

# AUGINATE VAIKĄ SU ADHD? TURITE IMTIS VEIKSMŲ!



Psichologijos Mokymų Centras  
Tavo pokyčiai prasideda čia

## 6 signalai, rodantys, kad jūsų vaikui gali būti ADHD

Įsivaizduokite: jūsų vaikas grįžta iš mokyklos, jūs pasiteiraujate, kaip sekėsi, bet vietoje aiškaus atsakymo jis pradeda kalbėti apie visai ką kitą, o namų darbai taip ir lieka kuprinėje ir neparuošti... Vėliau, vakarieniaujant, jis nė penkioms minutėms nesugeba ramiai išsėdėti – nuolat straksi po virtuvę ir pertraukinėja kiekvieną pokalbį. Galbūt bandėte save raminti, kad tai tiesiog vaikiškas entuziazmas ir energija, bet viduje vis tiek kirba abejonė:

- O kas, jei tai – kažkas daugiau?

O kas, jei šie elgesio bruožai nėra tik nekaltas „išsiblaškyimas“ ar „vaikiški kaprizai“? Kas, jei jie signalizuoja apie ką nors rimtesnio – dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimą (ADHD)?

Daugeliui tėvų pirmieji ADHD požymiai atrodo kaip kasdieniai tėvystės rūpesčiai: vaiko pamesti daiktai, nebaigti namų darbai, staigūs emocijų proveržiai. Vis dėl to, labai svarbu atskirti, kada tai yra tik įprastas vaikų elgesys, o kada – ADHD. Situacijos ir laiku suteikta pagalba gali turėti esminės įtakos jūsų vaiko gerovei ir sėkmei.

Šiame straipsnyje aptarsime šešis dažniausiai pasitaikančius ADHD požymius ir simptomus, kad galėtumėte lengviau suprasti, į ką verta atkreipti dėmesį. Jei kada nors kilo mintis, kad jūsų vaiko išsiblaškyimas ar per didelis aktyvumas nėra tik laikinas etapas, šis straipsnis padės jums tai išsiaiškinti.

## **1. Išsiblašymas**

Išsiblašymas yra vienas iš pagrindinių ADHD simptomų, kuris daro didelę įtaką vaikų gebėjimui susikaupti ir efektyviai atlikti užduotis. Vaikams su ADHD sunku ilgai išlaikyti dėmesį, laikytis nurodymų ar sutelkti dėmesį į konkrečią veiklą, ypač, jei ji jiems atrodo nuobodži ar reikalauja didelės koncentracijos. Dažnai jie atrodo tarsi „paskendę savo mintyse“, pamiršta, ką turėjo padaryti ir praranda laiko pojūtį.

Tyrimai, pavyzdžiui, atlikti Willcutt ir jo kolegų (2012), rodo, kad išsiblašymas gali pasireikšti įvairiais būdais: ADHD sutrikimų turinčių vaikų dėmesys lengvai nukrypsta nuo užduoties, jie linkę daryti klaidas dėl neatidumo ir dažnai pamiršta svarbius dalykus. Jie gali pamiršti mokyklinės užduotis ar nesugebėti susikaupti pamokose, todėl mokytojai dažnai apibūdina juos kaip „užmaršius“ ar „svajoklius“.

Pasak „Amerikos psichiatrų asociacijos“ (APA), ADHD simptomai turi būti pastebimi daugiau nei vienoje aplinkoje, pvz.: tiek namuose, tiek mokykloje ir turi atsirasti iki 12 metų amžiaus, kad būtų galima diagnozuoti ADHD.

## **2. Hiperaktyvumas**

Hiperaktyvumas yra kitas ryškus ADHD simptomas, ypač pastebimas tarp mažesnių vaikų. Jis pasireiškia per dideliu judrumu, kai vaikai tiesiog negali nustygti vietoje. Šiems vaikams sunku ramiai išsėdėti, jie nuolat juda ir yra aktyvūs net tada, kai iš jų tikimasi ramaus elgesio, pvz.: pamokoje ar sėdint prie pietų stalo namuose.

Pasak Polanczyk ir jo kolegų (2015) tyrimo, ADHD diagnozuojamas apie 5% vaikų visame pasaulyje, o hiperaktyvumas dažniau pastebimas berniukams, nei mergaitėms. Hiperaktyvūs vaikai dažnai nenustygti vietoje – nuolat juda, sunkiai išsėdi pamokose arba dažnai pakyla iš savo vietos netinkamu metu, vaikščioja po klasę ir taip trukdo tiek savo, tiek kitų mokymuisi.

Be to, šie vaikai dažnai linkę daug kalbėti, greitai pasisakyti ar pertraukinėti kitus, net kai jiems reikia išlikti tyliems ir klausytis. Namuose ar mokykloje toks jų elgesys gali atrodyti kaip nevaldomas entuziazmas, tačiau tėvams svarbu atkreipti dėmesį, kada tai tampa problema, trukdančia ne tik kasdinei veiklai, bet ir vaiko gebėjimui mokytis bei bendrauti su kitais.

## **3. Impulsyvumas**

Impulsyvumas yra dar vienas svarbus ADHD simptomas, pasireiškiantis neapgalvotais ir spontaniškais veiksmais, kurie dažnai gali atrodyti netinkami ar net pavojingi. Vaikai, turintys impulsyvumo problemų, gali staiga ir be jokio perspėjimo imtis veiksmų, nesusimąstydami apie galimas pasekmes. Pavyzdžiui, jie gali išbėgti į gatvę neapsidairę arba mokykloje atsakinėti į klausimus nepakėlę rankos, taip trukdydami pamokai.

Barkley (2014) tyrimai parodė, kad impulsyvumas ADHD vaikams dažnai sukelia socialinių sunkumų. Šiems vaikams gali būti sudėtingiau išlaikyti draugystes, nes jų elgesys kitiems vaikams gali atrodyti trikdantis ar įkyrus. Be to, jų impulsyvumas neretai pasireiškia emocijų reguliavimo sunkumais, staigiomis nuotaikų kaitomis, greitu nusivylimu ir pykčio kontrolės trūkumu.

## **4. Hiperfokusavimas**

Nors ADHD dažniausiai siejamas su sunkumais išlaikyti dėmesį, kai kurie vaikai patiria priešingą reiškinį – hiperkoncentracijos epizodus. Tai reiškia, kad vaikas taip stipriai susitelkia į vieną veiklą, kad ignoruoja viską, kas vyksta aplinkui. Skirtingai nuo produktyvaus susitelkimo („tėkmės būsenos“), hiperkoncentracija gali lemti, kad kitos svarbios užduotys ar pareigos lieka nepadarytos.

Pavyzdžiui, vaikas gali taip įsitraukti į vaizdo žaidimus, kad pamiršta pavalgyti, neatlieka namų darbų ar neina miegoti laiku. Toks stiprus susitelkimas gali atrodyti produktyvus, tačiau jis dažnai sukelia sunkumų kasdienybėje, nes vaikas tarsi „atsijungia“ nuo aplinkos ir praleidžia svarbias užduotis. Dėl šios priežasties hiperkoncentracija gali sukelti įtampą šeimoje ar santykiuose, nes tėvams tampa sunku įtraukti vaiką į kasdienės veiklas ar pareigas.

Tyrimai, atlikti Ashinoff ir Abu-Akel (2021), rodo, kad hiperkoncentracija yra susijusi ne su domėjimosi stoka kitomis veiklomis, bet su smegenų nesugebėjimu tinkamai reguliuoti dėmesį. Kitaip tariant, vaikas gali per daug susikoncentruoti į vieną veiklą, nes jam sunku perjungti dėmesį į kitus dalykus ar valdyti laiką.

## **5. Dezorganizacija**

ADHD turintiems vaikams dažnai sunku palaikyti tvarką ir efektyviai valdyti laiką. Vaikams su ADHD dažnai kyla problemų organizuojant savo daiktus, užduotis ir kasdienės veiklas. Pavyzdžiui, jie nuolat pameta

mokyklines priemones, pamiršta paruošti namų darbus ar praranda asmeninius daiktus, o tai gali kelti nusivylimą ir neigiamai veikti mokymosi rezultatus.

Ši dezorganizacija dažnai pasireiškia ne tik mokykloje, bet ir namuose. Vaikas gali turėti sunkumų planuojant savo dieną, nesugebėti tinkamai paskirstyti laiką namų darbams, pomėgiams ar kasdienėms pareigoms. Pamesta sportinė apranga, pamiršti užrašai ar neatiduoti namų darbai tampa kasdienio gyvenimo dalimi.

Pasak Nacionalinio psichikos sveikatos instituto (NIMH), šie organizavimo ir planavimo sunkumai ypač ryškėja paauglystėje, kai atsiranda daugiau atsakomybės už mokyklos užduotis ir popamokinę veiklą. Šie sunkumai apsunkina mokyklos užduočių, popamokinės veiklos ir kasdienių pareigų atlikimą, taip pat didina stresą vaikui ir jo šeimai.

## **6. Nuotaikų kaita**

Nors nuotaikų svyravimai nėra būdingi tik ADHD, jie yra gana dažni tarp ši sutrikimą turinčių vaikų. Šie vaikai gali patirti staigius ir intensyvius emocijų pokyčius – nuo nusivylimo ar pykčio iki džiaugsmo ir susijaudinimo, kartais be jokios aiškios priežasties.

Biederman ir kt. (2013) tyrimai rodo, kad nuotaikų nestabilumas dažnai būna susijęs su ADHD, ypač vaikams, kuriems taip pat pasireiškia opozicinis neklusnumas (ODD) ar elgesio sutrikimai. Tėvai dažnai pastebi, kad jų vaikai pernelyg stipriai reaguoja į smulkmenas arba greitai nusivilia, jei kas nors nevyksta pagal jų planą. Gebėjimas suvaldyti šias nuotaikų kaitas – svarbi ADHD gydymo dalis ir kelias į geresnę emocinę savijautą.

### **ADHD mergaitėms**

Nors ADHD dažniau diagnozuojamas berniukams, mergaitėms šis sutrikimas dažnai lieka nenustatytas arba diagnozuojamas gerokai vėliau. Taip yra todėl, kad mergaitėms ADHD dažniau pasireiškia išsiblaškymu, o ne hiperaktyvumu ar impulsyvumu – elgesio formomis, kurios berniukams būna labiau pastebimos. Dėl to, jų simptomai dažnai suvokiami kaip tingėjimas, svajingumas ar netvarkingumas, o ne kaip neurovystymosi sutrikimo ženklai.

Gershon ir Gershon (2002) tyrimas atskleidė, kad ADHD turinčios mergaitės dažniau patiria vidinius sunkumus, tokius kaip nerimas ir depresija, palyginti su berniukais. Kadangi jų elgesio bruožai nėra tokie pastebimi ar trikdantys, jų sunkumai gali likti nepastebėti ilgą laiką, o tai gali lemti ne tik akademinės problemas, bet ir prastesnę emocinę savijautą.

Šie lyčių skirtumai pabrėžia, kaip svarbu anksti ir tiksliai nustatyti ADHD diagnozę, kad mergaitės gautų tinkamą pagalbą ir palaikymą.

### **ADHD diagnozė ir gretutiniai sutrikimai**

ADHD dažnai pasireiškia kartu su kitais psichikos sveikatos sutrikimais, todėl diagnozė ir gydymas tampa dar sudėtingesni. Jensen ir kt. (2001) tyrimai rodo, kad ADHD turintys vaikai turi didesnę riziką susirgti nerimo sutrikimais, depresija, turėti mokymosi ar opozicinių neklusnumo sutrikimų (ODD). Šie gretutiniai sutrikimai gali sustiprinti ADHD simptomus, sukurti papildomų sunkumų vaikams ir sukelti iššūkių jų šeimoms.

Pavyzdžiui, vaikui, turinčiam tiek ADHD, tiek nerimo sutrikimą gali būti ypač sunku susikaupti dėl nuolatinių rūpesčių ar vidinės įtampos. Tuo tarpu vaikai, turintys ADHD ir ODD, gali rodyti stipresnius priešiško ir neklusnumo požymius, dėl kurių tėvams ir mokytojams tampa itin sudėtinga suvaldyti jų elgesį.

### **ADHD poveikis akademiniam pasiekimams**

ADHD gali smarkiai paveikti vaiko mokymosi rezultatus. ADHD turintiems vaikams dažnai sunku užbaigti užduotis, laikytis nurodymų ir palaikyti tvarką. Dėl šių sunkumų gali pablogėti pažymiai, didėti nusivylimas ir kilti pasitikėjimo savimi problemų.

Ilgalaikis Owens ir kt. (2012) tyrimas parodė, kad ADHD turintys vaikai dažnai pasiekia žemesnius akademinis rezultatus nei jų bendraamžiai, ypač tuose dalykuose, kur reikia ilgesnio dėmesio sutelkimo, pvz.: matematikoje ir skaityme.

Mokytojai atlieka itin svarbų vaidmenį, padėdami atpažinti vaikus, kuriems galėtų būti ADHD, ir teikdami jiems reikalingą pagalbą. Pasitelkiant tam tikras mokymo strategijas, pavyzdžiui, aiškias ir glaustas instrukcijas, dažnesnes pertraukas bei vizualines priemones, jie gali padėti vaikams lengviau išlaikyti dėmesį ir aktyviau įsitraukti į mokymosi procesą.

## **Kaip padėti savo vaikui su ADHD: vaistų nenaudojantys metodai, kuriuos turi žinoti kiekvienas tėvas**

Nors vaistai gali būti veiksminga priemonė valdant ADHD simptomus, daugelis tėvų ieško alternatyvių būdų, kaip padėti savo vaikams be medikamentų. Laimei, yra daugybė strategijų, kurias galite taikyti namuose, siekdami padėti vaikui ugdyti savikontrolę ir sėkmingai prisitaikyti kasdienėje veikloje. Štai keletas būdų, kurie gali padėti jūsų vaikui išlaikyti dėmesį, išmokti valdyti impulsus ir organizuotai atlikti užduotis.

Vienas iš veiksmingiausių metodų yra **elgesio terapija**, kurios tikslas – mokyti vaikus valdyti savo impulsus, išlikti organizuotiems ir gerinti dėmesio sutelkimą. Svarbi šios terapijos dalis – **teigiamas pastiprinimas**, kai vaikas gauna apdovanojimą už tinkamą elgesį. Tai skatina jį ugdyti savireguliacijos įgūdžius ir pamažu valdyti ADHD simptomus. Tėvai gali padėti savo vaikui, nustatydami aiškias taisykles ir nuolat teikdami palaikymą bei pagyrimus už pastangas.

**Struktūruotos rutinos kūrimas namuose** yra kitas labai svarbus žingsnis. ADHD turintiems vaikams dažnai būna sunku palaikyti tvarką ir planuoti laiką, todėl aiškiai suplanuota dienvakė suteikia stabilumo ir padeda išvengti chaoso. **Vizualinės priemonės**, pavyzdžiui, lentelės ar sąrašai, yra puikus būdas padėti vaikui sekti savo pažangą ir atlikti užduotis. Tai ypač naudinga jaunesniems vaikams, kuriems lengviau susikoncentruoti, kai mato, ką jau padarė. Ilgesnes užduotis verta suskirstyti į mažesnius etapus, kad vaikas galėtų palaipsniui atlikti darbus ir nesiblaškytų.

**Fizinis aktyvumas**, taip pat, vaidina svarbų vaidmenį valdant ADHD simptomus. Tyrimai rodo, kad reguliarus sportas, ypač fizinė veikla gryname ore, padeda sumažinti hiperaktyvumą, pagerina dėmesio koncentraciją ir leidžia vaikams išlikti perteklinę energiją. Sporto užsiėmimai, pvz.: futbolas, bėgimas ar net joga, ne tik padeda išlaikyti fizinę sveikatą, bet ir gerina emocinį stabilumą.

**Tinkama mityba**, taip pat, gali būti svarbus ADHD simptomų valdymo komponentas. Subalansuota mityba, kurioje gausu vaisių, daržovių, viso grūdo produktų ir liesų baltymų, padeda palaikyti smegenų sveikatą ir stabilizuoja energijos lygį. Kai kurie tėvai pastebi, kad sumažinus perdirbtų produktų, dirbtinių priedų ir cukraus kiekį, jų vaikų elgesys pagerėja, nes tam tikri maisto produktai gali skatinti hiperaktyvumą.

Galiausiai, **dėmesingumo praktikos** (mindfulness), tokios kaip gilus kvėpavimas, meditacija ar kitos atsipalaidavimo technikos, gali padėti vaikui geriau sutelkti dėmesį ir valdyti stresą. Mokydami vaikus atpažinti savo emocijas ir pristabdyti save prieš reaguojant, tėvai padeda ugdyti jų savimonę bei savikontrolę. Šie įgūdžiai padės vaikui valdyti ne tik ADHD simptomus, bet ir kasdienio gyvenimo iššūkius.

Gali atrodyti, kad ADHD simptomų valdymas yra sudėtingas kelias, tačiau sukūrus struktūrą, naudojant teigiamą pastiprinimą ir veiksmingas strategijas, šis sutrikimas gali būti sėkmingai valdomas.

ADHD nebūtinai turi būti trukdis – tinkamai valdant, ji gali tapti vaiko stiprybe ir atverti kelią jo sėkmei.

### **Top 5 patarimai tėvams:**

1. **Sukurkite rutiną:** paruoškite vaikui kasdienį tvarkaraštį, kuriame būtų numatyti pastovūs valgymo, namų darbų ruošos ir miego laikai. Aiški struktūra padeda vaikams su ADHD jaustis stabiliau.
2. **Teigiamas pastiprinimas:** skatinkite gerą elgesį, pagirdami ar apdovanodami už mažus pasiekimus – tai motyvuoja vaiką susitelkti ir stengtis.
3. **Užduočių skaidymas:** padėkite vaikui skaidyti didesnes užduotis į mažesnius, lengviau įveikiamus žingsnius. Tai sumažins per didelę įtampą ir padės susikaupti.
4. **Fizinis aktyvumas:** reguliarus fizinis krūvis padeda suvaldyti perteklinę energiją ir gerina gebėjimą susitelkti. Rinkitės įtraukiančias veiklas, kurios leidžia vaikui būti fiziškai aktyviam.
5. **Dėmesingumas ir atsipalaidavimas:** mokykite vaiką paprastų dėmesingumo technikų, kaip gilus kvėpavimas ar trumpos meditacijos, kad jis lengviau išlaikytų ramybę ir susitelkimą, ypač stresinėse situacijose.