

## **Kaip padėti ADHD turinčiam vaikui lengviau mokytis namuose?**

Vaikams, turintiems dėmesio deficito ir hiperaktyvumo sutrikimą (šiais laikais dažnai vadinamas trumpiniu ADHD, kuris kilęs iš anglų kalbos termino Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Šis trumpinys plačiai vartojamas tiek specialistų, tiek visuomenėje, todėl dažnai naudojamas ir lietuviškuose straipsniuose bei specialistų rekomendacijose.), namų darbų ruošą dažnai tampa nemenku iššūkiu. Ilgiau išlaikyti dėmesį, susikaupti ties viena užduotimi ar planuoti laiką jiems gali būti gerokai sunkiau nei bendraamžiams. Tačiau tinkamai organizuota aplinka ir aiški dienos rutina gali padėti sumažinti įtampą bei palengvinti mokymosi procesą.

Specialistai pabrėžia, kad svarbu ne tik pati mokymosi vieta, bet ir tai, kaip vaikas joje jaučiasi. Patogi, rami ir aiškiai organizuota erdvė padeda formuoti įprotį mokytis bei suteikia daugiau saugumo ir stabilumo.

### **Tinkama mokymosi vieta – kodėl ji svarbi?**

Vaikui lengviau susikaupti, kai jis turi nuolatinę vietą namų darbams. Tai nebūtinai turi būti atskiras kambarys – kartais užtenka nedidelio kampelio su stalu, lentyna ir reikalingomis priemonėmis.

Svarbiausia, kad aplinka būtų kuo mažiau blaškanti ir padėtų išlaikyti dėmesį.

### **Įtraukite vaiką į pasiruošimą**

Leiskite vaikui kartu spręsti, kaip turėtų atrodyti jo darbo vieta. Kai vaikas pats renkasi stalą, dėlioja priemones ar tvarko savo lentynas, jis labiau jaučia atsakomybę už savo mokymosi aplinką.

### **Mažiau trikdžių – daugiau dėmesio**

Mokymosi vietoje verta sumažinti visus nereikalingus dirgiklius. Televizorius, telefonas ar nuolat matomi žaislai gali trukdyti susikaupti. Taip pat rekomenduojama darbo vietos nestatyti priešais langą ar duris.

### **Tvarka padeda jaustis ramiau**

Kai visos mokymosi priemonės turi savo vietą, vaikui lengviau pradėti darbą ir išvengti papildomo streso. Naudinga turėti atskirus aplankus ar dėžutes skirtingiems dalykams.

Spalvoti lipdukai, žymekliai ar skirtukai padeda greičiau orientuotis užduotyse.

### **Tinkamas apšvietimas ir patogi kėdė**

Natūrali šviesa ir patogi sėdėjimo vieta turi didelę reikšmę vaiko savijautai. Kai kuriems vaikams geriau sekasi mokytis ne ant įprastos kėdės, o sėdint ant minkštos pagalvės ar net gimnastikos kamuolio.

### **Rutina padeda lengviau susikaupti**

ADHD turintiems vaikams ypač svarbus aiškus dienos planas. Jei namų darbai atliekami tuo pačiu metu kiekvieną dieną, vaikui tampa lengviau nusiteikti mokymuisi.

Naudinga naudoti:

- kalendorių;
- dienotvarkę;
- laikmatį;
- užrašų knygelę namų darbams pasižymėti.

Laikmatis gali padėti vaikui geriau suprasti, kiek laiko skiriama darbui, o kiek – poilsiui.

### **Nepamirškite judėjimo ir pertraukų**

Ilgas sėdėjimas daugeliui vaikų kelia nuovargį, o ADHD turintiems vaikams tai ypač sudėtinga. Todėl rekomenduojama reguliariai daryti trumpas pertraukėles.

Per jas vaikas gali:

- pajudėti;
- atlikti trumpą mankštą;
- užkąsti;
- trumpam atsipalaiduoti.

Kai kuriems vaikams net naudinga mokytis stovint ar vaikstant po kambarį.

### **Kaip padėti atliekant užduotis, skirtas atlikti namuose?**

**Dideles užduotis skaidykite į mažesnes.** Sudėtinga ar ilga užduotis vaikui gali atrodyti neįveikiama. Kai ji padalinama į mažesnius žingsnius, dirbti tampa paprasčiau ir aiškiau.

**Skatinkite perskaityti užduotį dar kartą.** Kartais vaikas padaro klaidų ne todėl, kad nemoka, o todėl, kad skubėdamas netiksliai perskaito instrukciją.

**Svarbią informaciją užrašykite.** Trumpi užrašai, priminimai ar aiškiai pažymėtos taisyklės padeda vaikui lengviau orientuotis užduotyse.

**Ieškokite patogiausio mokymosi būdo.** Jeigu vaikui sunku rašyti ranka, galima leisti pirmiausia pasiruošti juodrašį arba mintis išsakyti garsiai.

**Kartu peržiūrėkite atliktas užduotis.** Trumpas namų darbų aptarimas padeda vaikui pastebėti klaidas ir ugdo atsakomybę už savo darbą.

**Pastebėkite pastangas, o ne tik rezultatą.** Vaikams labai svarbu girdėti konkretų paskatinimą. Vietoje bendro „šaunuolis (-ė)“ kur kas naudingiau pasakyti:

- „Man patiko, kad nenuleidai rankų, kai buvo sunku.“
- „Puikiai sugalvojai dar kartą patikrinti atsakymą.“

Tokie pastebėjimai stiprina pasitikėjimą savimi ir motyvaciją.

**Stebėkite, kas labiausiai padeda jūsų vaikui.** Kiekvienas vaikas yra skirtingas, todėl vieniems padeda tylą, kitiems – rami muzika ar foninis garsas. Svarbiausia stebėti, kokiomis sąlygomis vaikui sekasi geriausiai.

Jeigu tam tikros užduotys nuolat kelia sunkumų, verta bendradarbiauti su mokytojais ar specialistais.

Nors vaikų, turinčių ADHD, mokymosi procesas gali pareikalauti daugiau kantrybės, supratimo ir lankstumo, tinkamai pritaikyta aplinka bei nuoseklus palaikymas gali padėti vaikui atsiskleisti ir pasitikėti savo jėgomis. Svarbu prisiminti, kad kiekvienas vaikas mokosi savaip, todėl didžiausią rezultatą dažniausiai duoda ne griežta kontrolė, o palaikymas, aiški rutina ir pastebėtos pastangos.

Net ir nedideli kasdieniai pokyčiai – tvarkingesnė darbo vieta, trumpesnės užduotys ar reguliarios pertraukos – gali reikšmingai pagerinti vaiko savijautą bei motyvaciją mokytis. Kantrybė, bendradarbiavimas ir pozityvus požiūris padeda kurti saugią aplinką, kurioje vaikas gali augti, mokytis ir jaustis suprastas.

### **Šaltiniai**

Centers for Disease Control and Prevention <https://www.cdc.gov/adhd/index.html>

Children and Adults with ADHD <https://chadd.org/>

Understood.org <https://www.understood.org/>

American Academy of Pediatrics <https://www.aap.org/>

Lietuvos įtraukties švietime centras <https://lisc.lt/>

### **Papildoma literatūra**

Barkley, R. A. (2013). Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents. New York: Guilford Press.

Parengė socialinė pedagogė Gabrielė Žemaitienė