pateikite užduoties atlikimo pavyzdžių. 3) Nurodykite sudėtingiausių užduoties žingsnių atlikimo būdus.
Mėtymasis nuo vienos užduoties prie kitos	1) Apibrėžkite užduoties reikalavimus. 2) Nepradėkite kitos užduoties, kol negauti teisingi ankstesnių atsakymai.
Užduoties reikalavimų nepaisymas	1) Prieš skirdami užduotį, sutelkite mokinio dėmesį. 2) Skirkite vieną užduotį. 3) Pateikite užduotį raštu ir žodžiu. 4) Tyliai pakartokite mokiniui ją po to, kai ji kitiems bus paaiškinta. 5) Paprašykite mokinį ją pakartoti (taip įsitikinsite, ar jis suprato užduotį).
Laiko trūkumas	1) Sumažinkite užduoties apimtį ir reikalaukite darbo kokybės. 2) Kai matote, kad mokinys atlieka užduotį teisingai, pasakykite jam tai.
Užduoties baigimas	Peržvelkite visus užduoties atlikimo žingsnius.
Užduoties neįsisavinimas	Vaikas turi raštu, žodžiu ir kitais būdais susipažinti su reikalavimais. Mokykite įsiminimo technikas.
Išmokymo sunkumai	Mokykite specialių mokymosi būdų: mokymosi organizavimo (užduočių kalendorius), naudotis vadovėliu, surasti ir/ar suformuluoti pagrindinę mintį, pasižymėti svarbias vietas.
Klaidos skaitant, rašant, skaičiuojant	Mokykite savikontrolės: įpratinkite vaiką perskaityti parašytą darbą, patikrinti, pagirti save už darbą.
Sunkumai atliekant užduotį raštu (vietoje 10 minučių rašo valandą)	Leiskite naudotis alternatyviais atsiskaitymo būdais: žodžiu, spausdintu tekstu, grafikais, žemėlapiams, paveikslėliams, mažinkite atsiskaitymo raštu apimtis.
Nesugebėjimas sutelkti dėmesio	1) Prieš užduotį pasakykite, kaip sutelkti dėmesį: „Žiūrėk į mane, kai aš kalbu; stebėk mano akis”. 2) Paprašykite mokinį pakartoti. 3) Įtraukite mokinį į aktyvų dalyvavimą pamokoje.
Netinkamas dėmesio į save atkreipimas, noras pasirodyti	1) Kai vaikas klysta, nukreipkite jo dėmesį tinkama linkme. 2) Paaiškinkite, kaip reiktų tinkamai atkreipti kitų dėmesį į save. 3) Padėkite vaikui susikoncentruoti į save, o ne į konkuravimą su kitais vaikais. 4) Stenkitės, kad klasė taptų vieninga komanda.
Išsiblaškymas (nesugebėjimas rasti užduoties, daiktų palikimas, kai pakeičiama darbo vieta)	1) Mokykite vaiką susikaupti: „Dabar mes baigsime... darbą, kita užduotis...” ir pasirinkti darbui reikiamą medžiagą: „Dabar jums reikės...”. 2) Nurodykite reikiamą medžiagą, išvardinkite užduoties žingsnius. 3) Nurodykite tinkamą vietą medžiagai sudėti. (Kiekvienas daiktas turi savo vietą, ir yra tinkama vieta kiekvienam daiktui). 4) Raskite pagalbininką. 5) Už deramą elgesį pagirkite.
Plepėjimas	Išmokykite vaiką kelti ranką ir pasakykite, kada yra draudžiama kalbėtis.
Nesugebėjimas nustyti vietoje	Leiskite vaikui pajudėti. Skirkite tam tinkamą vietą.
Nesugebėjimas tyliai dirbti grupėje, trukdymas kitiems, išsišokimai	1) Pasodinkite vaiką šalia savęs taip, kad gerai matytumėte ir jį galėtumėte kontroliuoti tiesioginiu žvilgsniu. 2) Pagirkite vaiką tinkamu metu.
Nesugebėjimas dirbti komandoje	1) Skirkite vaikui atsakingą darbą: būti komandos kapitonu, prižiūrėti ar pasuoti kamuolius, skaičiuoti komandos taškus. 2) Mokinį stenkitės laikyti šalia savęs.

Dažnas pavojaus kitiems kėlimas, nesuvokiant pasekmių	<ol style="list-style-type: none"> 1) Paaiškinkite, kokios gali būti pasekmės ir kas jas sudaro. 2) Išmokykite vaiką taisyklės: sustok, pažiūrėk, paklausk. 3) Paskirkite tokį vaiką į porą su pareigingu porininku.
Sunkus bendravimas su suaugusiais	<ol style="list-style-type: none"> 1) Parodykite teigiamą dėmesį. 2) Individualiai pasikalbėkite su mokiniu apie jo elgesį: „Tai, ką tu darai, yra... Tinkamesnis kelias pasiekti ko tu nori, yra...“.
Nepasitikėjimas savimi, nusivylimas	<ol style="list-style-type: none"> 1) Padrąsinkite vaiką. 2) Mokykite jį analizuoti savo elgesį ir rasti savo privalumų. 3) Mokykite klausinėti savęs: ką aš darau ir kaip tai paveiks kitus žmones. 4) Padėkite mokiniui atskleisti savo privalumus ir galimybes, sudarykite sąlygas pademonstruoti sugebėjimus. 5) Pagirkite mokinį.
Netinkamas elgesys pertraukų metu	<ol style="list-style-type: none"> 1) Nurodykite pertraukų paskirtį: „Šios pertraukos tikslas yra nueiti į biblioteką ir ...“. 2) Skatinkite dalyvavimą komandiniame darbe.
Nesugebėjimas sulaukti savo eilės, laiku sustoti	<ol style="list-style-type: none"> 1) Priminkite, kad kalbama po vieną, prieš tai pakėlus ranką. 2) Kūno kultūros pamokose žaiskite estafetes, žaidimus, kai reikia staiga sustoti ties nubrėžta linija.

Pagal literatūrą ir internetą parengė
specialioji pedagogė Rasa Kasparienė (2021).