

REKOMENDACIJOS HIPERAKTYVIŲ VAIKŲ TĖVAMS

Vaikų gydytojos med. dr. M.Glockler, mokyklos gydytojų konsultanto med. dr. W.Goebelio rekomendacijos:

- ✓ Pokalbiai - labai svarbu nuolat tartis su vaiko mokytoju dėl pagalbos;
- ✓ Aiškus vaiko dienos režimas - reikia paskirstyti kiekvienos savaitės dienos laiką. Vakarinis atsisveikinimas turi virsti dienos kulminacija. Vaikas klausosi pasakos, trumpai aptariama praėjusi bei būsimoji diena.
- ✓ Vizualizacija – šiems vaikams dažnai sunku iš pasakytų žodžių sukurti atitinkamą vaizdinį, todėl jiems praverstų pakabinti dienos ir savaitės tvarkaraštį. Matydami jie lengviau suvoks įvykius.
- ✓ Pakankamas fizinis krūvis – tokie vaikai į mokyklą turi eiti pėščiomis. Sparčiai paėjęję 20-30 min., mokykloje jie norės pasėdėti. Reikia skatinti vaikus dirbti sode, eiti į parduotuvę ar išeiti į pusės dienos žygį.
- ✓ Griežtas žiniasklaidos priemonių draudimas. Vaikas neturėtų žiūrėti televizoriaus, kompiuterio, nes žiniasklaida paryškina simptomus ir pablogina bendrą būklę.
- ✓ Mityba – reikėtų neduoti vaikui maisto, kuriame yra fosfatų, dirbtinių prieskonių, glutamatų, maisto dažiklių, konservantų. Vaikas turėtų valgyti sveiką maistą, kuriame vyrautų grūdinės kultūros, daržovės, salotos. Reikėtų duoti mažiau mėsos, saldumynų. Tokie išbandymai netinka ikimokyklinio amžiaus vaikui.

(Goebelis W., Glockler M. Padėkime augti. Vilnius, 2006)

TĖVAMS REKOMENDUOJAMA VADOVAUTIS 8 BENDRAIS PRINCIPAIS, auklėjant hiperaktyvų vaiką (pagal A.Barkley):

1. Vaikas turi tuoj pat patirti savo elgesio pasekmes.

Hiperaktyvius vaikus dažniau negu kitus reikia pastebėti ir pagirti, kai jie gerai elgiasi. Pagiriama tuoj pat, kai vaikas gerai elgiasi, pvz., ramiai sėdi, atlieka užduotį. Tai gali būti žodinis įvertinimas, žvilgsnis, prisilietimas ar nedidelė dovanėlė. Svarbu pastebėti, kokią paskatinimo formą vertina vaikas.

2. Hiperaktyviam vaikui dažniau turi būti parodomas jo elgesio pasekmės.

Tėvai (arba mokytojai) turi dažniau parodyti vaikams, kaip tuo momentu vertinamas jo elgesys. Tai galime padaryti žvilgsniu, šypsena ar paraginimu susikaupti, kartais nepritarimu. Tokiu būdu vaikas pajunta, ar gerai elgiasi.

3. Naudoti paskatinimus, motyvuojant tinkamą elgesį.

Hiperaktyvūs vaikai mažiau reaguoja į žodinius pagyrimus.

Veiksmingesnis fizinis prisilietimas, specialios privilegijos ar materialiniai apdovanojimai, atitinkantys vaiko amžių: saldainis, žaislas ar nedidelė pinigų suma. Galima tai daryti pamažu, naudojant taškų ar +/- sistemą.

4. Skatinti teigiamą elgesį ir tik vėliau taikyti pasekmes.

Tai reiškia, kad jeigu vaikas elgiasi netinkamai, reikėtų kurį laiką ignoruoti blogą elgesį ir skatint sužadinti vaiko norą geriau elgtis.

Jeigu, vadovaujantis tokia taktika, vaiko elgesys nesikeičia, galima vaikui taikyti loginę pasekmę. Pasekmės padės tik tuomet, kai jos taikomos kartu su paskatinimais (paskatinimai turėtų viršyti pasekmes 8:1).

5. Pastovumas, susijęs su laiku, vieta ir globėjais.

- ✓ Reikalavimai ir pasekmės turi būti tie patys visą laiką;
- ✓ Reikalavimai ir pasekmės turi būti tokie patys įvairiose vietose ir aplinkoje (namuose, gatvėje, mokykloje);
- ✓ Reikalavimai ir pasekmės turi būti tokie patys iš kiekvieno globėjo (mamos, tėčio, močiutės, senelio, mokytojos).

6. Iš anksto planuoti problemiškas situacijas ir pasikeitimus.

Dažnai hiperaktyvių vaikų elgesys nenuspėjamas, impulsyvus. Jie netikėtai sutrikdo tėvus, sukeldami triukšmą ar pridarydami nemalonumų svetimų žmonių akivaizdoje. Todėl naudinga iš anksto numatyti, kokioje situacijoje galėtų taip atsitikti, aptarti ją su vaiku, numatyti veiksmų planą. Prieš tokią situaciją trumpam stabtelėkite, priminkite vaikui taisykles, paaiškinkite, kokio elgesio iš jo laukiate. Priminkite, kokį apdovanojimą jis gaus, jei tinkamai elgsis, ir kokia pasekmė bus už netinkamą elgesį.

7. Nuolat prisiminkite, kad vaikas turi sunkumą.

Dažnai globėjai nusivilia tuo, kad vaikas nesikeičia taip greitai, kaip jie norėtų, ir toks nusivylimas sukelia pyktį. Nuolat prisiminkite, kad rūpinatės vaiku su elgesio sunkumu ir ne visada galima jam padėti geriau elgtis.

8. Mokykitės atlaidumo.

Tai svarbiausias, bet sunkiausiai įgyvendinamas principas. Kiekvieną vakarą, kai vaikai nueina miegoti, tėvai galėtų rasti laiko prisiminti jų elgesį tą dieną ir atleisti už prasižengimus.

Parengė psichologė Dalia Klumbienė