

რას უნდა ვიცოდეთ
ეურაცდების დეტექციისა და
ჰიბრიდული სინდრომის შესახებ



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

რა უნდა ვიცოდეთ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის შესახებ

წინასიტყვაობა

განსაკუთრებული საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე ბავშვებზე და მათ განათლებაზე საუბრისას, დღემდე აქცენტი კეთდება ფიზიკური და გონებრივი შეზღუდვის მქონე ბავშვებზე. საზოგადოება, ისევე როგორც პედაგოგები, ნაკლებად არიან ინფორმირებული ისეთი მნიშვნელოვანი დარღვევის შესახებ, როგორცაა ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი (**Attention Deficit Hyperactivity Disorder – ADHD**).

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი მრავალი წლის განმავლობაში სერიოზული კვლევის საგანს წარმოადგენდა მსოფლიოს ბევრ ქვეყანაში. არსებობდა მოსაზრება, რომ საკითხი გაზვიადებული იყო და არ არსებობდა წუხილის რეალური მიზეზი, თუმცა დღეს უკვე აღიარებულია, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი, სამედიცინო და ფსიქოლოგიური ხასიათის პრობლემათა კომბინირებას წარმოადგენს, რომელიც აქტუალურია ყველა ეროვნების, რასისა და კულტურისათვის.

ყველა პედაგოგისათვის ნაცნობია სიტუაცია, როდესაც მოსწავლე ვერ ჩერდება გაკვეთილზე, გამუდმებით წრიალებს, ხმაურობს, დგება და კლასიდან გადის ნებართვის გარეშე. ხშირად, ამ ერთი შეხედვით “ცელქ”, “უზრდელ” ბავშვებს, რეალურად სერიოზული პრობლემები აქვთ, რომელიც მათ ხელს უშლით წარმატებას მიაღწიონ სკოლასა და თანატოლებთან ურთიერთობაში.

წარმოდგენილი ბროშურა ინფორმაციული ხასიათისაა და მის მიზანს წარმოადგენს საზოგადოებას, მშობლებს, პედაგოგებს მიაწოდოს ზოგადი ინფორმაცია ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის შესახებ.

ამავე დროს, ჩვენს მიერ მომზადებულია გაცილებით ვრცელი ნაშრომი **“ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვი, სკოლა და ოჯახი”**, სადაც უფრო დეტალურად არის განხილული ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი, მისი სიმპტომები და სინდრომის მქონე ბავშვების სასწავლო პროცესში ეფექტური ჩართვის საკითხები.

რა არის ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი (ADHD)?

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი (**Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD**) ბავშვებში გავრცელებულ ნეირობიოლოგიურ და ქცევით (ბიჰევიორულ) დარღვევას წარმოადგენს, რომელიც მოზარდობასა და ზრდასრულ ასაკშიც გადადის. მრავალი კვლევის საფუძველზე მიჩნეულია, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი წმინდა სამედიცინო დარღვევაა, რომლის მიზეზს, თავის ტვინის შუბლის წილის წინა არეებში,

ნერგული იმპულსის გადაცემის დარღვევა წარმოადგენს. აღსანიშნავია, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი გაცილებით ხშირია ბიჭებში, ვიდრე გოგონებში. პოპულაციაში მისი გავრცელების სიხშირე 3-5 %-ია.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვებისათვის დამახასიათებელია უყურადღებობა, იმპულსურობა, ჰიპერაქტივობა. აღნიშნული სიმპტომები იმდენად აღემატება ასაკისათვის შესაბამის განვითარების დონეს, რომ ხშირად პრობლემური ხდება ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვის ჩართვა სკოლასა და ოჯახურ გარემოში.

უყურადღებობა (ყურადღების კონცენტრაციის ნაკლებობა) უყურადღებო ბავშვებს უჭირთ ერთ საკითხზე ყურადღების კონცენტრირება და მალე გადადიან ერთი საქმიანობიდან მეორეზე, უჭირთ რუტინული დავალებების შესრულება, ხშირად არიან გაფანტულები და რჩება შთაბეჭდილება, რომ არ გისმენენ მაშინაც კი, როდესაც უშუალოდ მათ მიმართავენ; ხშირად კარგავენ ნივთებს, ვერ ჩერდებიან ერთ ადგილზე, ერთდროულად იწყებენ რამოდენიმე აქტივობას და ვერ ასრულებენ მათ ბოლომდე.

ჰიპერაქტივობა (მოტორული მოუსვენრობა, მოძრაობათა სიჭარბე) ჰიპერაქტიური ბავშვები სისტემატიურად მოძრაობაში არიან. მათ არ შეუძლიათ წყნარად ჯდომა, გამუდმებით წრიალებენ, სულ მოუსვენრად არიან და ესაუბრებიან გარშემო მყოფთ; ისინი ვერ ჩერდებიან გაკვეთილზე, ამოძრავებენ ფეხებს, ხელს კიდებენ ყველაფერს, აწვალბენ ფანქარს, ჩანთის საკეტს.

იმპულსურობა (უნებლიე ქცევის შეჩერებისა და გაკონტროლების სირთულე) ზედმეტად იმპულსური ბავშვები არ ფიქრობენ, სანამ რამეს ჩაიდენენ, შედეგად, ისინი ხშირად წამოიყვირებენ უადგილო შენიშვნებს და არაადექვატურ პასუხებს, უცებ წამოხტებიან და გარეთ გარბიან. იმპულსურობა მათ ხელს უშლის დაიცვან რიგითობა, ამიტომ უჭირთ წესების დაცვა. იმპულსურ ბავშვს, როდესაც ის გაბრაზებულია, შეუძლია ხელიდან გამოგლიჯოს სხვას სათამაშო ან დაარტყას მას. მათ პრობლემები აქვთ მეგობრებთან – ადვილად იძენენ მეგობრებს, მაგრამ უჭირთ ურთიერთობების შენარჩუნება.

რა იწვევს ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომს?

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომს გამოწვევს რუსტი მიზეზები დღეისათვის დადგენილი არ არის, თუმცა ითვლება, რომ ეს შეიძლება იყოს:

- **გენეტიკა** (კვლევების თანახმად ბავშვების 25%-ს სინდრომი გენეტიკურად გადაეცემათ, ანუ ის ოჯახის სხვა წევრებსაც აღენიშნებათ: მამას, დედას)
- **პრენატალური რისკ-ფაქტორები** (მუცლადყოფნისას გადატანილი ინფექციები, დედის მიერ ფენილმობისას ალკოჰოლის, ნიკოტინის ჭარბი მოხმარება) და ასევე დაბადებისას ბავშვის მცირე წონა.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის ტიპები:

იმის მიხედვით, თუ რომელი სიმპტომი ჭარბობს ბავშვში, სინდრომი იყოფა შემდეგ სამ ტიპად:

უპირატესად უყურადღებობის ტიპი

- ბავშვს უჭირს სამუშაოს ორგანიზება და მისი დასრულება;

- გონებაგაფანტულია, უჭირს დეტალებისათვის ყურადღების მიქცევა; ინსტრუქციის გაგება, შესრულება და დიალოგის წარმართვა;
- ადვილად ივიწყებს ყოველდღიური რუტინის (საქმიანობის) დეტალებს.

უპირატესად ჰიპერაქტიური-იმპულსური ტიპი

- ბავშვი მოუსვენარია და ბევრს საუბრობს, უჭირს დიდი ხნით (მაგ. საშინაო დავალების შესრულების ან სადილობის დროს) წყნარად ჯდომა, წრიალებს, ხშირად აწყვეტინებს საუბარს სხვას ან იწყებს საუბარს შეუფერებელ დროს;
- არ შეუძლია რიგითობის დაცვა და ინსტრუქციების მოსმენა;
- სხვებზე ხშირად ხვდება უსიამოვნო სიტუაციებში;
- უმცროსი ასაკის ბავშვებისათვის დამახასიათებელია გამუდმებული სირბილი, ხტუნვა.

შერეული ტიპი

- ბავშვისათვის ერთნაირად დამახასიათებელია ზემოთ მოყვანილი ტიპების სიმპტომები.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი განსხვავებულია სირთულის ხარისხის მიხედვით:

სუსტი – უმნიშვნელოდ გამოხატული სიმპტომები ან მხოლოდ მინიმალური ჩამორჩენა სასკოლო და საზოგადოებრივ საქმიანობაში.

საშუალო – გამოხატულია სიმპტომები “სუსტსა” და “საშუალოს” შორის.

ძვირე – ჩამოთვლილი სიმპტომების გარდა ვლინდება სხვა სიმპტომებიც. მნიშვნელოვანი ჩამორჩენა საშინაო, სასკოლო საქმიანობასა და თანატოლებთან ურთიერთობაში.

ვინ და როდის ახდენს ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დიაგნოსტიკას?

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის სიმპტომები ბავშვებში 7 წლამდე ვლინდება, თუმცა დიაგნოსტიკა უმეტეს შემთხვევაში ხდება მაშინ, როდესაც ისინი სასკოლო გარემოში ხვდებიან.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დიაგნოსტიკა აუცილებლად უნდა განხორციელდეს მულტიდისციპლინური გუნდის მიერ, რომელშიც შედიან: ბავშვთა ნევროპათოლოგი, პედიატრი, ფსიქიატრი, ფსიქოლოგი. უშუალოდ ბავშვის შეფასების გარდა, ისინი აწარმოებენ ყველა იმ პირის გამოკითხვას, რომელსაც მჭიდრო კავშირი აქვს ბავშვთან. ამ დროს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მჭიდრო კომუნიკაცია მასწავლებელსა და მშობელს შორის. ბავშვის შეფასება უნდა მოხდეს როგორც სასკოლო, ასევე ოჯახურ გარემოში. უნდა შედარდეს, რამდენად მსგავსია ბავშვის ქცევა ამ ორ გარემოში. შეფასებისათვის გამოყენებული უნდა იქნას კითხვარები, სადაც მარტივად და ლაკონურად არის ჩამოყალიბებული ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომისათვის დამახასიათებელი ყველა სიმპტომი (იხ. დანართები № 1 და 2).

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი რეგისტრირებულია აშშ-ს დიაგნოსტიკურ და სტატისტიკურ სახელმძღვანელოში (**DSM-IV**) და დაავადებათა საერთაშორისო კლასიფიკაციაში (**ICD – 10**), სადაც მოყვანილია შეფასების კრიტერიუმებიც.

განკურნებადია თუ არა ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი?

ხშირად ფიქრობენ, რომ ბავშვის ზრდასთან ერთად, ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი თავისთავად ქრება, თუმცა, შემთხვევათა ნახევარში ის ზრდასრულობაშიც გადადის. ხშირად, სინდრომის დამახასიათებელი სიმპტომების გაუმჯობესება, მათი მართვის უნარ-ჩვევის გამოუმუშავების ხარჯზე ხდება. ჰიპერაქტიურობა უმეტესად იკლებს გვიანი მოზარდობის პერიოდში, მაგრამ მაშინაც კი, მოზარდებისათვის დამახასიათებელია ადვილი გაღიზიანებადობა, ხასიათის სწრაფი ცვლილება და სიფიცხე. ის ბავშვები, რომლებიც შესაბამის დახმარებას იღებენ მასწავლებლების, მშობლებისა და ექიმისაგან, გაცილებით ადვილად ძლევენ პრობლემებს და კარგად ეგუებიან სასკოლო გარემოს.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვები და საკლასო ოთახი

რას ითხოვს საკლასო ოთახში ქცევის წესები მოსწავლისაგან? “იჯექი წყნარად”, “მოისმინე”, “ყურადღება მიაქციე”, “შეასრულე ინსტრუქციები” - სწორედ არსებული წესების დაცვა წარმოადგენს დიდ სირთულეს ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვებისათვის - არა იმიტომ, რომ მათ ამის გაკეთება არ სურთ, არამედ იმიტომ, რომ უბრალოდ არ შეუძლიათ.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვები, საკლასო ოთახში მრავალ პრობლემას ქმნიან:

- გამუდმებით საუბრობენ და ხმაურობენ;
- უჭირთ ინსტრუქციების, მითითებების შესრულება;
- ხშირად ავიწყდებათ საშინაო დავალების ჩანიშვნა, მომზადება ან შესრულებული დავალების სკოლაში მოტანა;
- ხშირად არ აქვთ კარგად განვითარებული ნატიფი მოტორიკა, რაც ართულებს ჩანაწერების გაკეთებას;
- უჭირთ გრძელვადიან პროექტებზე მუშაობა, როდესაც შედეგი იმწუთიერი არ არის;
- მოქმედებენ დაუფიქრებლად;
- არ შეუძლიათ რიგითობის დაცვა;
- უჭირთ გუნდურ მუშაობაში მონაწილეობა, წესების დაცვა.

აღნიშნული სირთულეების გამო, ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვები იღებენ დაბალ შეფასებას, ხშირ შენიშვნებს, ისჯებიან მასწავლებლის მიერ, მათ დასცინიან თანატოლები, რაც შედეგად დაბალ თვით-შეფასებას იწვევს.

რა უნდა გააკეთოს მასწავლებელმა ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლის დასახმარებლად?

როგორ უნდა მოიქცეს მასწავლებელი ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვებთან მუშაობისას? იგი უნდა იყოს მომთმენი, შემოქმედებითი და თანმიმდევრული,

უნდა შეეძლოს შეაფასოს თითოეული მოსწავლის ინდივიდუალური საჭიროებები და ძლიერი მხარები. ასევე უნდა განსაზღვროს როდის, რატომ და რამდენად არის მოსწავლე უყურადღებო, იმპულსური და ჰიპერაქტიური. ყოველივე ამის შემდეგ, მასწავლებელი შეძლებს შეიმუშოს სტრატეგია, რომელიც დაეხმარება ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვებს, მაქსიმალურ წარმატებებს მიაღწიონ სწავლაში, მათი შესაძლებლობების ფარგლებში.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვების სწავლების წარმატებული პროგრამა, როგორც წესი შემდეგ სამ კომპონენტს აერთიანებს:

- **საკლასო გარემოსთან შეგუება** - რა უნდა გაკეთდეს, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვებს სწავლა გაუადვილდეს;
- **აკადემიური ინსტრუქციები** – მეთოდები, რომელთაც მასწავლებელი იყენებს გაკვეთილის წარმართვისათვის;
- **ქცევის მართვა:** ხერხები, რომლის გამოყენებითაც მასწავლებელი ახდენს ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვის ქცევის მართვას.

მასწავლებლის მიერ გამოყენებულ ყველაზე ეფექტურ ხერხს, დადებითი დამოკიდებულება წარმოადგენს. მოსწავლე უნდა გრძნობდეს, რომ ის პარტნიორია. ქვემოთ მოყვანილია რამოდენიმე რჩევა, რომელიც მასწავლებელმა თავის მუშაობაში უნდა გაითვალისწინოს:

- ერთად დაგეგმეთ შესასრულებელი სამუშაო, ეცადეთ ის იყოს ბავშვისათვის მისაწვდომი და საინტერესო;
- დაარწმუნეთ ბავშვი, რომ მისგან კარგ ქცევას ელით და ყოველთვის გულწრფელად შეაქეთ, როდესაც კარგად იქცევა;
- შეეცადეთ, მოძებნოთ ბავშვის მოტივაციის ამაღლების გზები;
- საკლასო ოთახში ქცევის დარღვევის თავიდან ასაცილებლად, ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლისათვის შეიმუშავეთ გამაფრთხილებელი სიგნალები. ეს შეიძლება იყოს ხელის მოძრაობა, მხარზე მსუბუქი შეხება ან რვეულზე სტიკერის მიწებება. თუ თქვენ გინდათ, მოსწავლეს შენიშვნა მისცეთ მის ქცევასთან დაკავშირებით, გააკეთეთ ეს განცალკევებით. ეცადეთ, არ შეიმჩნიოთ ქცევის უმნიშვნელო დარღვევა, თუ ის არ არის გამიზნულად ჩადენილი და ხელს არ უშლის სხვა მოსაწველებს.

**საკლასო ოთახის მოწყობა ყურადღების დეფიციტისა და
ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლის საჭიროებათა
გათვალისწინებით**

იმისათვის, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლეს დაეხმაროთ ქცევის გაუმჯობესებაში, თქვენ შეგიძლიათ შეცვალოთ საკლასო ოთახის გარემო.

ადვილი:

- დასვით ფანჯრიდან და კარებიდან მოშორებით;
- დასვით თქვენი მაგიდის წინ;

ინფორმაციის მიწოდება:

- ერთ ჯერზე მიეცით მხოლოდ ერთი ინსტრუქცია და საჭიროების შემთხვევაში გაიმეორეთ იგი;
- შესაძლებლობის ფარგლებში, რთულ მასალაზე იმუშავეთ დღის პირველ ნახევარში;
- გამოიყენეთ ვიზუალური მასალა: სქემები, სურათები, ფერადი მარკერები;

მოსწავლის სამუშაო:

- დავალებაზე მუშაობისათვის შექმენით წყნარი და მყუდრო სამუშაო გარემო;
- დავალებებში გამოიყენეთ მოკლე, ლაკონური ფრაზები;
- შეამცირეთ დროში შესასრულებელი დავალებების რაოდენობა;
- ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლეები შეაფასეთ მათთვის ადვილი ფორმით, (ზეპირი გამოკითხვა ან კითხვარის შევსება);
- ფურცელზე მოთავსებული ინფორმაციის აღქმის გასაადვილებლად, აჩვენეთ მოსწავლეს როგორ გამოიყენოს სანიშნი ან სახაზავი;
- მიეცით მოსწავლეს საშუალება, რაც შეიძლება მეტი დავალება შეასრულოს კომპიუტერის გამოყენებით;
- ჩაიბარეთ დაგვიანებით და ნაწილობრივ შესრულებული დავალებაც კი და შეაფასეთ ის.

ორგანიზება:

- სასურველია ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლეს ქონდეს რამოდენიმე განყოფილებიანი ჩანთა, სადაც ის მოათავსებს თავის ნივთებს;
- მშობელთან შეათხმეთ ინფორმაციის სისტემატიური გაცვლის ფორმა /მოსწავლის დღიური, ჩანაწერების რვეული, ბარათები/;
- მიეცით მოსწავლეს დრო, ჩაინიშნოს საშინაო დავალება;
- დარწმუნდით, რომ მოსწავლე ახერხებს დავალებების ჩანიშვნას და სათანადო ჩანაწერების გაკეთებას.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლეების სწავლების სტრატეგიები

მოსწავლეებმა, ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვის საჭიროებების გათვალისწინებით უნდა გამოიყენოს ყურადღების კონცენტრაციაზე ფოკუსირებული სტრატეგია, რომელიც ხშირად არა მარტო სინდრომის მქონე ბავშვის, არამედ მთელი კლასისათვისაა მომგებიანი, განსაკუთრებით დაწყებით კლასებში.

გაკვეთილის დაწყება:

- გაკვეთილის დაწყება აუწყეთ დამატებითი აუდიო სიგნალით, მაგ. შეგიძლიათ გამოიყენოთ პატარა ზარი, ფანქრის მაგიდაზე დაკაკუნება, ა.შ. (სიგნალი ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ იმის შესახსენებლად, თუ რა დრო დარჩა გაკვეთილის დამთავრებამდე);
- დაფაზე ჩამოწერეთ გაკვეთილზე შესასრულებელი სამუშაოები;
- აცნობეთ მოსწავლეებს, რის სწავლებას გეგმავთ და როგორია თქვენი მოლოდინები. უთხარით, ზუსტად რა მასალები დასჭირდებათ;

- თვალთ დაამყარეთ კონტაქტი ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლესთან.

გაკვეთილის ჩატარება:

- გამოიყენეთ მარტივი და მკაფიოდ სტრუქტურირებული ინსტრუქციები;
- ცვალეთ ტემპი და აქტივობების სახეობები; ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლეთა უმრავლესობა საკმაოდ წარმატებულია სისწრაფეზე ორიენტირებული დავალებების შესრულებაში;
- გამოიყენეთ სქემები, სურათები და სხვა ვიზუალური მასალა.
- გამოიყენეთ გამაფრთხილებელი სიგნალები, როგორცაა მხარზე მსუბუქი შეხება ან რვეულზე სტიკერის მიწებება მაშინ, როდესაც გინდათ მოსწავლემ მოახდინოს დავალების შესრულებაზე ყურადღების კონცენტრირება;
- ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლეს ხშირად მიეცით შესვენების საშუალება;
- ნუ მოსთხოვთ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლეს რთული დავალების შესრულებას კლასის წინაშე.

გაკვეთილის დასრულება:

- მოკლედ ჩამოაყალიბეთ მთავარი საკითხები;
- საშინაო დავალების მიცემის შემთხვევაში, რამოდენიმე მოსწავლეს გაამეორებინეთ მისი შინაარსი, შემდეგ მთელ კლასს გაამეორებინეთ და ასევე დაწერეთ დაფაზე;
- გააკონტროლეთ, ბავშვს არ ღარჩეს რაიმე ნივთი კლასში.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლის წარმატებას სკოლაში და მშობლის როლი

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე მოსწავლის წარმატებას სკოლაში, მხოლოდ მასწავლებელი როდი უზრუნველყოფს. არსებობს მრავალი საშუალება, რითაც მშობელს შეუძლია დაეხმაროს მოსწავლეს, უკეთ მოერგოს სასკოლო გარემოს.

უპირველეს ყოვლისა, მნიშვნელოვანია მშობელს ბავშვის ქცევის მიმართ ქონდეს სწორი, ადეკვატური დამოკიდებულება. ის არც უნდა აზვიადებდეს პრობლემას და არც ზედმეტად მსუბუქად აფასებდეს მას. მშობელი მზად უნდა იყოს მასწავლებლებთან და სკოლის ფსიქოლოგთან აქტიური თანამშრომლობისათვის.

კომუნიკაცია მასწავლებლებთან:

- სასწავლო წლის დასაწყისშივე, მასწავლებელს მიაწოდეთ ინფორმაცია თქვენი შვილის განსაკუთრებული საჭიროებების შესახებ;
- ითანამშრომლეთ მასწავლებელთან, ერთად შეიმუშავეთ თქვენს შვილთან ურთიერთობის საუკეთესო სტრატეგია;
- სისტემატიური კავშირი გქონდეთ სკოლის ფსიქოლოგთან, მასწავლებელთან, დაესწარით სასკოლო ღონისძიებებს;
- გაეცანით ინფორმაციას, რა გავლენას ახდენს ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვი სასკოლო ცხოვრებაზე;

- ყოველდღიურად შეამოწმეთ თქვენი შვილის რვეულები, გაეცანით შესასრულებელ საშინაო დავალებას, საჭიროების შემთხვევაში ხელმოწერით დაადასტურეთ შეტყობინებები.

საშინაო დავალება:

- შეუქმენით თქვენს შვილს წყნარი სამუშაო გარემო დავალებების შესასრულებლად;
- დაეხმარეთ თქვენ შვილს დავალების შესრულებაში; დაყავით დავალება მცირე ნაწილებად, ისე, რომ ბავშვმა შეძლოს მასზე ყურადღების კონცენტრირება. საშინაო დავალების შესასრულებლად გამოყავით გარკვეული დრო და ხშირად შეასვენეთ ბავშვი;
- აქტიურად გამოიყენეთ დასწავლის ისეთი მეთოდები, როგორცაა ხმამაღალი კითხვა, ჩანაწერების გაკეთება, გეგმის ჩამოყალიბება და ა.შ.;
- შეაქეთ თქვენი შვილი კარგად შესრულებული დავალებისათვის და განსოვდეთ, “კარგი” არ ნიშნავს “სრულყოფილს”;
- სკოლაში წასვლამდე შეამოწმეთ, აქვს თუ არა თქვენს შვილს შესრულებული საშინაო დავალება, ხომ არ რჩება რაიმე საჭირო წიგნი ან ნივთი?

ქცევა:

- შეიმუშავეთ წახალისების სისტემა თუნდაც მცირედი წარმატების აღსანიშნავად;
- სისტემატიურად შეაქეთ თქვენი შვილის კარგი ქცევა სკოლაში;
- დაეხმარეთ თქვენს შვილს თანატოლებთან ურთიერთობის უნარ-ჩვევების გამომუშავებაში;
- ითანამშრომლეთ მასწავლებელთან, ქცევასთან დაკავშირებული სტრატეგიების შემუშავებაზე. საჭიროების შემთხვევაში, დაიხმარეთ სკოლის ფსიქოლოგი.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვების ურთიერთობა თანატოლებთან

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი დიდ გავლენას ახდენს ბავშვის განვითარებაზე, რაც ხშირად ბავშვს პრობლემებს უქმნის მეგობრებთან, თანატოლებთან ურთიერთობისას. სინდრომის მქონე ბავშვის ქცევა მნიშვნელოვნად განსხვავდება მისი ასაკის სხვა ბავშვების ქცევისაგან. უჭირს რა თავისი ასაკისათვის დამახასიათებელი ურთიერთობებისა და თამაშის წესების დაცვა, იგი გაცილებით ადვილად ამყარებს კონტაქტს ასაკით მასზე უმცროს, ზოგჯერ კი უფროს ბავშვებთანაც. კვლევები აჩვენებს, რომ თანატოლებთან ცუდი ურთიერთობა, გარიყულობა, დიდი რისკის ქვეშ აყენებს ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვებს – მათ სწრაფად ეცვლებათ ხასიათი, მატულობს შფოთვა, სიფიცხე.

რა იწვევს თანატოლებთან ურთიერთობის სიძნელეებს?

არ შეიძლება დაბეჯითებით ითქვას, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი ყოველთვის ახდენს გავლენას თანატოლებთან ურთიერთობაზე, თუმცა ზოგიერთი კვლევა ცხადყოფს, რომ სინდრომის მქონე ბავშვებს გაცილებით ხშირად ექმნებათ სირთულეები. კვლევები ადასტურებენ, რომ იმპულსური, ჰიპერაქტიური ტიპის ბავშვები თავისი აგრესიული ქცევის გამო ხშირად უარყოფილი არიან თანატოლებისაგან, ხოლო უყურადღებო ბავშვები კი ხშირად ზედმეტად მორცხვებად აღიქმებიან, რაც ასევე ხდება გარიყვის მიზეზი.

უნდა აღინიშნოს, რომ რაც უფრო ადრე იქნება შემჩნეული თანატოლებთან ურთიერთობის სირთულეები, მით უფრო ეფექტური იქნება მასწავლებლისა და მშობლის ჩარევა. მშობელმა უნდა იცოდეს, როგორ დაეხმაროს შვილს თანატოლებთან ურთიერთობების დარეგულირებაში. ქვემოთ მოყვანილია რამოდენიმე პრაქტიკული რჩევა:

- გახსოვდეთ, რომ თქვენი შვილის ურთიერთობა თანატოლებთან ისევე მნიშვნელოვანია, როგორც აკადემიური მოსწრება;
- სისტემატური ურთიერთობა გქონდეთ იმ პირებთან, ვისაც კავშირი აქვს თქვენს შვილთან (მასწავლებლები, კლასის დამრიგებელი, სკოლის ფსიქოლოგი, ექიმი) ი ი ყ ა ვ ი თ თ ქ ვ ე ნ ი შ ვ ი ლ ი ს თანატოლებთან ურთიერთობების საქმის კურსში;
- ჩართეთ თქვენი შვილი სხვადასხვა აქტივობაში თანატოლებთან ერთად; ურთიერთობა გქონდეთ სხვა მშობლებთან და ყველა იმ პირთან, ვისგანაც შეიძლება მიიღოთ ინფორმაცია თქვენი შვილის წარმატებისა და პრობლემების შესახებ;
- უფროსი ასაკის ბავშვებისა და მოზარდებისათვის, მნიშვნელოვანია თანატოლებთან ურთიერთობის პროგრამებში (სკოლები ხშირად გეგმავენ მოსწავლეთა ერთობლივ კლასგარეშე აქტივობებს) მონაწილეობა.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომისა და მისი სიმპტომების ცოდნა თქვენ დაგეხმარებათ ადრეულ ეტაპზე ამოიცნოთ თქვენი შვილის ან მოსწავლის განსაკუთრებული საჭიროება და პროფესიონალებთან ერთად დაგეგმოთ სასწავლო პროცესში მისი წარმატებული ჩართვისათვის საჭირო სტრატეგიები. თუმცა, უნდა გახსოვდეთ, რომ დაუშვებელია ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დიაგნოზის დასმა ერთპიროვნულად მასწავლებლის ან სხვა პირის მიერ. აუცილებელია მულტიდისციპლინური გუნდის (ბავშვთა ნევროპათოლოგი, პედიატრი, ფსიქიატრი, ფსიქოლოგი) მიერ ჩატარდეს შესაბამისი გამოკვლევა და შეფასება.

დანართი №1

**კითხვარი
შეფასების შკალა მასწავლებლებისათვის**

ბავშვის გვარი, სახელი ----- სკოლა № -----
 კლასი ---- ასაკი -----
 შეფასების თარიღი ----- მასწავლებელი -----

	ნიშნების არარსებობა	უმნიშვნელო ხარისხში	ზომიერ ხარისხში	გამონათქმულ ხარისხში
მოუსვენარია, ტრიალებს, ცმუკავს				
არ შეუძლია ერთ ადგილას გაჩერება				
მისი მოთხოვნები დაუყოვნებლივ უნდა დაკმაყოფილდეს				

აწუხებს სხვა ბავშვებს				
აგზნებულია, იმპულსური				
გაფანტულია, ყურადღების დაფიქსირება უძლია ხანმოკლე დროის მონაკვეთში				
დაწყებულ სამუშაოს არ ამთავრებს				
მისი ქცევა მოითხოვს მასწავლებლის მომატებულ ყურადღებას				
არ სწავლობს (არ ცდილობს სწავლას)				
ადვილად ღიზიანდება (მტირალაა)				

გაქვთ კიდევ რაიმე პრობლემები და შენიშვნები? -----

დანართი № 2

კითხვარი

შეფასების შკალა მშობლებისათვის

გთხოვთ თითოეულ წინადადებაზე გააკეთოთ აღნიშვნა “კი -1” ან “არა -0”. შეეცადეთ უპასუხოთ თითოეულ კითხვას მაშინაც კი, თუ თქვენ დარწმუნებული არ ხართ პასუხში. პასუხის გაცემისას იხელმძღვანელოთ შემდეგით: ავლენდა თუ არა ბავშვი თავისებურებებს 7 წლამდე და შეინიშნებოდა თუ არა ისინი 6 თვემდე მეტი ხნის განმავლობაში?

ბავშვის გვარი -----
 დაბადების წელი -----

ხელებსა და ფეხებს მოუსვენრად ამოძრავებს (ფაციფუცობს), სკამზე ჯდომის დროს ტრიალებს, ცმუკავს	
რაიმე დავალების შესრულებისას ძლივს ჩერდება ერთ ადგილას	
ადვილად ანებებს თავს სამუშაოს	
უძნელდება მოთმენა თავისი რიგის მოსვლამდე თამაშში ან სხვადასხვა სიტუაციებში (მეცადინეობა, ექსპურსია)	
პასუხს ხშირად შეკითხვის დამთავრებამდე წამოიძახებს	
უჭირს ინსტრუქციების შესრულება	

უჭირს ყურადღების მოკრება დავალების შესრულების ან თამაშის დროს	
ადვილად გადაერთვება ერთი დაუმთავრებელი საქმიდან მეორეზე	
თამაშის დროს მოუსვენარია, არ შეუძლია ითამაშოს ჩუმად, მშვიდად	
ძალიან ხშირად ბევრს ლაპარაკობს	
საუბარს ხშირად გაწყვეტინებთ, თავს გახვევთ თავის აზრს	
ხშირად გეჩვენებთ, რომ არ ესმის რას ეუბნებიან	
ხშირად კარგავს სახლში ან კლასში მუშაობისათვის აუცილებელ ნივთებს (სათამაშო, ფანქარი, წიგნი და სხვა)	
ვერ ითვალისწინებს შესაძლო საფრთხეებს და მათ შედეგებს, მაგ. გარბის ქუჩაში უკან მოუხედავად	

გაქვთ კიდევ რაიმე პრობლემები და შენიშვნები? -----

ხელმოწერა----- დედა/მამა/სხვა პირი(გთხოვთ მიუთითოთ)

თარიღი -----

