



Ուշադրության պակասի և չափազանց ակտիվ լինելու խանգարում (ADHD)

Մեթոդներ, աջակցություն և միջամտություն ծնողների համար

Ներկայացնում են.

Հատուկ ուսուցման բաժնի կազմակերպիչ Ջեննիֆեր Նիկլսը և

ծրագրի մասնագետ II Կարին Տումերը

Բրեքնքի Դպրոցների Միացյալ Շրջան

Հատուկ ուսուցման բաժին

Փետրվար 2023

ADHD-ի սահմանումը

- ADHD-ն նյարդակենսաբանական խանգարում է, որը բնութագրվում է անուշադրության, իմպուլսիվության և որոշ դեպքերում նաև չափազանց ակտիվության անդադար և զարգացման համար անհամապատասխան աստիճանով, որոնք այնքան համատարած և մշատական են, որ խանգարում են մարդու կամ երեխայի առօրյաին տանը, դպրոցում, աշխատանքի վայրում կամ այլ միջավայրում:
- ADHD-ն նաև ինքնակառավարման և կատարողական գործառույթների խանգարում է:

ADHD-ի տեսակները

- *Հիմնականում անուշադիր (ADD)*. Բացակայում են չափազանց ակտիվ լինելու ախտանշանները:
- *Հիմնականում չափազանց ակտիվ-իմպուլսիվ*. Այսպիսի դրսևորմամբ անհատները զգալի թվով չափազանց ակտիվ լինելու-իմպուլսիվ ախտանշաններ ունեն:
- *Համակցված անուշադիր և չափազանց ակտիվ-իմպուլսիվ*. Երկու աշխտանշաններն են առկա են:

Դրական հատկություններ և ուժեղ կողմեր

- Ստեղծագործ, համառ, երևակայական, մեծ սիրտ ունեցող, ընդունող և ներողամիտ, հետաքրքրասեր, արկածախնդիր, դիմացկուն, հնարամիտ, ռիսկի դիմող, ձեռնարկատիրական, ուշադիր, կարեկցող, գաղափարներով ու եռանդով լի, խելացի, խանդավառ, եռանդուն, լավատես, հումորի զգացում, որոշակի հմտությունների և ոլորտների հանդեպ տաղանդ ունեցող (գեղարվեստական, երաժշտական, մարզական)

ADHD. Ազդեցությունն ընտանիքի վրա

- Ընդհանուր առմամբ կան հիմնական խնդիրներ՝ կապված տնային աշխատանքի, ինչպես նաև առավոտյան և երեկոյան ռեժիմի հետ (պատրաստվել դպրոց գնալուն և քնելուց առաջ):
- Սովորական երևույթ է ծնողների համար անհամաձայնության գալ բուժման, կարգապահության, կառավարման, կառուցվածքի և այլ հարցերի շուրջ:
- Ծնողները կարող են քննադատվել ու խորհուրդներ ստանալ հարազատների, ընկերների և ծանոթների կողմից, թե ինչպես պետք է դաստիարակել իրենց երեխային: Սա կարող է կասկած և անհանգստություն առաջացնել ծնողների մոտ:
- Հաճախակի, ընտանիքը պետք է զբաղվի այնպիսի սոցիալական խնդիրներով, որոնցից են խնդիրներ հասակակիցների միջև և մեկուսացում:
- Ինչպես ցանկացած ծնող գիտակցում է, մշտական հսկողության կարիք ունեցող երեխա ունենալը շատ ժամանակատար է և խնազարում է ամեն ինչ պլանավորված կատարելու ունակությանը (տնային և այլ գործեր):

Բազմակի միջամտություն

- Դեղորայքային թերապիա (դեղագործի միջամտություն)- խթանիչ դեղորայքների օգտագործումն արդյունվետորեն է ազդում ADHD ունեցող երեխաների 70-90%-ի մոտ: Համապատասխան բժշկական բուժումը դեղերի լավ կառավարում և մանրակրկիտ վերահսկվող օգտագործում է պահանջում:
- Վարքագծի հատուկ մեթոդիկան շատ կարևոր միջամտություն է ADHD-ի կառավարման համար: Այն սովորում են ծնողների վերապատրաստման միջոցով և իրականացվում է տանը:
- Կրթական միջամտություն – տարբերակված ուսուցում (ուսուցիչը տարբեր մոտեցումներ է օգտագործում ուսումնական ծրագիրը դասավանդելու համար), հարմարություններ (բնապահականական, կրթական, վարքային), և կրթական աջակցություն IEP ծրագրի կամ 504 պլանի միջոցով:
- Խորհրդատվություն (ընտանեկան և/կամ ահատական)
- Սոցիալական հմտությունների ուսուցում

Դրական կարգապահություն և վարքի արդյունավետ կառավարում տանը

- Տրամադրել կառուցվածք, ռեժիմ և կանխատեսելիություն
- Սահմաններ դնել և տեղեկացնել երեխային, որ դուք լուրջ եք վերաբերվում դրա հետ:
- Սահմանեք մի քանի կոնկրետ, կարևոր կանոններ և սպասելիքներ, որոնք հասկանալի կլինեն ընտանիքի բոլոր անդամների համար:
- Ձեր երեխայի լավ ու վատ վարքագծի հանդեպ տված ձեր պատասխանը պետք է կանխատեսելի լինի:
- Երեխային նախօրոք բացատրեք հետևանքները, որոնք պետք է լինեն հստակ, տրամաբանական, ողջամիտ ու արդարացի: Կիրառել դրանք հետևողականորեն և հետևել դրանց:

Ավելին... դրական կարգապահություն և վարքի արդյունավետ կառավարում տանը

- Սահմաններ դնելու համար օգտագործեք չնախատեսված հանգամանքներ: Սա հիմնականում ներառում է «տատիկի հին կանոնը»՝ «սկզբում կերեք բանջարեղենը, հետո՝ ադանդերը» (օրինակ՝ «Հենց որ մաքրես քո սենյակը, կարող ես խաղալ համակարգչով»:
«Հենց ավարտես տնային աշխատանք, կկարողանաս նայել կինոֆիլմ»:
«Ճաշի սեղանից վեր ես կացել, կարող ես խաղալ դրսում»:
- ADHD ունեցող երեխաները և դեռահասներն ավելի շատ բացասական ուշադրություն են ստանում ծնողների կողմից, քանի որ սխալ պահվածքը գրավում է մեր ուշադրությունը: ՆԿԱՏԵՔ-ը ուշադրություն դարձրեք ձեր երեխայի վրա, երբ նա իրեն պատշաճ է պահում:
- Նպատակ դրեք, որ առնվազն 4 անգամ ավելի հաճախ «բռնեք» երեխային իրեն լավ պահելիս, քան թե՛ վատ:
- Կոնկրետ կերպ ընդունեք և գովաբանեք նրան: «Ես իսկապես գնահատում եմ այն, թե դու ինչպես առանց հիշեցման հավաքեցիր քո սենյակը»:
«Ես նկատել եմ, թե դու ինչպես ես կիսվում և հերթ տալիս Ջոնի հետ խաղալիս»:

Կանխարգելիչ մեթոդներ

- Հիշեցրեք նրան մեղմ նախազգուշացումներով. «Կանոնն է...»: «Հաջորդ անգամ...»: «Խնդրում եմ հիշել...»:
- Օգտագործել «անել - արա» բառը և ոչ թե «չանել - մի արա» բառը: (օրինակ: «Խնդրում եմ քայլես տան մեջ», այլ ոչ թե «Մի վազիր տան մեջ»):
- Խոսեք, ընդունեք և պիտակավորեք զգացմունքները (երեխայինը, ինչպես նաև ձերը):
- Եղեք ուշադիր: Ուշադրություն դարձրեք, երբ ձեր երեխան/դեռահասը դառնա դյուրագրգիռ, չափից դուրս հետաքրքրված, հիասթափված կամ զայրացած և անմիջապես միջամտեք: Փորձեք վերահղել նրա ուշադրությունը և կենտրոնանալ մի այլ բանի վրա:
- Երեխային տալ անելու միայն այնպիսի գործեր և պարտականություններ, որոնք նա կարող է կատարել ըստ իր զարգացվածության մակարդակի և ոչ թե ինչ կարող են անել իր տարիքի մյուս երեխաները կամ նրա քույրը կամ եղբայրը:

Եվս մի քանի կանխարգելիչ մեթոդներ

- Աջակցություն տրամադրեք, որպեսզի երեխան հնարավորություն ունենա հետևել տնային աշխատանքներին և պարտականություններին: Հիշեք, որ մոռացկոտությունը, հետաձգումը և անկազմակերպվածությունը ADHD խանգարման մասն է կազմում: Ձեր երեխային հիշեցումներ են հարկավոր, ինչպես նաև օգնություն մի քան սկսելու համար և այլն:
- Ֆիզիկական ելք տրամադրեք: Ձեր երեխան պետք է էներգիա ծախսի և մասնակցի ակտիվ խաղերի և ֆիզիկական միջոցառումների:
- Պատրաստեք ձեր երեխային տանը կատարվող փոփոխությունների համար, որոնցից են տան կահույքը, կահ-կարասին, հյուրերը և ծնողի աշխատանքային գրաֆիկը: Խոսեք փոփոխությունների մասին և խուսափեք անակնկալներից:
- ADHD ունեցող երեխաները/դեռահասները հաճախ զգալիորեն ուշ են զարգացնում կազմակերպչական հմտությունները: Նրանց պետք է մեթոդներ սովորեցնել և խրախուսել այնպիսի մեթոդներ, որոնք հարմար են իրենց համար: Նրանց հարկավոր է նաև ավելի շատ անմիջական աջակցություն և կազմակերպվածություն, քան իրենց տարիքի մյուս երեխաներին/դեռահասներին:

Խորհուրդներ ուղղություններ տալու համար

- Նախ, ուղղություն տալուց առաջ անմիջապես գրավեք երեխայի ուշադրությունը: Սա նշանակում է դեմ առ դեմ և ուղիղ աչքի առջև, ոչ թե պարզապես կանչել նրա անունը և սպասել, որ նա ինչ որ մի բան անի:
- Ֆիզիկական ցուցումներ տալ երեխային նախքան ցուցումներ տալը, անհրաժեշտության դեպքում, օրինակ՝ նրբորեն հպեք նրա ուսին, որպեսզի նա նայի ձեզ:
- Մի փորձեք ուղղություններ տալ ձեր երեխային, եթե դուք մրցակցում եք հեռուստացույցի, տեսախաղերի շեղումների հետ կամ երբ նա օգտվում է էլեկտրոնային խաղերից: Նախ անջատել կամ դադարի տակ դնել այդ սարքերը:

Հատակ և արդյունավետ հաղորդակցություն

- Տալ հատակ, հակիրճ և ճշգրիտ բանավոր ուղղություններ: Բացառեք ավելորդ խոսակցություններն ու նախապատրաստական աշխատանքները: Նշեք, թե ինչ եք ուզում ասել որքան հնարավոր է կարճ, օրինակ՝ «Խնդրում եմ, հենց հիմա արի սեղանի մոտ»:
- Միշտ ստուգեք, թե արդյոք նա հասկացել է հրահանգը: Թող երեխան/դեռահասը կրկնի տրված հրահանգը կամ ուղղությունը:
- Ցույց տվեք երեխային, թե ինչ եք ուզում, որ նա անի: Օրինակ ծառայեք և քայլ առ քայլ ցույց տվեք:
- Եթե հնարավոր է, տեսողական աղյուսակ տրամադրեք տնային գործերի համար:
- Խուսափեք մի քանի քայլից բաղկացած հրահանգներ տալուց: Աշխատող հիշողության թուլությունը դժվարացնում է ADHD ունեցող երեխաների/դեռահասների համար տեղեկություն պահելը առաջադրանքներ կատարելիս: Ավելի օգտակար է միանգամից մեկ հրահանգ/ուղղություն տալը:
- Ուղղություն տալը չպետք է լինի հարցի ձևով, օրինակ՝ «Կհագնե՞ս քո պիժաման/գիշերանոցը»: «Պատրաստ ե՞ս լույսն անջատել»: Փոխարենը, ուղղակի ասեք. «10 րոպեից լույսն անջատիր»: «Խնդրում եմ հագնես պիժամադ/գիշերանոցը»:

Ի՞նչ կարող են անել ծնողները օգնելու լինել կազմակերպված

- Երեխայի համար պայուսակ, տետր կամ հաստ կազմով թղթապանակ հատկացնել երեխայի համար ըստ ուսուցչի պահանջների:
- Խորհուրդ է տրվում, որ 3-րդ դասարանի երեխան օգտվի 3 օղականի հաստ կազմով թղթապանակից, որի մեջ յուրաքանչյուր առարկա կառանձնացվի տարբեր գույներով, ինչպես նաև փոքր տոպրակ մատիտների և այլ փոքր պարագաների համար: Ավելի փոքր երեխաները պետք է օգտվեն հասարակ թղթապանակից աշխատանքները պահելու համար:
- Երեխայի թղթապանակում տեղադրել ուղղագրական բառարան կամ սովորական ու հաճախակի սխալ գրված բառերի ցանկ, բազմապատկման աղյուսակ և ցանկացած այլ օգտակար տեղեկատու նյութեր:
- Անցքերով ծակված գունավոր թղթապանակներ տեղադրել հաստ կազմով թղթապանակի մեջ (օրինակ՝ կարմիրը տնային աշխատանքի համար, կապույտը՝ ծնողի ծանուցումների կամ տանը պահվող թղթերի համար): Երբ թղթապանակներն ամրացնեք օղակներին, պարունակվող թղթերի կորելու կամ ընկնելու հավանականությունը ցածր կլինի:

Ավելին... Ի՞նչ կարող են անել ծնողները օգնելու լինել կազմակերպված

- Մեկ այլ ձև է անցքերով, լամինացված ծրարներ ամրացնել 3 օղականի հաստ կազմով թղթապանակին տնային աշխատանքների և նախագծերի տարբեր թղթերը պահելու համար:
- Ակորդեոնի պես թղթապանակ օգտագործելն այլընտրանքային ձև է 3 օղականի հաստ կազմով թղթապանակի փոխարեն այն երեխաների/դեռահասների համար, որոնց դա դուր է գալիս դպրոցում օգտագործել: Դրա ներդիրները պիտակավորված են տնային աշխատանքների, կատարված առաջադրանքների և յուրաքանչյուր առարկայի համար: Դպրոցում, օրվա ընթացքում, թղթերը կարող են հեշտությամբ տեղադրվել ներդիրների արանքում, որը հատկացված է յուրաքանչյուր առարկայի համար: Դպրոցում չպահանջվող թղթերը պետք է երեկոյան տեղադրել 3 օղակով տանը պահվող հաստ կազմով թղթապանակի մեջ:
- Ձեր երեխայի/դեռահասի օրագիրը, ամսական օրացույցը կամ առաջադրանքների թերթիկը պետք է անցքեր ունենա և պահվի թղթապանակի առջևի մասում (կամ ակորդեոնի պես թղթապանակի առջևի կամ հետևի մասում, եթե այլ օգտագործվում է դպրոցում 3 օղականի հաստ կազմով թղթապանակի փոխարեն):
- Նյութեր տրամադրել, որպեսզի երեխան կազմակերպի իր պահարանը (locker) դպրոցում (դարակներ, մագնիսական կախիչներ և այլ պարագաներ):

Թեև ADHD-ն սովորաբար պահպանվում է մանկությունից մինչև հասուն տարիք, այն չպետք է սահմանափակի մարդու ապագան: Անհամար թվով ADHD ունեցող մարդիկ կան, ովքեր հաջողակ են յուրաքանչյուր մասնագիտության բնագավառում և կյանքում:

ՀԱՐՑԵՐ ՈՒՆԵՔ

