Vaikai, turintys aktyvumo ir dėmesio (ADS), įvairiapusių raidos sutrikimų, mokosi nuotoliniu būdu

PATARIMAI TĖVAMS

Vaikams, turintiems aktyvumo ir dėmesio sutrikimą (hiperaktyviems), įvairiapusių raidos sutrikimų, karantinas tapo iššūkiu, nes jie į menkiausią pokytį reaguoja itin jautriai, o stabili kasdienė dienotvarkė jiems būtina.

Atsižvelgiant į susiklosčiusios situacijos ypatumus, parengti trumpi patarimai, kurie gali padėti susidoroti su kylančiais sunkumais.

Stabili dienotvarkė

Menkiausias dienotvarkės pokytis gali lemti vaiko nerimą, todėl svarbiausia tėvų užduotis – kartu su vaiku sukurti kasdienę dienotvarkę ir ja nuosekliai vadovautis. Visų pirma reikėtų nusistatyti kėlimosi laiką, kuris galėtų būti kiek vėlesnis nei įprastai.

Taip pat svarbu užtikrinti ir asmens higienos ritualo paisymą: vaikas turėtų kasdien ryte praustis, valyti dantis, rengtis, pusryčiauti ir pan. Vaikai, kuriems nustatytas ADS, (neišskiriant tų, kuriems taikomas gydymas) visa tai turėtų atlikti, kaip yra įpratę.

Tolesnė dienotvarkė priklauso nuo nuotolinio mokymo, kurį pasirinko mokykla, organizavimo. Jis šiuo metu atsiduria vaiko dienotvarkės centre.

Mokykla namuose

Dabar yra unikali galimybė susikurti „mokyklą namuose“ ir vaiko mokymąsi praturtinti papildomu turiniu. Rekomenduojama atsižvelgti į vaiko pomėgius, poreikius, savijautą ir padėti mokytis patiriant kuo daugiau teigiamų emocijų.

Namie vaikas gali mokytis skaityti, rašyti, suprasti įvairaus sunkumo tekstus, ieškoti informacijos, ją aptarti su jumis, ieškoti tam tikrų problemų sprendimo būdų.

Ką vertėtų veikti namie

Kaip pastebi dr. M. Danino, „Laikas kai turime būti namie – tai galimybė pasirinkti asmeninį iššūkį, sritį ar dalyką, į kurią vaikai norėtų pasigilinti. Pavyzdžiui: pagerinti bėgimo greitį (jei turite treniruoklį), užmegzti kontaktą su tam tikru klasės mokiniu ir tapti jo draugu ar drauge, mokytis naujos kalbos, kasdien pasikalbėti su seneliais, kad jie nesijaustų vieniši, sutelkti dėmesį į dalyką, kuris vaikui sunkiai sekasi, siekiant

proveržio. Naudinga žaisti stalo žaidimus, skatinančius mąstyti, įtraukiant didesnį žaidėjų skaičių, mokytis gaminti sušį ir pan. Patartina visada numatyti veiklos tikslus: “pabaigoje mes …. Aš žinosiu, ką reiškia A, B ar C...”.

Slėpynės, šokiai, kitos energingos veiklos skambant muzikai ar stebint mėgstamą vaizdo įrašą taip pat naudingi. Svarbu, kad veiklų pobūdis būtų įvairus, tarp jų būtų daromos pertraukos.

Tėvų autoriteto svarba

Svarbu palaikyti tėvų autoritetą ir neperžengti “raudonos linijos” vadinamos smurtu, net jei nori smurtauti vaikas, turintis ADS. Būtina vaikui labai aiškiai pasakyti, kad susiklosčiusi neįprasta situacija nereiškia, kad panaikinamos taisyklės. Priešingai, reikia pabrėžti, kad būtinybė laikytis nustatytų taisyklių ypač išauga neįprastais laikais ir nepaisant situacijos sudėtingumo yra elgesio namuose taisyklių, kurių laikyti privalo visi šeimos nariai.

Būkime budresni medijų atžvilgiu

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimų turintys vaikai yra jautresni, todėl reaguoja į aplinką stipriau. Didžiausias informacijos srautas vaikus pasiekia iš interneto ir socialinių tinklų, televizijos ir radijo laidų, kurių klausosi tėvai, suaugusiųjų pokalbių. Visa tai veikia vaikų psichiką, todėl gali pasireikšti nerimas, vaikai gali įgyti įvairių baimių. Išorės dirgikliai gali taip išbalansuoti, kad vaikams taps sunku laikytis nustatytos dienotvarkės. Tėvams svarbu pažinti savo įpročius ir žinoti, kokiais būdais jie naudojasi medijomis, kokiomis temomis namie kalbasi, kiek laiko praleidžia prie ekranų ir monitorių, kai vaikai būna už jų dėmesio ribų.

Padėkime vaikams tvarkytis su baimėmis

Tokie žodžiai kaip „epidemija“, „korona virusas“, „karantinas“ ir pan., kuriuos dažnai kartoja įvairios medijos, vaikus gali gąsdinti. Tėvai turėtų apsvarstyti, kada geriausia žiūrėti televizijos laidas, kiek laiko tam paskirti, kad neatsiliktų nuo naujienų, pasirinkti tinkamus komentarus.

Svarbu, kad vaikas jaustųsi saugus, todėl jam suprantamais žodžiais reikia paaiškinti, kas yra koronavirusas, kokios galimos užsikrėtimo pasekmės. Nereikėtų didinti vaiko baimių, bet taip pat neturėtume sakyti, kad tai niekai ir bijoti nėra ko. Galima vaikui pasakyti, kad natūralu šio viruso bijoti, taip ir turi būti. Vertėtų papasakoti kiek žmonių pasveiko, kad prie vaikų šis virusas rečiau „limpa”, paminėti, kad gydytojai pasirengę padėti. Dr. M. Danino pažymi, kad norėdami sumažinti vaiko baimes, tėvai turėtų savo jausmais dalintis su vaiku, prisipažinti, kad jie kartais irgi bijo. Galima paskatinti vaiką

baimę nupiešti, nulipdyti, kitaip išreikšti. Vaikas tai gali padaryti pats arba kartu su tėvais. Visa tai padeda vaikui su savo baime tarsi „susidraugauti“.

Sustiprinkime šeimos narių ryšius

Kai ugdymas organizuojamas nuotoliniu būdu, atsiranda galimybė daugiau laiko praleisti su vaiku. Dabar šeima ir namai tapo pasaulio centru, nes mūsų tikslas – mokyklą „įsteigti” namie, taip pat į namus perkelti įvairias papildomo ugdymo veiklas, anksčiau vykdavusias kitur.

Dr. M. Danino pataria visiems šeimos nariams kartu pasitarti ir paaiškinti vaikams, kad namie reikia sukurti malonią atmosferą, kuri kiekvienam šeimos nariui padėtų ištverti šį sunkų laiką. Galima paklausti, kaip vaikas nori prisidėti kuriant tokią atmosferą, koks bus jo vaidmuo, ko jis norėtų paprašyti brolio, sesers, tėvų. Toks šeimos pasitarimas yra proga susitarti, kuris iš vaikų (jei jų yra šeimoje ne vienas) padės problemų turinčiam broliui ar sesei, ir kaip galės tai padaryti.

Būkime sąmoningesni

Norėdami šį buvimo namie laiką panaudoti maksimaliai naudingai, turime pakoreguoti savo nuostatas, elgseną ir įpročius. Tai nėra lengva užduotis, jai įvykdyti būtinas naujas pasirengimo lygmuo, mąstymas „už dėžės” ribų, bendradarbiavimas su vaikais.

Parengta pagal dr. Maly Danino, Izraelio vaikų ir suaugusiųjų, turinčių mokymosi sutrikimų ir ADS, asociacijos (angl. The Israeli Associacion for Children and Adults with Learning Disabilities and ADHD, NITZAN), direktorės ir mokslininkės straipsnį „Korona pandemija: vaikai, turintys aktyvumo ir dėmesio sutrikimų (ADS), mokosi namie“

Daugiau informacijos: http://www.svietimonaujienos.lt/korona-pandemija-vaikai-turintys-aktyvumo-ir-demesio-sutrikimu-ads-mokosi-namuose/

Konsultuokimės

Kilus sunkumų naudinga konsultuotis su specialistais. Daug patarimų ir atsakymų į tėvams kylančius klausimus pateikta Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centro Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyriaus interneto tinklalapyje: http://lasuc.lt/veikla/sutrikusios-raidos-vaiku-konsultavimo-skyrius/

Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyriaus specialistai dirba nuotoliniu būdu. Jei turite klausimų, juos galite siųsti el. paštu gintare.sate@lasuc.lt arba skambinti telefonu: +370 659 93701.