

Kaip padėti vaikams su ADHD: psichologo patarimai.

Vaikai su dėmesio stokos ir hiperaktyvumo sutrikimu (ADHD) dažnai būna labai energingi, impulsyvūs, sunkiai susikaupia. Jie nebūtinai elgiasi „neteisingai“ – jų smegenys paprasčiausiai kitaip veikia. Svarbiausia – kantrybė, aiški struktūra ir supratimas.

Štai keli patarimai, kurie dažnai padeda:

Laikykitės rutinos.

Vaikams su ADHD labai padeda nuspėjama dienvietė.

- Kiek įmanoma, kiekvieną dieną stenkitės daryti panašius dalykus tuo pačiu laiku.
- Aiškiai paaiškinkite užduotis, trumpais sakiniais, galite naudoti paveikslėlius ar lenteles.
- Jei kažkas keičiasi, pasakykite apie tai iš anksto – tai sumažins nerimą.

Skirstykite užduotis į mažesnius žingsnius.

- Ilgos ar sudėtingos užduotys dažnai vaikui atrodo neįveikiamos.
- Padalinkite jas į mažesnes dalis ir kartu žingsnis po žingsnio tikrinkite, ar vaikas suprato, ką reikia daryti.

Trumpi darbai ir pertraukos.

- Trumpesnės užduotys padeda vaikui susikaupti.
 - Leiskite trumpai pajudėti ar atlikti fizinius pratimus tarp veiklų – tai padeda nukreipti energiją.
- Trumpi darbai ir pertraukos.

Girti už pastangas

- Girti reikia ne tik už rezultatą, bet ir už pastangas.
- Būkite konkretūs: „Puikiai palaukei savo eilės“ arba „Gera nusiraminei“.
- Teigiama motyvacija veikia daug geriau nei nuolatinės pastabos ar bausmės.

Kaip elgtis su protrūkiais.

- Impulsyvūs veiksmų protrūkiai dažnai atsiranda, kai vaikas pavargęs, nusivylęs ar susijaudinęs.
- Išlaikykite ramybę – jūsų pyktis tik padidins vaiko stresą.
- Leiskite vaikui saugiai atsitraukti ir nusiraminti.

Aiškios taisyklės ir ribos.

- Nustatykite paprastas ir aiškias taisykles.
 - Pasekmės turi būti nuoseklios, bet nedramatiškos.
 - Jei taisyklės taikomos nuosekliai, vaikui lengviau suprasti, ko tikimasi.
- Aiškios taisyklės ir ribos.

Aplinkos pritaikymas.

- Sumažinkite triukšmą ir blaškymąsi, kai reikia susikaupti.

- Kai kuriais atvejais gali padėti klausos ausinės, minkšti žaislai ar kitos priemonės, kurios padeda sutelkti dėmesį.

Kantrybė ir supratimas.

- Vaikai su ADHD dažnai susiduria su nesėkmėmis dėl savo dėmesio ar impulsų kontrolės.
- Kantrybė, nuoseklus palaikymas ir aiški struktūra padeda vaikui pasitikėti savimi.
- Net mažas pasiekimas yra didelė pažanga.

Vaikai su ADHD nebando tyčia erzinti ar trukdyti – jie tiesiog kitaip veikia. Ramus, aiškus, struktūruotas ir empatiškas požiūris – tiek namuose, tiek mokykloje – labai padeda vaikui jaustis saugiai, reguliuoti emocijas ir mokytis.