

Hiperaktyvus vaikas.

Rekomendacijos tėvams ir pedagogams

Paruošė Pasvalio rajono savivaldybės Švietimo pagalbos tarnybos Pedagoginio psichologinio skyriaus psichologė Jolita Stipinienė (2012 m.)



1. Gerbkite vaiką ir priimkite jį tokį, koks jis yra. Realiai įvertinkite situaciją ir nekelkite vaikui pernelyg didelių reikalavimų.
2. Namuose laikykitės griežtos dienos tvarkės. Vaikas turi valgyti, daryti namų darbus ir eiti miegoti nustatytu laiku. Dienotvarkė turėtų būti pakabinta matomoje vietoje. Efektyvu naudoti specialius lapelius-atmintines, kurie primintų apie svarbiausius dalykus. Jie turėtų būti pakabinti matomoje vietoje. Vietoj teksto ant šių lapelių galima nupiešti piešinį, primenantį taisykles. Po kiekvienos užduoties pats vaikas gali pažymėti tame lapuke apie įvykdytą užduotį.
3. Venkite kartoti tokius žodžius: „ne“ ir „negalima“.
4. Kalbėkite ramiai ir švelniai.
5. Žodinius nurodymus patvirtinkite regimąja informacija.
6. Vaikui duokite tik vieną užduotį tam tikram laikui, kad jis ją galėtų pabaigti iki galo.
7. Venkite tų vietų ir situacijų, kur renkasi daug žmonių. Lankymasis turguose, didelėse parduotuvėse, restoranuose vaiką labai stimuliuoja. Žaidimo metu užtenka tik vieno partnerio.
8. Pagirkite vaiką už tas veiklas, kurios reikalauja dėmesio koncentracijos (mozaikos dėliojimas, spalvinimas ir pan.).
9. Santykiuose su vaiku laikykitės „pozityvaus modelio“. Pagirkite jį kiekvieną kartą, kai jis to nusipelno, akcentuokite sėkmes. Tai sustiprins vaiko savigarbą. Paskatinkite vaiką iš karto, neatidėliokite ateičiai.
10. Suteikite vaikui galimybę išlieti energiją. Labai naudingi kasdieniniai fiziniai pratimai gryname ore, ilgi pasivaikščiojimai, bėgimas.
11. Neleiskite pervargti, nes tai sumažins savikontrolę ir didins hiperaktyvumą.
12. Atribokite pasirinkimą, bet įkyriai neprimeskite.
13. Išmokykite vaiką daryti tylas pertraukas.

14. Iš anksto susitarkite su vaiku dėl žaidimo laiko, pasivaikščiojimo ir pan. Svarbu, kad apie laiką informuotų ne suaugęs, bet žadintuvas, virtuvėje esantis laikrodis, tai mažina vaiko agresijos proveržius.
15. Kartu su vaiku sudarykite už tinkamą ir netinkamą elgesį galimas bausmes ir skatinimus.
16. Aptarkite ir patogioje vietoje pakabinkite vaiko elgesio taisykles namuose, darželyje ar mokykloje. Paprašykite, kad vaikas garsiai perskaitytų taisykles.
17. Stenkitės vaikui sukurti kiek galima ramesnę ir tylesnę atmosferą namuose, stebėkite, kad televizoriaus, radijo ar muzikos centro garsai būtų kiek pritildyti, stenkitės nekalbėti vienas su kitu ar su vaiku pakeltu tonu.
18. Nuolatos bendraukite su vaiku, skaitykite jam knygas ir kartu aptarkite, paprašykite jo pagalbos namų ruošoje, skirkite jam savo dėmesį ir šilumą. Atkreipkite dėmesį į jo individualius gebėjimus.
19. Pažindami savo vaiką, išanalizuokite koku paros ir savaitės metu jis elgiasi neadekvačiai ir suplanuokite jo laiką taip, kad jo dėmesį nukreiptumėte jam įdomia veikla, kuri leistų realizuoti susikaupusius energiją ir jausmus.
20. Auklėjime būkite labai nuoseklūs. Jei jau ką draudžiate vaikui, tai be svarbių priežasčių negalite keisti taisyklių. Jei ko paprašėte savo vaiko, siekite, kad jis išpildytų jūsų prašymą ir jam padėkokite. Reikalavimų ir draudimų turi būti kiek galima mažiau, bet labai svarbu, kad suaugę būtų tvirti ir nuoseklūs savo reikalavimuose. Negalima pasiduoti nuotaikai, ir toje pačioje situacijoje tai drausti, tai girti, tai nekreipti dėmesio į vaiką. Stebėkite, kad jūsų reikalavimų būtų laikomasi.
21. Instrukcijos turi būti aiškios, suprantamos ir trumpos (ne daugiau 10 žodžių). Kad impulsyvus vaikas jus suprastų, prieš ką nors pasakydami, pagalvokite ir pasverkite kiekvieną savo žodį, po to palaikydami akių kontaktą su vaiku, paklauskite, ar pasiruošęs jis jūsų klausytis, ir tik po to kalbėkite, balso intonacija pabrėždami visus pagrindinius žodžius.
22. Jei vaikas jūsų negirdi ir nesiklauso, naudokite „užstrigusios plokštelės“ techniką – tvirtu balsu pakartokite savo žodžius žodis į žodį vaikui 3 -4 kartus, darydami ilgas pauzes. Būtinai pasiekite savo, bet nekeisdami taktikos. Kai vaikas jūsų prašymą įvykdys, jį pagirkite ar padėkokite.
23. Išmokykite vaiką valdyti pyktį, nes vaikas kartais ir pats pasimeta, kai jo emocijos veržiasi per kraštus. Paaiškinkite, kad jis turi teisę patirti įvairius jausmus, bet prieš tai parodykite saugius jausmų išreiškimo būdus.

24. Kartais hiperaktyvus vaikas, kai yra labai susijaudinęs, negali pats nusiraminti ir nustoti netinkamai elgtis. Padėkite jam, pavyzdžiui, jei jam patinka, vietoj žodžių ir pastabų, prieikite prie jo ir apkabinkite. Kartais tokiomis minutėmis galima pajusti, kad vaikas kaip balionas išsileidžia ir glaudžiasi pats prie jūsų. Pasinaudokite šia ramybės minute ir pasiūlykite vaikui pasėdėti, pagulėti kartu ar paskaityti knygutę.
25. Stenkitės pakeisti blogą vaiko elgesį. Apie tai, kaip jis turi elgtis eidamas į parduotuvę ar kelionėje, aptarkite iš anksto. Pasakykite jam, kad eidamas per gatvę jis turi laikytis už jūsų rankos, o parduotuvėje stovėti greta ir jei jis šių nurodymų laikysis, jis gaus nedidelį apdovanojimą.
26. Kartais supykę ir praradę kantrybę tėvai suduoda vaikui, bet tai tik gali sustiprinti vaiko reakciją ir iššaukti negatyvias emocijas ir jo protestą. Negana to, vaikas gali perimti tėvų elgesio modelį ir panašiais atvejais bendraudamas su bendraamžiais ir su jumis išreikšti savo agresyvius jausmus veiksmais.
27. Panaudokite „skubios pagalbos“ sistemą bendraudami su hiperaktyviu vaiku:
- Pasiūlykite pasirinkimą (kitą galimą tuo metu veiklą);
 - Užduokite netikėtą klausimą;
 - Reaguokite neįprastu vaikui būdu (pajuokaukite, pakartokite vaiko veiksmus);
 - Neįsakykite, o paprašykite (bet ne įkyriai);
 - Išklauskite, ką nori pasakyti vaikas (kitu atveju jis jūsų nesiklausys);
 - Kai vaikas kaprizijasi ar blogai elgiasi, jį nufotografuokite ar priveskite prie veidrodžio;
 - Palikite vieną kambarį (jei tai nekenkia jam);
 - Nereikalaukite, kad tuoj pat vaikas jūsų atsiprašytų;
 - Neskaitykite „paskaitų“ (vaikas vis tiek jų negirdi);
 - Paauglystėje kai kuriais atvejais galima sudaryti formalius žodinius kontraktus, kuriuose yra aiškūs vaiko įsipareigojimai ir jo elgesio paskatinimai.



Pagal Г. Мони́на, Я. Лютова-Робертс
„Гиперактивные дети: психологическая – педагогическая помощь“