



VAIKŲ AKTYVUMO IR DĖMESIO SUTRIKIMAS

Rekomendacijos tėvams

Tėveliams verta sau vis priminti, kad jų vaikas greičiausiai:

- nesureaguos į pirmą prašymą ar reikalavimą;
- retai baigs tris užduotis iš eilės be trukdžių;
- pames daiktus ir pamirš padaryti tai, ką turi padaryti;
- pertrauks kalbant;
- nenustygs vietoje, leis erzinančius garsus ir turės sunkumų išsėdėti ramiai;
- norės žiūrėti televizorių ar žaisti video žaidimus valandų valandas, o sunkiai išbus susikaupęs atliekant užduotis ir tik tada, kai tėvai lieps;
- turės sunkumų išklaudyti;
- paliks netvarkingą kambarį;
- elgsis nepagalvojęs;
- nemėgs mokyklos;
- kalbės, kalbės, kalbės;
- stipriai supyks.

Bendravimas

Norint turėti teigiamą ryšį su savo vaiku, svarbu mokytis bendrauti. Bendravimo technikų galima išmokti konsultuojantis su specialistu ir vėliau atrasti geriausius bendravimo būdus su jų vaiku.

Elgesio valdymas

Tėvams naudinga išmokti ir praktikuoti technikas, kurios moko vaikus prisiimti atsakomybę už savo elgesį, rasti sprendimus tvarkytis su vaiko užmaršumu, impulsyvumu, užduočių neužbaigimu, motyvacijos trūkumu ir hiperaktyvumu. Rekomenduojama vengti bausmių, geriau būti švelniai primenančiais ir leidžiančiais susidurti su pasekmėmis.

Technika „Būk robotas“.

Šios technikos tikslas, kad tėvai išliktų ramūs ir išvengtų susijaudinimo.

Tėvai apsimeta robotu, kai vaikas atsikalbinėja, elgiasi ar kalba piktai ir nepagarbiai arba ignoruoja prašymus. Ši technika padeda susivaldyti ir neprarasti emocinio stabilumo.

Pozityvi kalba.

Rekomenduojama tėvams būti labiau bendradarbiaujančiais ir dažniau naudoti pozityvų kalbėjimą su savo vaiku. Pavyzdžiui, vietoj „tu turi padaryti...“ sakyti „tu galėtum padaryti...“ arba „padėtum, jei padarytum...“, vietoj „tu negali daryti...“ sakyti „būtų geriau, jei tu padarytum...“. Taip pat naudinga vaikams duoti pasirinkti ir klausti jų nuomonės, ką jie galėtų daryti kitaip, kad problema spręstųsi.

Motyvacijos skatinimas.

Vaikai su ADS mėgsta, kai jiems sekasi. Dažniausiai jie:

- motyvuoti rinkti taškus,
- gauti privilegijas ar pastiprinimus už gerą elgesį.

Šioje srityje gali prireikti specialisto pagalbos. Svarbu padėti tėvams išsirinkti keletą dalykų, kurių vaikas mokysis (pavyzdžiui, susiruošti laiku ryte, atlikti namų darbus, būti geranoriškam sesei/broliai) ir sukurti paskatinimų sistemą. Tėvai paskatinti vaiką turėtų iš karto po sutarto gero vaiko elgesio, tai padės jiems toliau būti motyvuotiems siekiant paskatinimų.

Pykčio valdymas.

Tam, kad vaiko darbai būtų atlikti rekomenduojama vietoj pykčio naudoti humorą. Humoras padeda labiau nei pyktis. Juokas yra labai geras įrankis padedantis pabaigti užduotį ar darbą. Linksmesnis darbas ar užduočių atlikimas padeda išvengti konfrontacijos ir jėgos žaidimų.

Sugebėjimų pamatai.

Rekomenduojama vaiką mokinti organizacinių, savireguliacijos ir socialinių įgūdžių ir tai turėtų būti daroma palaipsniui. Tėvai turėtų suprasti, kad jų lūkesčiai neturėtų būti per dideli vaikui tik pradėjus mokytis tam tikrų įgūdžių.

Užuominų davimas.

Tėvams svarbu žinoti, kad vaikams ir paaugliams su dėmesio sutrikimu reikia padėti išlikti prie užduoties ir pabaigti darbą. Tėvai turėtų suprasti, kad vaikas gali atlikti ne daugiau kaip vieną užduotį be užuominos.

Daugumai vaikų ir paauglių su dėmesio sutrikimu reikia stebėjimo ir reguliarių užuominų. Tai yra normalu ir užuominų davimas yra žingsnis link naudojimosi užduočių sąrašais, kai vaikas taps savarankiškesnis.

Struktūra ir planavimas.

Vaikai su dėmesio sutrikimu mėgsta žinoti, ko gali tikėtis ir daro ką gali, jei tėvai laikosi kasdieninės struktūros. Rekomenduojama susidaryti dienos struktūrą ir sukurti būdus, kurie padėtų vaikui sekti rutiną, veiklas ir susitikimus.

Bendras šeimos veiklų kalendorius ir rytiniai laukiančios dienos veiklų aptarimai.

Kalendoriui galima panaudoti baltą lentą, ant kurios būtų surašytos veiklos su laiku. Tai padės šeimai išlikti organizuotai ir vaikui ar paaugliui mokytis būti organizuotam.

TĖVAI TURĖTŲ VENGTI

„Močiutės taisyklės“.

Neduoti paskatinimo prieš įvykdant susitartą dalyką.

Taip pat naudinga tėvams susikurti ritualus ir vaikui kartais atsisakius juos atlikti panaudoti humorą ar žaidimą. Pavyzdžiui, jei vaikas nenori eiti miegoti, mama/tėtis gali pasiūlyti palenktyniauti iki jo lovos.

Jėgos žaidimų.

Svarbu prisiminti, kad jėgos žaidimų nei viena pusė nelaimi. Jų reiktų vengti. Susidūrus su tokia situacija, tėvai turėtų paaiškinti savo poziciją vaikui ar paaugliui ir nebesileisti į diskusijas ta tema. Šioje vietoje irgi gali būti panaudota technika „Būk robotas“, kuri padės išlikti prie savo sprendimo ir nesupykti, jei vaikas klausinėja ar prašo.

