

# ŠIAULIŲ „JUVENTOS“ PROGIMNAZIJA

## INFORMACINĖ ATMINTINĖ MOKYTOJAMS

### DĖMESIO SUTRIKIMAS

**Dėmesio sukaupimo ir išlaikymo sutrikimai** dažniausiai pasireiškia dviem formomis:

**Išoriškai pasireiškiantis išsiblašymas:** vaikams sunku atskirti esminius aplinkos dirgiklius nuo neesminių (tiek vaizdinių, tiek garsinių). Jie girdi ir (arba) mato, pastebi viską, kas vyksta aplinkui. Tai jiems kliudo išlaikyti dėmesį ir susitelkti veiklai, ypač klasėje. Yra vaikų, kurie nepakelia triukšmingos, daug įvairių dirgiklių turinčios aplinkos (didelių parduotuvių, diskotekų, masinių renginių, koncertų, cirko ir pan.). Tokioje aplinkoje jie tampa irzlūs, dirglūs, rėkia, verkia, dengiasi ausis, nori išeiti ir pan.

**Vidinis išsiblašymas:** labiau būdingas paaugliams ir suaugusiesiems nei vaikams. Pasireiškia kaip "užsisvajojimas" arba „sapnavimas“ dienos metu. Tokių dalykų pasitaiko kiekvienam, tačiau jei tai būna labai dažnai, nuolatos, visose vietose ir kliudo kasdieninei veiklai, tada tai laikoma sutrikimu. Vidinis išsiblašymas gali pasireikšti ir kaip minčių šokinėjimas. 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. Pašnekovams juos sunku suprasti, tai labai vargina. Tokie žmonės dažnai pradeda naują veiklą nepabaigę pradėtos, vėl pereina prie kitos ir pan., jų gyvenimas pilnas pradėtų ir nebaigtų darbų.

#### **Dažniausiai pasireiškiantys dėmesingumo sutrikimo požymiai vaikams:**

- Sunku sutelkti dėmesio į smulkmenas ir detales, daro neatidumo klaidas klasės darbuose ar kitoje veikloje. Dažnai ir lengvai išsiblaško nuo pašalinių dirgiklių.
- Sunku planuoti veiklą, užduočių atlikimą.
- Sunku išlaikyti dėmesį ties užduotimis ar žaidimu.
- Atrodo, kad neklauso, kai kalbama kreipiantis tiesiai į jį.
- Pašaliniai darbai dažnai nukreipia dėmesį nuo pagrindinės veiklos, pamiršta kasdienės pareigos.
- Nesilaiko instrukcijų ir nesugeba užbaigti mokymosi užduočių, namų ruošos darbų ar pareigų (bet ne todėl, kad nesuprato užduoties arba neklausymo, prieštaraujančio elgesio).
- Vengia, nemėgsta ir nenoriai atlieka užduotis, kurioms reikia ilgesnį laiką įtempti mąstymą (pvz., namų darbus ar klasės užduotis), todėl stengiasi jų išvengti.
- Pameta daiktus, reikalingus užduotims atlikti ar kitai veiklai (pvz. žaislus, uždavinynus, rašymo priemones ir įrankius).
- Gali būti būdingas lėtas informacijos apdorojimo (psichinės veiklos) tempas.

## REKOMENDACIJOS UGDYMIUI

### Mokyklinės aplinkos pritaikymas:

- Sutvarkykite kabinetą taip, kad aplinka kuo mažiau blaškytų dėmesį. Patraukite vaiką nuo triukšmingų, dėmesį blaškančių vietų, tokių kaip langai ar koridoriai. Vaiko dėmesį blaškantys objektai pagal galimybes turėtų būti pašalinti iš klasės (kitos aplinkos) arba jų turi būti labai nedaug.
- Vaiką sodinkite tokioje klasės vietoje, kur yra mažesnis kontaktas su kitais vaikais, toje vietoje, pro kurią mažiau vaikštoma. Vieta turi būti patogi betarpiškam vaiko ir mokytojo kontaktui (pvz. klasės priekyje). Sodinkite vaiką šalia ramių, drausmingų vaikų.
- Išlaikykite paprastą ir tiesioginę tvarką. Gerai apgalvokite pamokos eigą, akcentuokite esminius, svarbiausius dalykus, juos užrašykite ant lentos. Per kiekvieną pamoką organizuokite įvairias veiklos rūšis, judėjimo reikalaujančias užduotis keiskite su sėdimu darbu.
- Pamokų metu duokite naudotis atramine medžiaga (vadovėliu, kortelėmis su užrašytomis ar pavaizduotomis taisyklėmis, klausimais, pavyzdžiais). Padėkite vaikui išsaugoti tvarkingą darbo vietą, įpratinkite ant suolo dėti tik reikmenis, reikalingus užduočiai atlikti. Jeigu galite, pasitelkite klasės draugų pagalbą.
- Pirmiausiai mokykite toje veikloje, kurioje vaikas patiria nesėkmę, pvz., jei jis labai neatidus, rašydamas diktantą, tai jį atskirai reikia mokyti nuosekliai šios veiklos būdo (išklausti 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 jam neįveikiama.
- Tikrinkite mokinio žinias, o ne dėmesingumą.
- 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 šioms vaikams prasčiau sekasi komandiniai žaidimai.
- Skirkite vaikui specialių įpareigojimų, kad kiti galėtų jį palankiai įvertinti, o vaikas galėtų ugdytis teigiamą savivaizdį.

### Kaip skirti užduotis:

- 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".
- Informaciją perteikite trumpais, aiškiais sakiniais. Norėdami įsitikinti, ar vaikai suprato instrukcijas, paprašykite pakartoti jas savais žodžiais. Dažniau pakartokite nurodymus, nes šie mokiniai neretai neišgirsta, kas sakoma.
- Pritaikykite mokymo medžiagą individualiai ir vadovaukite mokiniui atliekant užduotis.

- Pamokų metu duokite naudotis atramine medžiaga (vadovėliu, kortelėmis su užrašytomis ar pavaizduotomis taisyklėmis, klausimais, pavyzdžiais). Tekstą pateikite stambiu šriftu, plačiu intervalu, venkite medžiagos pertekliaus puslapyje. Naudokite vizualines priemones.
- Ilgesnes, daugiau pastangų reikalaujančias užduotis skaidykite į mažesnes dalis ar žingsnelius, pvz.:
  - 1) nurašyti sakinius;
  - 2) pabraukti...;
  - 3) perskaityti ką pabraukė;
  - 4) atsakyti į klausimą ir pan.;
- Paaiškinkite užduoties atlikimo tvarką: numatykite veiksmų eiliškumą, išskirkite kiekvieno veiksmo esminį bruožą, veiksmo svarbą ir panašiai. Rekomenduojama tai pažymėti popieriuje, kad vaikas matytų užduočių pobūdį ir eiliškumą. Galite tai pavaizduoti schematiškai.
- Jei reikia skirti dvi užduotis, pirma prašykite atlikti tą, kuri vaikui mažiau patinka, o po to – mėgstamąją.
- Jeigu reikia skirti daugiau naujų užduočių, stenkitės pateikti jas įdomiai, sukelti naujumo jospūdį, nes įdomios užduotys skatina mokinių patenkinti smalsumą, dirbti savarankiškai.

Pagal literatūrą ir internete rastą informaciją parengė  
specialioji pedagogė Rasa Kasparienė (2021).