

მოთამაშე კარტის გარეშე არ დარჩება. გამარჯვებულია ის, ვინც მოაგროვებს ყველაზე მეტ **წიგნს!** – 1 წიგნი= 4 ერთნაირ კარტს.

5. **გააგრძელე ამბავი** - რამდენიმე ადამიანი ზის წრეზე; ერთი იწყებს ამბავს, მეორემ კი უნდა გააგრძელოს; მაგალითად; ერთი ამბობს: “გუშინ დილით”; მეორე - “ჩვენს ეზოში”; მესამე - “დავინახე” (ისევ მიდის წრეზე); პირველი - “პატარა გოგონა”; მეორე - “ნაყინს მიირთმევდა”. როდესაც წინადადება ან რაიმე ამბავი შეიკვრება, ვთხოვთ ბავშვს, გაიმეოროს. აღნიშნული აქტივობა მოითხოვს ყურადღების კონცენტრაციას და დამახსოვრებას.

თავი 4.

ADHD-ის მეორე ბავშვის მეორადი სირთულეების მართვა

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დროს ყურადღების კონცენტრაციის, ჰიპერაქტიული და იმპულსური ქცევის გარდა სახეზეა სხვა ტიპის სირთულეები, როგორცაა: ოპოზიციური ქცევა, დაბალი თვით-შეფასება, ყოველდღიური უნარ-ჩვევების ათვისებისა და დამოუკიდებლობის პრობლემა. წინამდებარე თავის პირველ ნაწილში, განხილული იქნება ის ბავშვისური პრინციპები, რაც მშობელს ბავშვთან ჯანსაღი ურთიერთობის ჩამოყალიბებასა და ქცევის მართვაში დაეხმარება. ამასთან, წარმოდგენილი იქნება ის ფსიქოლოგიური ფაქტორები, რაც უყურადღებობისა და ჰიპერაქტივობისთვის დამახასიათებელ რთულ ქცევებს აძლიერებს. მშობელი გაეცნობა, თუ როგორ უნდა განსაზღვროს, რა უდევს საფუძვლად ბავშვის ქცევებს და რა არის ის მომგებიანი შედეგი, რის გამოც ხშირად ვლინდება ასეთი ქცევები. დამატებით, საუბარი იქნება იმ სტრატეგიებზე, რომელიც აუშჯობებს ბავშვის ფუნქციონირებასა, თვითშეფასებასა და დამოუკიდებლობის ხარისხს.

4.1 რთული ქცევის მართვა

კვლევის შედეგების მიხედვით, ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვების 54%-თან გვხვდება სხვადასხვა ხარისხით გამოხატული ქცევის სირთულეები (National Survey of Children's Health, 2016). შესაბამისად, მნიშვნელოვანია მშობელმა იცოდეს, როგორ არის შესაძლებელი რთული ქცევის მართვა.

4.1.1. ზოგადი რჩევები მშობლებისათვის რთული ქცევის სამართავად

ქვემოთ მოცემულია ზოგადი რეკომენდაციები, თუ როგორ უნდა დაეხმაროს მშობელი ბავშვს ქცევის გაუმჯობესებაში:

 **შეადგინეთ დღის გეგმა** - შეადგინეთ ცხრილი, სადაც ასახული იქნება ბავშვის დღიური აქტივობების განრიგი (მაგალითად, გაღვიძების, ჭამის, თამაშის, დავალების შესრულების, ტელევიზორის ყურების, ვიდეო თამაშების და ძილის დროები). ეცადეთ, ყოველდღიურად გააკეთოთ ცხრილი (მაგალითად, საღამოობით) და შედგენის პროცესში ჩართოთ ბავშვიც: გააცანით მას აქტივობები; გააფერადებინეთ ან თქვენთან ერთად დაახატინეთ ცხრილში სახალისო სურათები; ამის შემდეგ, მოათავსეთ განრიგი ბავშვისთვის თვალსაჩინო ადგილას.

გაითვალისწინეთ, რომ განრიგში ცვლილებების შეტანამდე, ეს საკითხი აუცილებლად უნდა განიხილოთ ბავშვთან ერთად და აუხსნათ მას ცვლილების საჭიროების მიზეზები.

ქვემოთ მოცემულია განრიგის ნიმუში:

განრიგი		
 8:00	გაღვიძება	
	ხელუების დაბანა	
	ჩაცმა და კბილების გაწმენდა	
	საუზმე	
 9:00	სკოლაში წასვლა	
	სახლში დაბრუნება	
	ტანსაცმლის გამოცვლა და ხელუების დაბანა	
	ზაფხული	
	დასვენება	
	თამაში	
 11:00	გაკეთილდღეობის მოწმადება	
 12:00	ვახშამი	
	ბანაობა	
	ზღაპრების დრო	
 10:00	უძინება	

	გაკვეთილების მომზადება	
	ვახშამი	
	ბანაობა	
	ზღაპრების დრო	
	დაძინება	

✔ **შეიმუშავეთ სახლის წესები.** ფურცელზე ჩამოწერეთ წესები; განიხილეთ ბავშვთან ერთად და აუხსენით, რა მოჰყვება მათ დარღვევას. უფრო სახალისო იქნება, თუ წესებს ფერადი ფანქრებით დაწერთ, დაურთავთ მას ნახატებს და ამ პროცესში, ბავშვსაც სთხოვთ დახმარებას. გასათვალისწინებელია, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვს შეიძლება მალე დაავიწყდეს შეთანხმება; ამიტომ, სასურველია, ხშირად შეახსენოთ წესები. ამ გზით, მას ეცოდინება, რა არის მისაღები ქცევა და რა - მიუღებელი.

მაგალითად:



✔ **იყავით თანმიმდევრულები.** მნიშვნელოვანია, რომ ოჯახის ყველა წევრი იზიარებდეს წესებს და მსგავსად რეაგირებდეს მათ უგულებელყოფაზე. მაგალითად, თუ ბავშვი ტირილით ითხოვს შოკოლადს და დედა არ უსრულებს მოთხოვნას, არც მამა უნდა დაჰყვეს მის ნებას.

✔ **დარწმუნდით, რომ ბავშვმა გაიგო თქვენი მითითება.** მიუახლოვდით ბავშვს, ჩახედეთ თვალებში და ამგვარად მიიქცით მისი ყურადღება. შემდეგ, მშვიდი ტონით გაუმეორეთ, რას მოელით მისგან. მიმართეთ მარტივი და მოკლე წინადადებით;

✔ **კონცენტრირდით კონკრეტულ რთულ ქცევაზე.** გახსოვდეთ, რომ ერთდროულად რამდენიმე პრობლემურ ქცევას ვერ გამოასწორებთ; ამიტომ, აირჩიეთ ერთი და იმუშავეთ მასზე.

✔ **დარწმუნდით, რომ ბავშვი უფროსის ზედამხედველობის ქვეშ იმყოფება.** ADHD-ის მქონე ბავშვები იმპულსურები არიან; ამის გამო, თანატოლებთან შედარებით მათ მეტად სჭირდებათ უფროსების ყურადღება.

✔ **შეაქეთ და დააჯილდოვეთ ბავშვი.** უთხარით ბავშვს პოზიტიური სიტყვები, დაასაჩუქრეთ კარგი ქცევისთვის ან მაშინ, როცა მიზანს მიაღწევს; ეს საკითხი ქვემოთ უფრო დაწვრილებით იქნება განხილული.

✔ **ეცადეთ, მითითებები ფორმულირებული იყოს პოზიტიურად და არა ნეგატიურად** - მაგალითად, ნაცვლად იმისა, რომ უთხრათ : “გვეჩქარება! ასე ნელა ნუ მოძრაობ”!, უთხარით: “იჩქარე, თორემ დაგვაგვიანდება”!.

✔ **დაუთმეთ დრო ბავშვს.** მშობლების უმეტესობას მძიმე სამუშაო გრაფიკი აქვს; მიუხედავად ამისა, აუცილებელია, დღის განმავლობაში გამონახოთ გარკვეული დრო (თუნდაც ნახევარი საათი) ბავშვთან ერთად გასატარებლად. დაკავდით ისეთი აქტივობებით, რაც მას სიამოვნებას ანიჭებს - ხატეთ, გააფერადეთ, წაუკითხეთ ზღაპრები; შეძლებისდაგვარად, მოაწყვეთ ექსკურსიები

და ლაშქრობები (უსაფრთხო ადგილებში!); ან წაიყვანეთ ბავშვი სათევზაოდ.

✔ **ყურადღება მიაქციეთ ძილს.** ძილის პროცესის დარღვევა აძლიერებს ADHD-ისთვის დამახასიათებელ ქცევების გამოვლენას. ძილის გასაუმჯობესებლად, მნიშვნელოვანია, ბავშვს არ ჰქონდეს ტექნიკასთან წვდომა დაძინებამდე 30-60 წთ-ით ადრე. გაჯეტები, კომპიუტერები და სხვა ელექტრო-მოწყობილობები უფრო მეტად აღაგზნებს მის ნერვულ სისტემას და შესაბამისად, ჩაძინებაც რთულდება.

4.1.2 რა მიზეზები აქვს ბავშვის რთულ ქცევას?

რთული ქცევის გამომწვევი ფაქტორები:

მნიშვნელოვანია მშობელმა გააცნობიეროს შემდეგი ფაქტი - ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვები საკმაოდ რთული გამოწვევების წინაშე არიან. უყურადღებობის, იმპულსურობის და ჰიპერაქტიურობისგამომართხმირადექმნებათპრობლემები ყოველდღიურ ფუნქციონირებაში, თანატოლებთან ურთიერთობასა თუ სწავლის პროცესში. ამიტომ, მათ მხარდაჭერა და თანადგომა სჭირდებათ. მეორეს მხრივ, როდესაც ADHD-ის თან ახლავს ქცევის სირთულეები, მშობელმა ერთმანეთისგან უნდა განასხვავოს, როდის

იქცევა ბავშვი განზრახ არა- სასურველად და როდის უბრალოდ ვერ აკონტროლებს საკუთარ მოქმედებას. თითოეულ შემთხვევაში ჩარევა განსხვავებულია.

იმ შემთხვევაში, როდესაც ADHD-ის თან ახლავს ქცევის სირთულეები, ანუ როდესაც ბავშვი განზრახულად, სურვილის დაკმაყოფილების მიზნით იქცევა ჩვენთვის არა სასურველად, აუცილებელია სწორი სტრატეგიების გამოყენება. პირველ რიგში, მშობელმა უნდა განსაზღვროს რთული ქცევის მიზეზები და დაადგინოს, თუ რატომ ვლინდება კონკრეტული ქცევა მაღალი სიხშირით; რა სარგებელს იღებს ამისგან ბავშვი?

იმისათვის, რომ მშობელმა განსაზღვროს, რა სარგებელს იღებს ბავშვი განსაზღვრული ქცევისაგან, აუცილებელია, ქცევა შეაფასოს ფუნქციონალურად. ეს ნიშნავს იმას, რომ მშობელი უნდა დააკვირდეს, რა სიტუაცია უძღვის წინ ბავშვის ქმედებას და რა არის მისთვის “მომგებიანი” შედეგი. ამგვარად, მნიშვნელოვანია მშობელმა აწარმოოს ჩანაწერები, თუ რა სიტუაციაში ვლინდება ქცევა და ბავშვისთვის რა სასურველი შედეგი მოჰყვება მას. მაგალითად:

წინაპირობა	ქცევა	შედეგი
დედა საუბრობს	იწყებს ტირილს	დედა უყურებს
ბავშვი მართლა	იწყებს ყვირილს	დედა ელაპარაკება
სურს ყურადღება	ურტყამს დედის	იღებს ყურადღებას

შესაბამისად, რთულ ქცევას შესაძლოა მოჰყვებოდეს ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რომელიმე (ან რამდენიმე) შედეგი:

😊 **რაიმეს მიღება** (ბავშვს უნდა ყურადღების ცენტრში ყოფნა; გარშემომყოფები მისთვის სასარგებლო ცვლილებებს ახორციელებენ; იღებს ისეთ რამეს, რაც სურს და ა.შ);

😊 **რაიმესგან თავის არიდება** - არასასურველი სიტუაცია ქრება (მაგალითად, აღარ მეცადინეობს და ა.შ);

შესაბამისად, რთული ქცევის მართვის ძირითადი პრინციპი მდგომარეობს შემდეგში: ბავშვის არა სასურველი ქცევის გამოვლენა შემცირდება, თუ ა) მშობელი გაარკვევს მიზეზს რატომ იქცევა ბავშვი ესე - მისთვის სასურველ რა შედეგს იღებს; ბ) გააკონტროლებს, რომ არა სასურველი ქცევით ბავშვმა სურვილი ვეღარ შეისრულოს; გ) ასწავლის მას ალტერნატიულ, მისაღებ გზებს, რომელითაც ბავშვი შეძლებს სურვილის დაკმაყოფილებას;

რთული ქცევის გამაძლიერებელი ფაქტორები:

გამომწვევ მიზეზებთან ერთად არსებობს რთული ქცევის გამაძლიერებელი ფსიქოლოგიური ფაქტორები:

1. გადამეტებული ზრუნვით გამოწვეული არაკომპეტენტურობის შეგრძნება
2. დათრგუნულობის შეგრძნება, რაც საკუთარი თავის სხვებთან შედარების შედეგად ჩნდება;
3. ემოციური სირთულეების მქონე მშობლები.

მაშინ, როდესაც მშობლები გადამეტებულად მეტ ყურადღებას იჩენენ ბავშვისადმი და მის კონტროლს ცდილობენ, ბავშვი ვერ აღიქვამს ამის რეალურ მიზეზებს; ის ვერ ხვდება, რომ მშობლები მის უსაფრთხოებაზე ზრუნავენ და ამგვარად ცდილობენ დახმარებას. პირიქით, იმაზე იწყებს ფიქრს, რომ ოჯახის წევრები გადაწყვეტილების მიღების საშუალებას არ აძლევენ, რადგან არაკომპეტენტურად თვლიან; ეს მას ძლიერ აბრაზებს. შედეგად, ცდილობს დაამტკიცოს, რომ მშობლები ცდებიან; ამას კი რიგი შეცდომები და ოპოზიციური ქცევები მოჰყვება. ბავშვი იწყებს ყველაფრის გაპროტესტებას და სიტუაცია კიდევ უფრო მძიმდება. იქმნება ჩაკეტილი წრე - ბავშვი ცდილობს, შეაჩეროს მშობლების დირექტივები, მშობლები კი ბავშვის შეჩერებას ცდილობენ. ეს მდგომარეობა დროთა განმავლობაში უფრო რთული სამართავი ხდება.

გარდა ამისა, შესაძლებელია, ბავშვი თავად თვლიდეს საკუთარ თავს არაკომპეტენტურად და უუნაროდ. ის გრძნობს, რომ თავისი დედამამიშვილებით ნიჭიერი და მოხერხებული არ არის. ამის გამო, შეიძლება ჩათვალოს, რომ მისი დები თუ ძმები სხვების ინტერესს იწვევენ, მას კი ყურადღებას არ აქცევენ. შედეგად ბავშვი ითრგუნება და არ ცდილობს, გამოავლინოს ის შესაძლებლობები და ნიჭი, რაც მას ნამდვილად გააჩნია (თუმცა, ამის შესახებ თავად არც იცის).

გასათვალისწინებელია ისიც, რომ თუ დედა ვერ გრძნობს თავს კარგად, ეს უარყოფითად აისახება ბავშვზე. ემოციური სირთულეები, დაქვეითებული გუნება-განწყობა, შფოთვა და ადვილად გაღიზიანებადობა მშობელი-ბავშვის ურთიერთობას ცვლის. მაგალითად, თუ დედა ხშირად უყვირის ბავშვს, ბავშვიც დაეჩვენება იმავე სტილით რეაგირებას; ამასთან, ხშირია, როცა მძიმე განწყობაზე მყოფი მშობელი შვილისგან განმარტოებას ირჩევს. ამ დროს, ბავშვმა შეიძლება შეამჩნიოს, რომ დედა მაშინ აკითხავს, როცა ხმაურობს. შესაბამისად, ყურადღების მიქცევის მიზნით ამ ხერხს ხშირად იყენებს.

მნიშვნელოვანია მკითხველმა იცოდეს, რომ ზემოთ ჩამოთვლილი ფსიქოლოგიური მიზეზები რთულ ქცევებს კი არ განაპირობებს, არამედ აძლიერებს; უყუ-

რადღებობისა და ჰიპერაქტივობის მქონე ბავშვი სხვებთან შედარებით მეტად არის მიდრეკილი ქცევითი სირთულეების გამოვლენისკენ, რასაც ბიოლოგიური და გენეტიკური საფუძვლები აქვს. შესაბამისად, აღნიშნული ფაქტორების აღმოფხვრა მხოლოდ და მხოლოდ შეამცირებს არასასურველი ქმედებების სიხშირეს, თუმცა, სინდრომისთვის დამახასიათებელ სირთულეებს სრულად ვერ გააქრობს.

4.1.3. როგორ უნდა იმუშაოს მშობელმა ბავშვის სასურველი ქცევის ჩამოყალიბებაზე?

1. პირველი გზა - სასურველი ქცევის წახალისება, დაჯილდოების მეთოდი

სასურველი ქცევების გამოვლენის სიხშირის გასაზრდელად ეფექტურია დაჯილდოების ცხრილის გამოყენება; ცხრილში უნდა იყოს ასახული სასურველი ქცევები და ის ჯილდოები, რასაც ბავშვი მათი განხორციელების შემთხვევაში მიიღებს. ეს მეთოდი გულისხმობს მონეტების, „სმაილების“ ან მაგნიტური ვარსკვლავების გამოყენებას შემდეგი პრინციპით: ცხრილში, სასურველი ქცევის გვერდით გამოყავით პატარა გრაფები კვირის დღეებისათვის. თუ ბავშვი კონკრეტულ სასურველ ქცევას შეასრულებს, შეგიძლიათ უთხრათ: “ყოჩაღ!

შენ დღეს ნახევარი საათი იმეცადინე და ვარსკვლავი დაიმსახურე”. თუ ეს ქცევა ორშაბათს გამოვლინდა, მიამაგრეთ ვარსკვლავი შესაბამის გრაფაში; (შესაბამისად, თუ ბავშვი რომელიმე დღეს არ იმეცადინებს, ვარსკვლავს ვერ მიიღებს). განსაზღვრეთ ვარსკვლავების სხვადასხვა რაოდენობისთვის შესაბამისი ჯილდოები. კვირის ბოლოს დაითვალეთ და დააჯილდოვეთ.

თვალსაჩინოებისთვის, ქვემოთ მოცემულია ცხრილის მაგალითი:

სასურველი ქცევა	ორშ	სამშ	ოთხშ	ხუთშ	პარ	შაბ	კვ
შესაუბროს გარეშე შეკითხვების დასმებს							
30 წუთი წყვილით ერთად							
შესაუბროს გარეშე შეკითხვების დასმებს							
შესაუბროს გარეშე ჩანთის წაღებას							
შესაუბროს გარეშე კოლეგების გაშვებას							

კვირის განმავლობაში შეგროვებული ვარსკვლავების რაოდენობა და შესაბამისი ჯილდო

= 30 წუთი კომპიუტერით
 = 30 წუთი კომპიუტერით
 = 30 წუთი კომპიუტერით
 = 30 წუთი კომპიუტერით
 = 30 წუთი კომპიუტერით
 = 30 წუთი კომპიუტერით
 = 30 წუთი კომპიუტერით

გასათვალისწინებელია, რომ აღნიშნული ცხრილი არის ზოგადი მაგალითი და მისი გამოყენება ყველა ბავშვის შემთხვევაში ეფექტური არ იქნება. თქვენ უნდა შეადგინოთ ისეთი ნიმუში, რომელიც ყველაზე მეტად მოერგება ბავშვის ინდივიდუალურ თავისებურებებს. ამისათვის, პირველ რიგში უნდა განსაზღვროთ, რომელი ქცევის გაუმჯობესებაა თქვენი მიზანი (მაგალითად, საშინაო დავალების ბოლომდე დასრულება). ამასთან, უნდა გაითვალისწინოთ ბავშვის ინტერესები და დაგეგმოთ, რა შეიძლება იყოს მისთვის ჯილდო (მაგალითად, ტკბილეული, კინოში წასვლა თუ ეზოში თამაშის ნების დართვა). ის, რაც ერთი ბავშვისთვის ჯილდოდ აღიქმება, მეორესთვის შეიძლება უმნიშვნელო იყოს.

2. მეორე გზა - არასასურველი ქცევის „ჩაქრობა“ - სანქციების მეთოდი

არასასურველი ქცევის შესამცირებლად და გასაქრობად, აუცილებელია, მას მოჰყვებოდეს შესაბამისი შედეგი. მაგალითად, თუ ბავშვი პატარა დას დაარტყამს, ვერ მიიღებს შოკოლადს სადილის შემდეგ (რომელიც ძალიან უნდოდა) ან ვერ ჩავა ეზოში სათამაშოდ. მნიშვნელოვანია, მშობლებმა განსაზღვროს, თუ რისი აკრძალვა დასწყვეტს ბავშვს გულს. თუ, მაგალითად, შოკოლადი არ უყვარს, მისი აკრძალვა, ბუნებრივია, სასჯელად არ აღიქმება.

ამგვარად, მშობელმა დაკვირვებით უნდა მოიფიქროს სანქციის ფორმა.

თუმცა, არც ზედმეტი სიმკაცრის გამოჩენაა მიზანშეწონილი. მშობელმა „დასჯის“ მეთოდი არ უნდა გამოიყენოს ყოველთვის, როცა ბავშვი ჩამოთვლილთაგან რომელიმე წესს დაარღვევს. მაგალითად, თუ ბავშვი ერთჯერადად წამოიყვირებს, შეიძლება სიტყვიერი შეთანხმებაც საკმარისი იყოს: „ჩვენ ხომ შევთანხმდით, რომ არ ვყვიროთ?! ეს შენგან ძალიან მეწყინა“. იმ შემთხვევაში, თუ ყვირილი გრძელდება, ამას შესაბამისი შეზღუდვაც მოჰყვება.

მშობელს უნდა ახსოვდეს, რომ ბავშვის იმპულსურობა, ჰიპერაქტიურობა და უყურადღებობა მისგან დამოუკიდებლად, მისი სურვილის საწინააღმდეგოდ არსებობს. ამიტომ, აუცილებელია მშობელმა განასხვავოს ქცევის ნამდვილი სირთულე (რომელიც საჭიროებს ზემოთ ნახსენებ დაჯილდოებისა და სანქციების მეთოდის გამოყენებას) ADHD-ის მახასიათებლებისგან (როდესაც აუცილებელია ბავშვის მხარდაჭერა, მის თვითშეფასებაზე ზრუნვა და ა.შ.).

4.2. ბავშვთან ურთიერთობის პრინციპები - როგორ დაეხმაროს მას მშობელი ემოციის რეგულაციაში?

იმისათვის, რომ ბავშვმა ზრდასრულობის ასაკში დამოუკიდებლად შეძლოს ფუნქციონირება, აუცილებელია, გარკვეული უნარები დროულად დაისწავლოს. მან უნდა შეიმუშავოს დავალების თუ მიზნის ბოლომდე მიყვანის ჩვევები და იმის გაგების უნარი, რომ სხვებს შესაძლოა მისგან განსხვავებული სურვილები და შეხედულებები ჰქონდეთ. მნიშვნელოვანია იმის სწავლება, თუ როგორ დააბალანსოს ბავშვმა საკუთარი და სხვისი მოთხოვნები იმგვარად, რომ თავისი ინტერესების დაცვაც მოახერხოს.

რთული ქცევების შესამცირებლად და ბავშვის თავდაჯერებულობისა და თანამშრომლობითი უნარების გასაუმჯობესებლად, ქვემოთ განხილულია რამდენიმე პრინციპი.



ყურადღება მიაქციეთ ბავშვთან გამოყენებულ ლექსიკას!

ბავშვის რთული ქცევის სამართავად, უმნიშვნელოვანესია, მშობელმა დაისწავლოს, როგორ ელაპარაკოს ბავშვს ნაკლებად დომინანტური ტონით. ცხადია, სასაუბრო ენის შეცვლა მარტივი არ არის და მოკლე დროში ვერ მოხერხდება; თუმცა, შესაძლებელია თანდათანობით, საკუთარ თავზე მუშაობის შედეგად.

თავდაპირველად, მშობელს შეუძლია კონცენტრირდეს ორი ან სამი ისეთი ფრაზის შეცვლაზე, რომელსაც ხშირად იყენებს. დროთა განმავლობაში, ახალი ტიპის კომუნიკაცია ისეთივე ბუნებრივი და მალდაუტანებელი გახდება, როგორც ურთიერთობის ძველი სტილი.

ისაუბრეთ ნაკლებად მომთხოვნი ტონით	
მარცხენა ველში მოცემული ბრძანების შემცველი ფრაზები შეცვალეთ მისი ალტერნატივებით:	
გაფრთხილებ!	მინდა იცოდეთ!, შეგახსენებ, რომ!
ეს შენი პასუხისმგებლობაა!	ეს შენი შესაძლებლობაა!
მინდა, რომ ეს გააკეთო!	კარგი იქნება, თუ ამას გააკეთებ!
ამის უფლებას არ გაძლევ!	მეწყინება, თუ ასე მოიქცევი ან - ამის გაკეთება სახიფათოა!
ეს არ გააკეთო!	თუ ასე მოიქცევი, პრობლემა შეგვექმნება!

გაითვალისწინეთ, რომ როცა ბავშვს რაიმეს უკრძალავთ, შესთავაზეთ ალტერნატიული ქმედება. მაგალითად, თუ ეზოში ჩასვლის ნებას არ რთავთ, შესთავაზეთ ალტერნატივა. მაგალითად, “გთხოვ, მაგიდის ალაგებაში მომეხმარე” ან “ახლა სადილობის დროა”.

ამასთან, ეცადეთ წინადადება ფორმულირებული იყოს აკრძალვის შემცველი ნაწილაკის - “არ“-ის გარეშე. ნაცვლად იმისა, რომ უთხრათ: “მეცადინეობა არ შეწყვიტო”, უთხარით “განაგრძე მეცადინეობა”.



მშობელი უნდა დაეხმაროს ბავშვს სიმშვიდის შენარჩუნებაში

პროფესიონალები თვლიან, რომ ემოციური რეგულაციის სირთულეები ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის ერთ-ერთი მთავარი მახასიათებელია. სწორედ ამიტომ, უმნიშვნელოვანესია, მშობელმა გაითვალისწინოს ეს მოცემულობა და ბავშვს გადაჭარბებული ემოციური რეაქციებისგან (გაბრაზება, ტირილი და უსარგებლო განცდები) თავის არიდებაში დაეხმაროს. მშობელმა თავად უნდა მისცეს მას სიმშვიდის მაგალითი; ბავშვი ხომ დაკვირვებით სწავლობს?!

ბავშვთან ეფექტური და თანამშრომლური ურთიერთობის ჩამოსაყალიბებლად, აუცილებელია, პრობლემის რაციონალური დაარეგულირება. მშობელმა უნდა გამოიმუშავოს დამაბული სიტუაციების გონივრულად განმუხტვის უნარები. მაგალითად, ბავშვი ყვირის - “შენ არასოდეს მამლევ ამის უფლებას”. თქვენ პასუხობთ - “ამ ჯერზე, უარს გეუბნები”. თუ ბავშვი გეუბნებათ - “ნუ მიყვირი”!; თქვენ ეუბნებით: “ხმას იმიტომ ავუწიე, რომ გაგეგო, გაბრაზებული ვარ!”. თუ ყვირის: “ჩემს დას უფრო მეტ კანფეტს აძლევ”, თქვენ პასუხობთ: “მართალი ხარ! მაგრამ, ეს ხომ პირველად, შემთხვევით მოხდა? ხანდახან

რთულია თანაბრად განაწილება. მომავალში, იქნებ შენ აღმოჩნდე უფრო იღბლიანი”. ბავშვმა უნდა დაისწავლოს, რომ ის სასურველს ხან მიიღებს, ხან კი ვერა და ეს არ არის ტრაგედია.

გარდა ამისა, მშობელს შეუძლია დაეხმაროს ბავშვს იმის გაცნობიერებაში, რომ მძიმე ემოციური რეაქცია იმ სიტუაციასთან შეუსაბამოა. მაგალითად, როდესაც ზღაპრების წიგნის დასრულებას ტირილით აპროტესტებს, დედა ღიმილით ეუბნება: „ისე ტირი, გეგონება, ზღაპარს ერთად აღარასდროს წავიკითხავთ. არადა, ჩვენ ხომ ყოველ ღამე ვკითხულობთ?!“.

რჩევები, თუ როგორ დაეხმაროს მშობელი ბავშვს დამშვიდებაში

როდესაც ბავშვი ზედმეტად ემოციურად რეაგირებს, არ გაამწვავოთ პრობლემა. შეეცადეთ, შეინარჩუნოთ მშვიდი ტონი და ხმა. ბავშვის გაბრაზების დასარეგულირებლად, შეგიძლიათ გამოიყენოთ შემდეგი ფრაზები:

«მესმის, რომ გაბრაზებული ხარ, მაგრამ უკეთესად, გავიგებ, თუ უფრო მშვიდად დამელაპარაკები»

«მოდი, დაველოდოთ, როდის დამშვიდდები და შემდეგ ერთად ვიმუშაოთ ამ პრობლემის გადაჭრაზე»

«არ არის რაიმე მიზეზი, რის გამოც ასე ძალიან ბრაზობ?»

«რაც არ უნდა გავბრაზდე, გადანყვეტილება უკვე მიღებულია და ვერ შეიცვლება»

ამის შემდეგ კი არ შედიხართ კომუნიკაციაში მანამ, სანამ ბავშვი არ დამშვიდდება. შემდეგ, ჩვეულებრივ აგრძელებთ ურთიერთობას.



აუხსენით ბავშვს მიზეზები

ბავშვს უნდა ესმოდეს, რას და რატომ მოითხოვენ მისგან; თუ მან იცის მოთხოვნის მიზეზები, უფრო დიდი ალბათობით შეასრულებს მას. ქვემოთ მოცემულია, თუ რა ფორმით სჯობს ბავშვისთვის მითითების მიცემა:

ბრძანება	მიზეზების ახსნა
ასე უდიერად ნუ ექცევი თოჯინას!	თუ ფაქიზან მოეპყრობი თოჯინას, უფრო დიდხანს გექნება
ხელები დაიბანე!	ხელებს რომ დაიბან, უფრო სუფთა იქნები
თავად დაისხი წყალი!	ხელებს რომ დაიბან, უფრო სუფთა იქნები



ნუ გექნებათ შემფასებლური დამოკიდებულება ბავშვის ქცევის მიმართ

კვლევის შედეგები ცხადყოფს, რომ ბავშვები, რომლებიც სიამოვნებას იღებენ დავალების შესრულების პროცესიდან და ნაკლებად არიან ორიენტირებულები სხვების დადებით შეფასებაზე, უფრო პროდუქტიულები არიან. შესაბამისად, მშობელმა უნდა იზრუნოს ამ უნარის ჩამოყალიბებაზე.

როგორ უნდა მოახერხოს მან ეს? პირველ რიგში, უნდა გამოიყენოს წამახალისებელი შინაარსის შეფასებები.

შემფასებლური ხასიათის ფრაზები	წამახალისებელი ფრაზები
კარგი ბიჭი ხარ! რა კარგად წაიკითხე ტექსტი?!	მოგეწონა ეს ამბავი? გეტყობოდა რომ ინტერესით კითხულობდი
შეცდომაა!	მოდით კიდევ ერთხელ გადახედო!
უნდა ისწავლო ამ ამოცანის სწორად ამოხსნა!	არ გინდა, ბევრი იმეშაო და ეს ეს უნარი უკეთ გაივარჯიშო? ვნახოთ, რა გამოვა!

4.3. როგორ არის შესაძლებელი ბავშვის დამოუკიდებლობის ხარისხის გაზრდა?

ქვემოთ მოცემული რეკომენდაციები მშობელს დაეხმარება ბავშვის დამოუკიდებლობის და თვით-მართვის უნარების გამომუშავებაში:

☒ **მიეცით საშუალება ბავშვს, გამოცადოს თავისი ქცევის უარყოფითი შედეგები (ცხადია, თუ ეს მისთვის საფრთხეს არ წარმოადგენს)** - თუ დაავიწყდა და შეუფერებელ ადგილას დადო ნივთი, არ დააბრუნოთ ის თავის ადგილზე.

☒ **ყოველთვის მიეცით ბავშვს არჩევანის უფლება** - ტანსაცმლის თუ საჭმლის არჩევის დროს, ჰკითხეთ მას: "რომელი კაბა გინდა, წითელი თუ ლურჯი?" ან „ყიყლიყო

გაგიკეთო თუ კვერცხი მოვამზადო?“. თუ შემდეგში ბავშვი გადაიფიქრებს, მშვიდი ტონით ეუბნებით: “ეს შენი არჩევანია და სამწუხაროდ, ვერ შევცვლით. სხვა დროს უფრო კარგად დაფიქრდი!“. ამგვარად, ბავშვი სწავლობს საკუთარ ქმედებებზე პასუხისმგებლობის აღებას.

 **მიეცით ბავშვს საშუალება, თავად გადაჭრას პრობლემა** - ნუ დაეხმარებით პრობლემის აღმოჩენისთანავე! მიეცით გარკვეული დრო ფიქრისთვის! თუ ცხადია, რომ დამოუკიდებლად ვერ ჭრის ამოცანას, მხოლოდ ამის შემდეგ ჩაერთეთ. შეეცადეთ, მიმანიშნებელი კითხვებით მიიყვანოთ ბავშვი სწორ პასუხამდე. იმ შემთხვევაში კი, თუ თავად გადაწყვეტს პრობლემას, ჰკითხეთ, როგორ მოახერხა ეს? რა გააკეთა ამისათვის?

უყურადღებობის გამო, ბავშვებს ხშირად ავიწყდებათ, თუ რა აქვთ გასაკეთებელი. შედეგად, უამრავი პრობლემა იჩენს თავს; მაგალითად, ხშირად კარგავენ ნივთებს და ავიწყდებათ, თუ რა ჰქონდათ გასაკეთებელი. როგორც წესი, ამ სირთულეების თავიდან ასაცილებლად ოჯახის წევრები მუდმივი კონტროლის გზას ირჩევენ: მაგალითად, ხშირად ახსენებენ ბავშვს, თუ რა უნდა წაიღოს სკოლაში. ეს კი, ცხადია, გამოსავალი არ არის! მნიშვნელოვანია, ბავშვმა მომავალში თავად შეძლოს ქცევების კონტროლი.

იმისათვის, თუ როგორ შეუძლია მშობელს ბავშვის დახმარება, განვიხილოთ კონკრეტული მაგალითი. დავუშვათ,

ბავშვს მუდმივად ავიწყდება ჩანთის სკოლაში წაღება. როგორ იქცევა მშობელი? პირველ რიგში, ესაუბრება ბავშვს იმ მიზნით, რომ ერთად იპოვონ პრობლემის გადაჭრის გზა:

მშობელი: უკვე მესამედ დაგრჩა სკოლის ჩანთა სახლში. ამის გამო, სკოლაში პრობლემები არ შეგექმნა?

ბავშვი: კი! ჩანთა გაკვეთილზე ბევრჯერ დამჭირდა.

მშობელი: მოდი, ერთად მოვიფიქროთ, როგორ გაგახსენდეს ჩანთის სკოლაში წაღება. კარგი?

ბავშვი: კარგი!

მშობელი: შევამჩნიე, რომ შენი საყვარელი სამაჯურის წაღება არასდროს გავიწყდება. ამას როგორ ახერხებ?

ბავშვი: ყოველთვის კომოდზე მიდევს. საწოლთან..

მშობელი: და ადგომის დროს, ყოველთვის ხედავ, არა?

ბავშვი: ჰო!

მშობელი: როგორ ფიქრობ, სად შეიძლება დადო ჩანთა, რომ ადგომის დროს კარგად დაინახო? კარადაში თუ შენს სამეცადინო მაგიდაზე?

ბავშვი: მაგიდაზე.

მშობელი: მაშინ მაგიდაზე დადე და ვნახოთ, რა გამოვა.

ამგვარად, ბავშვმა და მშობელმა ერთად მოიფიქრეს, თუ როგორ შეიძლება გადაჭრან პრობლემა.

4.4 დახმარების სტრატეგიები მესაღინეობის დროს

★ **დაეხმარეთ ბავშვს დავალებების შესრულების განრიგის შედგენაში.** თანმიმდევრულად გაწერეთ სხვადასხვა საგანში შესასრულებელი დავალებები. ასწავლეთ ბავშვს, ”+”ით მონიშნოს ის დავალებები, რომლებიც უკვე შეასრულა.

★ **გამოიყენეთ ქვიშის საათი ან ტაიმერი დროის კონტროლის მიზნით.** უთხარით ბავშვს: “შეეცადე, ქვიშის ჩამოცლამდე, დაასრულო დავალება”; ხოლო თუ საათს ცნობს, უსახელებთ კონკრეტულ დროს.

★ **გამოაფხიზლეთ ბავშვი, როცა ერთი აქტივობა მეორეთი უნდა ჩაანაცვლოს.** ბავშვებს უჭირთ ერთი ქმედებიდან სხვაზე გადართვა; ამიტომ, 5, 10 ან 15 წუთით ადრე ყოველთვის შეახსენეთ, რა უნდა გააკეთოს შემდეგ; მაგალითად: “შეხედე საათს! როცა დიდი ისარი 12-თან მივა, მეცაღინეობის დრო იქნება” (თუ ბავშვმა იცის საათის ცნობა, ეუბნებით კონკრეტულ დროს).

★ **გამოაფხიზლეთ ბავშვი, როცა ყურადღება ეფანტება.** შეგიძლიათ უთხრათ შემდეგი ფრაზები: “ყურადღებით!”, “დავალება ხომ არ გადაგავიწყდა?” ან “გამახსენე, რას ვაკეთებდით?”.

★ **გახსოვდეთ, ბავშვის ძალისხმევა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე სკოლის ნიშნები!** შეაქეთ ბავშვი, როცა ის მონდომებით ცდილობს, თავი გაართვას დავალებას.

მაგალითად, შეგიძლიათ უთხრათ: “რა კარგია, რომ ასე ხარ ჩართული დავალების შესრულებაში!” ან: “ბევრი იშრომე ამ ამოცანის ამოსახსნელად! მითხარი, როგორ მიხვედი პასუხამდე?” (ამას ეკითხებით იმ შემთხვევაშიც კი, როცა ბავშვის პასუხი არაწორია’).

★ **ჩამოაყალიბეთ დავალების რუტინა.** სამეცადინოდ შეარჩიეთ ისეთი ადგილი, სადაც არ დგას ტელევიზორი და ბევრი ადამიანი არ მოძრაობს. სასურველია, ბავშვი დავალებებს მაგიდასთან ასრულებდეს და არა, მაგალითად, დივანზე წამოწოლილი. ეცადეთ, სასკოლო ნივთები ერთად იყოს თავმოყრილი.

★ **დაეხმარეთ ბავშვს, დაიწყოს დავალება.** მიეცით მითითება და ეცადეთ, პირველ ამოცანას ერთად გაუმკლავდეთ. მეორე დავალების შესრულება კი ბავშვს მიაწოდეთ; დააკვირდით, როგორ ხსნის ამოცანას და როგორ მიდის პასუხამდე.

★ **დიდი მოცულობის დავალება დაყავით პატარა მონაკვეთებად.** მონაცველობით მიეცით სხვადასხვა დავალებები და პროცესში, რამდენჯერმე შეასვენეთ.

★ **ნუ მოსთხოვთ ზედმეტს!** თუ ბავშვს უჭირს ყურადღების კონცენტრაცია 10 წთ-ზე დიდხანს, შეასვენეთ ყოველი 10 წთ-ის შემდეგ (გააკეთეთ ფიზიკური სავარჯიშო, გაბერეთ ბუშტები ან ნება მიეცით ბავშვს,

უბრალოდ გაიხედოს ფანჯარაში). შეგიძლიათ, ნელ-ნელა გაზარდოთ დრო და 10 წთ-ის ნაცვლად 15 წთ. იმუშაოთ.



უზრუნველყავით ბავშვი აუცილებელი მასალით- სასურველია, ბავშვს ყველა საგნისთვის ჰქონდეს გამოყოფილი უბის წიგნაკი, სადაც დავალებებს ჩაიწერს.



შეაქეთ ბავშვი, როცა დროულად დაამთავრებს დავალებას. შეგიძლიათ, დაჯილდოების ცხრილი ცალკე გააკეთოთ დავალებებისთვის (იგივე პრინციპით, როგორც ზემოთ აღვწერეთ). ჩამოწერეთ საგნები და თითოეული საგნის მეცადინეობის გასწვრივ განათავსეთ დამაჯილდოებელი ვარსკვლავი.

4.5. სტრატეგიები დაბალი თვითშეფასების ასამაღლებლად

ქვემოთ მოცემულია სტრატეგიები, თუ როგორ დაეხმაროს მშობელი ბავშვს საკუთარი თავის რწმენის გამომუშავებაში:



წახალისეთ ბავშვის ძლიერი მხარეები და მიეცით მათი გამოვლენის საშუალება;



ხაზი გაუსვით მის მიღწევებს სხვებთან საუბრის დროს ისე, რომ ბავშვმაც გაიგოს;



როცა შეცდომებს უშვებს, უთხარით, რომ ეს ჩვეულებრივი პროცესია; რომ თქვენც გქონდათ სირთულეები სკოლაში სწავლის დროს;



ესაუბრეთ ბავშვს იმაზე, რომ ყველა ადამიანს აქვს თავისი ძლიერი და სუსტი მხარეები. მოუყვანეთ თქვენი მაგალითი - “აი, მე არ გამომდის კარგად ხატვა.. შენ კი რა ლამაზად ხატავ?!”



არ შეადაროთ ბავშვი მის მეგობრებსა თუ სხვა თანატოლებს;



დაუთმეთ დრო ბავშვს. ყურადღებით მოუსმინეთ, როცა გესაუბრებათ; დაინტერესდით, რა მოხდა დღის განმავლობაში; რა ეწყინა, რა გაუხარდა, რა მიზნები დაისახა. ამ გზით ბავშვს თქვენთვის მნიშვნელოვან ადამიანად აგრძნობინებთ თავს.



მოუყვით ბავშვს, რა სირთულეებს წააწყდით დღის განმავლობაში და როგორ გადაჭერით პრობლემას; ამგვარად ბავშვი გააცნობიერებს, რომ სიმძნელები მხოლოდ მის ცხოვრებაში არ არის;



წახალისეთ ბავშვი, დაეხმარონ სხვებს (მეგობრებს ან ოჯახს წევრებს); ბავშვები თავს უკეთ გრძნობენ, როცა სხვების დახმარებას ახერხებენ;



დაპატიჟეთ მისი კლასელები სახლში და ხელი შეუწყვეთ ბავშვს მეგობრული ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში.

4.6. როგორ უნდა დაეხმაროს მშობელი ბავშვს თანატოლებთან ურთიერთობის პროცესში?

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვებს უჭირთ იმპულსის შეკავება, რის გამოც შესაძლოა დაუკითხავად აიღონ სხვისი სათამაშო; შესაძლოა დაფიქრების გარეშე თქვან ისეთი რაიმე, რაც სხვას ეწყინება; მოუსვენრობის, ყურადღების პრობლემების გამო ხშირად იღებენ უფროსებისგან შენიშვნას. ბავშვები მეგობრების არჩევის პროცესში კი უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებენ ავტორიტეტული უფროსების აზრს. შესაბამისად, ის ბავშვები ვისაც მასწავლებელი ხშირად აძლევს შენიშვნას შესაძლოა ნაკლებად წარმოადგენდნენ მათთვის სასურველ კანდიდატს სამეგობროდ. სწორედ ამ და სხვა მიზეზების გამო, ADHD-ის მქონე ბავშვებს უჭირთ ახალი მეგობრების შეძენა ან ურთიერთობის შენარჩუნება. მშობელი და მასწავლებელიც უნდა დაეხმაროს მათ აღნიშნული სირთულის დაძლევაში.

ამისთვის კი მშობელმა შემდეგი ნაბიჯები შეიძლება გადადგას:

 **მოუსმინეთ ბავშვს** - გაიგეთ მისი აზრი, რა სირთულეებს აწყდება თანატოლებთან ურთიერთობისას. იყავით მხარდამჭერი და ეცადეთ არ დაადანაშაულოთ. მოისმინეთ ყურადღებით, დაუსვით შეკითხვები და სრულად გამოიკვლიეთ საკითხი;

 **დააკვირდით თქვენს შვილს ბავშვებთან ურთიერთობის პროცესში** და გამოარკვეით როგორი სოციალური უნარები აქვს, რა წინააღმდეგობას აწყდება: ძალიან ხმადაბლა ან პირიქით ხმამაღლა ხომ არ საუბრობს? ცდილობს სათამაშოების გაზიარებას? აცდის სხვას საუბარს? და ა.შ. დაკვირვების შემდგომ კი გამოარჩიეთ პრობლემური სფერო და დაიწყეთ ჩარევა;

 **როლური თამაშები** - არის ძალიან კარგი საშუალება ბავშვისთვის ახალი სოციალური უნარების სასწავლებლად; ის შეიძლება იყოს მარტივიც, მაგალითად: როგორ უნდა მიესალმოს ან დაემშვიდობოს თანატოლს. ან უფრო რთულიც: როგორ დასვას კითხვა? დაიწყოს საუბარი?; როლური თამაშის პრინციპი მდგომარეობს რეალური სიტუაციის სიმულაციაში, სახლში გათამაშებაში, სადაც დასაწყისისთვის თავად უჩვენებთ როგორ უნდა მოიქცეს და დაუყოვნებლივ წახალისებთ მის მცდელობას მოგბადოთ. მაგალითად: „მოდი ვითამაშოთ „მეგობრობანა“, აი ეს ვითომ სათამაშო მოედანია. ნახე სხვა ბავშვები უკვე მოსულან. მივიდეთ და მივესალმოთ: “-გამარჯობა ბავშვებო? რას თამაშობთ?“ და ა.შ.

 მას შემდგომ რაც, ბავშვი როლურ თამაშში წარმატებით გამოიყენებს ახალ ნასწავლ სოციალურ უნარებს (მაგალითად, თვალით-კონტაქტი, მისალმება,

კითხვის დასმა, რაიმეს სიტყვით მოთხოვნა და ა.შ) უკვე გადადიხარ **აღნიშნული უნარების რეალურ სიტუაციაში გამოყენებაზე**. მაგალითად, მაღაზიაში თავად მივიდეს გამყიდველთან მიესალმოს და მოითხოვოს რაიმე.

 **დაეხმარეთ ურთიერთობის მიზნების დასახვაში.** მაგალითად: უნდა მივესალმო თანატოლებს, უნდა ვითხოვო რაიმე ნივთი, შევთავაზო ჩემთან ერთად თამაში, უნდა დავურეკო თანაკლასელს. შემდგომ კი წახალისეთ აღნიშნული მიზნების მიღწევის მცდელობა. ერთ ჯერზე აირჩიეთ ერთი მიზანი და მიჰყევით მას.

 გარდა ამისა, შეგიძლიათ **მოიწვიოთ სხვა ბავშვები სახლში**. მოაწყვეთ მხიარული და საინტერესო გარემო, რომ მათ კვლავ მოუხდეთ მოსვლა. ამასთან, ნაცნობ გარემოში ბავშვი უფრო კომფორტულად იგრძნობს თავს და უფრო მეტად იაქტიურებს;

 **კვლავ დააკვირდით მისი ურთიერთობის პროცესს, თუმცა არ ჩაერიოთ.** თუ აღმოაჩენთ რაიმე უნარს, რაც ართულებს მის თანატოლებთან ურთიერთობას იმუშავეთ ამაზე მოგვიანებით, ინდივიდუალურად, როლური თამაშის გამოყენებით;

 **ოჯახის წევრებმა ხშირად ითამაშეთ ბავშვთან ერთად.** მას უნდა ჰქონდეს გამოცდილებაში ერთობლივი, ჯგუფური თამაში და უნდა შეძლონ ამ პროცესში სხვისი გათვალისწინება, ამავდროულად საკუთარი ინტერესის დაცვა.

 გახსოვდეთ ძალდატანებით არაფერი გამოვა, **აეწყვეთ ბავშვის ტემპს და დაეხმარეთ ისე, რომ ეს იყოს მისთვის კომფორტული და ნაკლებ მტკივნეული პროცესი.**

4.7 როგორ ეხმარებიან ბავშვს სპეციალისტები

ამ თავში განხილულია, თუ ვინ შეიძლება ჩაერთოს ბავშვთან მუშაობის პროცესში და რა ფუნქცია აქვს თითოეულ სპეციალისტს.

ფსიქიატრი - როგორც ზემოთ აღინიშნა ფსიქიატრი არის სამედიცინო სფეროს ის წარმომადგენელი, ვისაც ოფიციალურად შეუძლია დიაგნოზის გაფორმება და საჭიროების შემთხვევაში, შესაბამისი მედიკამენტების დანიშვნა; აღსანიშნავია, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დროს ხშირ შემთხვევაში საჭიროა სწორედ მედიკამენტური მკურნალობაც; გარდა ამისა, ფსიქიატრი აფასებს ხომ არ ვლინდება ისეთი თანმდევი მდგომარეობები, როგორიცაა შფოთვა ან დეპრესია.

ნეიროფსიქოლოგი - აფასებს ბავშვის ინტელექტს, შემეცნებით უნარებს, ფსიქო-ემოციურ მდგომარეობასა და ქცევას. საჭიროების მიხედვით გეგმავს ჯგუფურ ან ინდივიდუალურ ჩარევას; ამ პროცესში კი მუშაობს ბავშვთან იმ ბაზისური უნარების განვითარებაზე, რაც

აუცილებელია სასკოლო მასალის ასათვისებლად თუ სოციალური ურთიერთობების გასაუმჯობესებლად.

ქცევის თერაპევტი - აფასებს ბავშვის ქცევას, რის საფუძველზეც იმუშავებს მისი მართვისთვის საჭირო კონკრეტულ სტრატეგიებს;

ფსიქოთერაპევტი - მუშაობს ბავშვთან იმ შემთხვევაში, თუ ვლინდება დაბალი თვითშეფასება, შფოთვა და სხვა ემოციური სირთულეები. არ ნიშნავს მედიკამენტებს.

ენისა და მეტყველების თერაპევტი - მუშაობს ბავშვთან იმ შემთხვევაში, თუ ვლინდება ენის ათვისებისა და მეტყველების სირთულეები.

ოკუპაციური თერაპევტი - აფასებს სენსორულ ინტეგრაციას პროცესს, ფუნქციონალური უნარ-ჩვევებისა და მოტორული განვითარების დონეს; საჭიროების შემთხვევაში კი ინდივიდუალურად მუშაობს ბავშვთან.

სკოლის ფსიქოლოგი - მონაწილეობს ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის შექმნაში და აკონტროლებს მის ეფექტურ განხორციელებას. პერიოდულად აფასებს ბავშვის აკადემიურ, სოციალურ და ქცევით უნარებს.

სპეციალური მასწავლებელი - უშუალოდ მუშაობს ბავშვთან, ან ეხმარება სკოლის პედაგოგს ბავშვის აკადემიური უნარების განვითარებაში;

როგორია ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დროს ჩარევის მიმართულებები?:

მედიკამენტური მკურნალობა - ფსიქიატრი იღებს გადაწყვეტილებას მედიკამენტის დანიშვნის საჭიროებასთან დაკავშირებით;

ინდივიდუალური ან ჯგუფური თერაპია - აქ იგულისხმება ზემოთ ჩამოთვლილი სპეციალისტების მუშაობა ბავშვის საჭიროებების შესაბამისად, ინდივიდუალურად ან ჯგუფში;

მშობლის/მასწავლებლის მუშაობა - სპეციალისტების რეკომენდაციების შესაბამისად მოქმედება სახლსა და სკოლაში, ბავშვის საჭიროებებზე საპასუხოდ;

თავი 5.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის მქონე ბავშვის განათლება

წინამდებარე თავში განხილული იქნება ის გამოწვევები, რაც სკოლაში შესვლის შემდეგ მშობლისა და ბავშვის წინაშე შეიძლება დადგეს. გარდა ამისა, მკითხველი გაეცნობა, თუ როგორ იგეგმება ბავშვისთვის საგანმანათლებლო პროცესი და როგორ უნდა ითანამშრომლოს მშობელმა სკოლის პერსონალთან.

5.1. სირთულეები სკოლაში

სკოლაში შესვლის შემდეგ, ბავშვის ცხოვრებაში ახალი სიმნელები იჩენს თავს. კვლევების შედეგები ცხადყოფს, რომ ADHD-ის მქონე მოსწავლეების 35%-ის აკადემიური მოსწრება მნიშვნელოვნად ჩამოუვარდება თანატოლების შედეგებს, 40-50%-ისთვის კი აუცილებლად დგება სპეციალურ საგანმანათლებლო პროგრამაში ჩართვის აუცილებლობა. ამასთან, ნახევარზე მეტ შემთხვევაში აღინიშნება რთული ოპოზიციური ქცევები, რაც სეროზულ სირთულეს წარმოადგენს როგორც ოჯახისთვის, ასევე სკოლის პერსონალისთვის.

აკადემიური და ქცევითი სირთულეების გარდა, ბავშვის მდგომარეობა გავლენას ახდენს თანატოლთან ურთიერთობაზე. ბავშვებს უჭირთ ყურადღებით ჩაერთონ სხვების საუბარში, მიიღონ მონაწილეობა ჯგუფურ აქტივობებში, გაიგონ და გაითვალისწინონ სხვების ემოციები და სურვილები, რაც მნიშვნელოვნად ართულებს ახალი მეგობრების შეძენასა და ურთიერთობების შენარჩუნებას. ეს მდგომარეობა მისთვის იმდენად სტრესულია, რომ შესაძლოა შფოთვის, დაბალი თვითშეფასების, დეპრესიის, ძილის პრობლემებისა და ოპოზიციური ქცევების გამოვლენის მიზეზი გახდეს.

ქვემოთ ჩამოთვლილია ის ძირითადი ქცევები, რასაც ხშირად უჩივიან მასწავლებლები:

ყურადღებობის ნიშნები სკოლაში:

-  დაუდევრად ასრულებს სასკოლო დავალებებს;
-  ყურადღება ადვილად ეფანტება;
-  უჭირს მიყვას ინსტრუქციას;
-  თითქოს არ უსმენს, როცა ესაუბრებიან;
-  უჭირს საქმის ბოლომდე მიყვანა;
-  უარს ამბობს ისეთი დავალებების შესრულებაზე, რაც მისგან ძალისხმევას მოითხოვს;
-  ხშირად კარგავს ნივთებს.

ჰიპერაქტივობისა და იმპულსურობის ნიშნები სკოლაში:

-  მუდმივად ცქმუტავს;
-  უჭირს ერთ ადგილას გაჩერება;
-  ხშირად უნებართვოდ აკეთებს კომენტარს (არ ელოდება თავის ჯერს);
-  თითქოს მუდამ მზად არის გასაქცევად;
-  ბევრს საუბრობს;
-  კითხვის დასრულებამდე იწყებს პასუხის გაცემას;
-  ხშირად აწყვეტინებს სხვებს საუბარს.

ზემოთ აღწერილი ქცევების გამოვლენისას, მასწავლებლებს ეჭვი პირველ რიგში ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომზე უჩნდებათ. თუმცა, გასათვალისწინებელია, რომ ზოგიერთ შემთხვევაში ეს სრულებით არ შეესაბამება სინამდვილეს. მსგავსი ქცევითი გამოვლინებები შესაძლოა სხვა მიზეზებით იყოს განპირობებული; კვლევების შედეგებით დასტურდება, რომ ბავშვები, რომლებიც ადრე შეჰყავთ სკოლაში და თანაკლასელებზე უმცროსები არიან, ხშირად ავლენენ აღნიშნული სინდრომის მსგავს მახასიათებლებს, რაც არაერთხელ გამხდარა მცდარი დიაგნოზის დასმის საფუძველი. გარდა ამისა, მიზეზი შეიძლება იყოს მომატებული შფოთვაც. ამ ფაქტორების გათვალის-

წინებით, მნიშვნელოვანია, მასწავლებელმა არ იჩქაროს ბავშვისათვის იარლიყის მიწებება და მოისმინოს სპეციალისტების აზრი.

5.2 ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა

ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა წარმოადგენს სპეციალურ საგანმანათლებლო გეგმას იმ ბავშვებისათვის, რომლებიც თანატოლებისგან განსხვავებულ სწავლების მეთოდებს საჭიროებენ. გეგმის შედგენა ხდება ბავშვის ძლიერი და სუსტი მხარეების გათვალისწინებით. ეს არის წერილობითი დოკუმენტი, სადაც გაწერილია კონკრეტული გრძელვადიანი და მოკლევადიანი მიზნები და ამ მიზნების მისაღწევი სტრატეგიები და მეთოდები.

გეგმის ფარგლებში, მასწავლებელმა შეიძლება გამოიყენოს აკომოდაციის ან მოდიფიკაციის მეთოდი. **აკომოდაციის მეთოდის** გამოყენებით, იგი ცდილობს შეცვალოს სწავლების სტრატეგიები და გარემო იმგვარად, რომ ბავშვს უფრო გაუმარტივდეს სწავლა. მაგალითად, დიდი დავალება დაყოს პატარ-პატარა ნაწილებად, ან ბავშვი დასვას პირველ მერხზე, რათა მეტად ჰქონდეს საშუალება, უზრუნველყოს საგაკვეთილო პროცესში მისი ჩართულობა; ხოლო **მოდიფიკაციის მეთოდის** გამოყენებით, მასწავლებელი ცვლის სასწავლო მასალას. მაგალითად, ბავშვს შეიძლება მისცეს თანატოლებისგან

განსხვავებული წიგნი მოსამზადებლად ან დაუსვას განსხვავებული შეკითხვები. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე სტრატეგია, რაც შეიძლება მასწავლებელმა გამოიყენოს:

კლასში სწავლებისთვის



- ☒ ბავშვი დასვას მასწავლებლის მერხთან ახლოს და მოშორებით ფანჯრისაგან;
- ☒ მერხებს შორის გაზარდოს მანძილი;
- ☒ გაკვეთილის ახსნის დროს, იდგეს ბავშვთან ახლოს;
- ☒ იზრუნოს იმაზე, რომ მერხებს ჰქონდეს ფეხის კომფორტული ჩამოსადები.

დავალების შესასრულებლად



- ☒ მისცეს ისეთი სამუშაო დავალება, სადაც ცოტა შეკითხვა და ნაკლები პრობლემური საკითხია;
- ☒ ერთი გრძელი ტესტის ნაცვლად, ხშირ-ხშირად მისცეს პატარ-პატარა დავალებები;
- ☒ მისცეს დამატებითი დრო სამუშაოს შესასრულებლად;
- ☒ ნება დართოს ბავშვს, ხმამაღლა უპასუხოს შეკითხვებს;
- ☒ გრძელი დავალებები დაყოს პატარ-პატარა ნაწილებად (ან, რთული ინსტრუქციები დაყოს საფეხურეობრივად).

კლასში დასწავლისთვის



- ☒ ხმამაღლა მისცეს მითითებები;
- ☒ ახსნის პროცესში, გამოიყენოს ვიზუალური მასალა (გრაფიკები, სურათები);
- ☒ პერიოდულად კითხვები დაუსვას მოსწავლეს, რათა აკონტროლოს მისი ჩართულობა გაკვეთილის პროცესში;
- ☒ მისცეს ძალიან მარტივი და მკაფიო ინსტრუქციები;
- ☒ თუ ხედავს, რომ მოსწავლე არ უსმენს, ეცადოს მიიქციოს მისი ყურადღება რაიმე სიგნალით, მაგ. მხარზე ხელის დადებით;
- ☒ საჭიროების შემთხვევაში, რამდენჯერმე გაუმეოროს მოსწავლეს დავალების შინაარსი.

დავალების შესასრულებლად



- ☒ შეიმუშაოს სასურველი ქცევების დაჯილდოვების სისტემა;
- ☒ კარგი ქცევისთვის შეაქოს, ხოლო რთულ ქცევას ყურადღება არ მიაქციოს მანამ, სანამ მოსწავლე არ გაჩერდება;
- ☒ პირისპირ დაელაპარაკოს მოსწავლეს არასასურველი ქცევების შესახებ.

ინდივიდუალური შემთხვევიდან გამომდინარე, შესაძლებელია, საჭირო გახდეს ჯგუფური ან ინდივიდუალური მეცადინეობების დაგეგმვა რესურს - ოთახში. ამ სივრცეში, ბავშვთან სპეციალური მასწავლებელი მუშაობს ინდივიდუალურ სასწავლო გეგმაში გაწერილი სტრატეგიების შესაბამისად.

5.3. როგორ ხდება ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის შედგენა და ვინ მონაწილეობს?

გეგმის შექმნის აუცილებლობა მაშინ დგება, როცა მშობელი ან მასწავლებელი ვარაუდობს, რომ ბავშვისთვის ზოგადი სქემით სწავლება არაეფექტურია და მოსწავლე ინდივიდუალურად მასზე მორგებულ სწავლების სტრატეგიას საჭიროებს. ამ შემთხვევაში, სკოლა მიმართავს მულტიდისციპლინარულ გუნდს ან ფსიქოლოგს.

პირველ ეტაპზე, სპეციალისტი თუ სპეციალისტების გუნდი გეგმავს მშობელთან, მასწავლებლებთან და ბავშვთან გასაუბრებას. ამასთან, აუცილებელია ბავშვის ქცევაზე დაკვირვება, მისი კოგნიტური, აკადემიური თუ ემოციური სფეროს დეტალური შეფასება. აღნიშნული პროცედურის შემდეგ განისაზღვრება, უნდა შედგეს თუ არა ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა.

მულტიდისციპლინარული გუნდი აერთიანებს ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რამდენიმე სპეციალისტს. ესენია:

-  ფსიქოლოგი
-  ოკუპაციური თერაპევტი
-  მეტყველების თერაპევტი
-  სპეციალური მასწავლებელი
-  სხვა სპეციალისტები, გამომდინარე ბავშვის საჭიროებებიდან.

გეგმის შედგენის პროცესში უმნიშვნელოვანეს სწორედ მშობლის მონაწილეობა.

5.4. მშობლის ჩართულობა სასწავლო პროცესში

შეუცვლელია მშობლის როლი ბავშვის სწავლების პროცესის დაგეგმვისას. მოსწავლე უმეტეს დროს მშობელთან ატარებს; შესაბამისად, მან ყველაზე კარგად იცის მისი ძლიერი და სუსტი მხარეები, ქცევის თავისებურებები სახლში (რაც შეიძლება სპეციალისტთან შეფასების დროს არ გამოვლინდეს) და ის, თუ სწავლების რომელი მეთოდია უფრო ეფექტური. ამასთან, მშობელმა იცის ბავშვის განვითარების ისტორია და ის ფაქტორები, რაც მის დასწავლის უნარზე ზემოქმედებს. ამის გამო, მშობლის ჩართულობა ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის შედგენის აუცილებელი პირობაა.

ქვემოთ მოცემულია ის რჩევები, რაც მშობელს დაეხმარება, ეფექტურად ჩაერთოს გეგმის შედგენის პროცესში:

 მულტიდისციპლინურ გუნდთან შეხვედრამდე, ჩამოწერეთ იმ მიზნების სია, რასაც გინდათ, რომ ბავშვმა მიაღწიოს;

 შეაგროვეთ ყველა ის ინფორმაცია, რაც შეიძლება სკოლის პერსონალმა არ იცოდეს. მაგალითად, სამედიცინო შეფასებების ჩანაწერები ან წინა სკოლაში ბავშვის ფუნქციონირების მონაცემები.

 განიხილეთ ბავშვის ძლიერ და სუსტ მხარეებთან დაკავშირებული კონკრეტული მაგალითები;

 გაუზიარეთ გუნდის წევრებს თქვენი გამოცდილება: მაგალითად, იმის შესახებ, თუ დისციპლინის რომელი მეთოდებია ეფექტური ბავშვთან.

 დასვით შეკითხვები იმასთან დაკავშირებით, თუ რა შეიძლება გააკეთოთ სახლში სწავლების ეფექტურობის გასაზრდელად;

 ყურადღებით მოისმინეთ (შეგიძლიათ ჩაიწეროთ), რა მიზნებს ისახავს გუნდი და რა სტრატეგიები შეირჩევა მათ მისაღწევად;

 დასვით შეკითხვები გაუგებარ ტერმინებთან დაკავშირებით.

ბავშვის მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად, აუცილებელია, სკოლის პერსონალთან კომუნიკაცია გაგრძელდეს გეგმის შედგენის შემდეგაც. მშობელი მასწავლებელს (ან სპეციალურ მასწავლებელს) პერიოდულად უნდა აწვდიდეს ინფორმაციას ბავშვის შედეგების შესახებ; კერძოდ, აქვს თუ არა რაიმე წინსვლა? როგორ დაისწავლის უფრო ეფექტურად მასალას? როგორ ასრულებს საშინაო დავალებას? რა ტიპის დავალებები უჭირს და რას უმკლავდება იოლად? და ა.შ.

უნდა აღინიშნოს, რომ კომუნიკაცია ორმხრივი პროცესია. იმისათვის, რომ შედეგები გაუმჯობესდეს, აუცილებელია, მასწავლებელმაც მიაწოდოს მშობელს გარკვეული ინფორმაცია; მაგალითად, ერთვება თუ არა ბავშვი საგაკვეთილო პროცესში? როგორ ურთიერთობს კლასელებთან? რა სირთულეებს აწყდება მასწავლებელი და რა სტრატეგიებს იყენებს მათთან გასამკლავებლად?

შესაძლებელია ADHD-ის კრემენსია?

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი ნეიროგანვითარებითი დარღვევაა, რომელიც ვლინდება ადრეულ ასაკშივე და შესაძლოა გაგრძელდეს მოზრდილობისას. მისთვის დამახასიათებელ ნიშნებს: უყურადღებობას, ჰიპერაქტივობასა და იმპულსურობას, ხშირ შემთხვევაში ემატება ქცევითი და ემოციური

სირთულეები. აგრეთვე, არსებობს მაღალი რისკი სხვა ისეთი მდგომარეობების აღმოცენებისა, როგორიცაა დეპრესია, შფოთვა და სხვა. საუბარი ADHD-ის პრევენციაზე ორი მიმართულებით მიმდინარეობს: პირველადი პრევენცია, რაც გულისხმობს მდგომარეობის დროულ აღმოჩენას. მეორადი პრევენცია, რაც ნიშნავს თანმხლები სირთულეების კონტროლსა და შემცირებას.

შეჯამების სახით შეიძლება ითქვას, ADHD-ის მიზეზი ბიოლოგიურია და გამოწვეული გენეტიკური საფუძვლით, ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანებით მუცლად-ყოფნის ან შემდგომ პერიოდში. შესაბამისად, აღნიშნული მდგომარეობის თავიდან არიდება შესაძლებელი იქნებოდა იმ პირობებში, ბიოლოგიური მიზეზების აღმოფხვრა რომ შეგვეძლოს. ამ მიზეზების კონტროლი კი თითქმის შეუძლებელია. ამიტომ, ამ ეტაპზე ADHD-ის პრევენცია გულისხმობს მის ადრეულ აღმოჩენას და სირთულეების შემცირებას.

თერმინთა განმარტება

აღმასრულებელი ფუნქციები - ადამიანის ფუნქციონირების საფუძვლად მდებარე ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი უნარი, რომელიც პასუხისმგებელია:

1. მიზნის განსაზღვრაზე რა გვინდა/რა გვჭირდება/რას უნდა მივაღწიოთ.
2. სასურველის მიღწევის გზების დასახვაზე;
3. მოცემულობების, საკუთარი ქმედებების თანმიმდევრულ ორგანიზებაზე, რაც მიგვიყვანს სასურველ შედეგამდე;
4. პროცესზე მეთვალყურეობაზე, შეცდომების გასწორება, გეგმების ცვლილება და ახლის ორგანიზება.

აკომოდაციის მეთოდი - მისი გამოყენებით მასწავლებელი ცდილობს შეცვალოს სწავლების სტრატეგიები და გარემო იმგვარად, რომ ბავშვს უფრო გაუმარტივდეს სწავლა.

ADHD - ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის აბრევიატურა;

აკადემიური სირთულეები - სკოლაში სასწავლო გეგმის დაძლევის პრობლემა, რისი გამოვლენის ერთ-ერთი გზაც დაბალი ქულებია;

გენეტიკური განპირობებულობა - როდესაც, ამა თუ იმ ნიჭის ან სირთულის გადაცემას გენეტიკური საფუძველი აქვს;

განმტკიცება - იგივეა, რაც წახალისება;

დეპრესია - ფსიქიატრიული მდგომარეობა, რაც გამოიხატება გუნება-განწყობის მკვეთრ დაქვეითებაში;

დასწავლის უნარის დარღვევა - რაც გულისხმობს, ინფორმაციის მიღების, გადამუშავების და გამოყენების სირთულეს, რაც აკადემიურ სფეროში ვლინდება კითხვის, წერის და არითმეტიკის ათვისების პრობლემაში;

დაბალი თვითშეფასება - რაც გულისხმობს საკუთარი შესაძლებლობების ადეკვატური შეფასების და თვითდაჯერებულობის პრობლემას;

იმპულსურობა - როდესაც ადამიანს უჭირს საკუთარი ემოციების, სიტყვების, ქმედებების გაკონტროლება, მოქმედებს დაუფიქრებლად, შედეგზე ფიქრის გარეშე;

მოდიფიკაციის მეთოდი - მისი გამოყენებით, მასწავლებელი ცვლის სასწავლო მასალას. მაგალითად, ბავშვს შეიძლება მისცეს თანატოლებისგან განსხვავებული წიგნი მოსამზადებლად ან დაუსვას განსხვავებული შეკითხვები.

მუშა მეხსიერება - იმ ინფორმაციის დამახსოვრებისა და გამოყენების უნარი, რაც კონკრეტული მოქმედების განხორციელებისთვისაა აუცილებელი;

მულტიდისციპლინური გუნდი - სპეციალისტების გუნდი, რომელიც აფასებს ბავშვს და ადგენს სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების არსებობას. ასევე, განსაზღვრავს საჭიროებს, თუ არა ბავშვი ინდივიდუალური სასწავლო გეგმით სწავლებას;

ორგანიზება - ისეთი სქემის შემუშავება, სადაც თანმიმდევრულად იქნება გაწერილი გეგმები; ასევე იმის გათვალისწინება, თუ რა შეიძლება იყოს ხელისშემშლელი ფაქტორი;

პრევენცია - გარკვეული ღონისძიებები რაიმეს (ამ შემთხვევაში, უყურადღებობისა და ჰიპერაქტიურობის სინდრომის) თავიდან ასაცილებლად;

სენსორული ინტეგრაცია - გულისხმობს თავის ტვინის მიერ სხვადასხვა სენსორული არხიდან (სმენა, მხედველობა და ა.შ) მიღებული ინფორმაციის წარმატებულ გაერთიანებასა და შესაბამის რეაგირებას გულისხმობს, რაც აუცილებელია ადეკვატური ფუნქციონირებისთვის.

უმაღლესი ფსიქიკური ფუნქციები - წარმოადგენს ადამიანის ფუნქციონირების საფუძველს და მოიცავს მის: მეტყველებას, მეხსიერებას, ყურადღებას, აღქმას, აზროვნებას;

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიურობის სინდრომი - წარმოადგენს ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციონირების დარღვევას, რაც გულისხმობს:

ყურადღების კონცენტრაციის პრობლემას (გონება-გაფანტულობა, უყურადღებობა), იმპულსურობას (ქცევის, ემოციის გაკონტროლების პრობლემა) და ჰიპერაქტიურობას (მოუსვენრობა, ჭარბი მოქმედება);

ყურადღების კონცენტრაციის პრობლემა - როდესაც ადამიანი ვერ ახერხებს ერთი აქტივობაზე დიდხანს კონცენტრირებას, ადვილად ეფანტება ყურადღება, კარგავს ნივთებს, გულმავიწყია;

ჰიპერაქტიურობა - როდესაც ადამიანი მოუსვენარია, მოძრაობს ბევრს და ჭარბად, უჭირს მჯდომარე პოზიციაში დიდხანს გაჩერება, მშვიდად, უმოძრაოდ ყოფნა;

გამოყენებული ლიტერატურა:

- American Academy of Pediatrics, Clinical Practice Guideline for the Diagnosis, Evaluation, and Treatment of Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents, 2011, 1007-1022;
- American Academy of Pediatrics, Understanding ADHD – Information for parents about ADHD, 2007;
- Barkley R., Russell A., causes of ADHD, 2017;
- Barkley, R. Taking charge of ADHD: the complete, authoritative guide for parents, The Guilford Press, New York. 2000;
- BC Childrens Hospital, ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder Information for Families, BC Childrens Hospital, 2016. 1-12;
- Benn D., ADHD and Sensory Integration Disorders, Mental Health Matters, 2017;
- Chandler C., The Science of ADHD, A Guide for parents and professionals, Wiley Blackwell, 2010, 1-37
- Clinical Practice Guidelines, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 2016
- Coreas J., Treatment guidelines for Attention Deficit and Hyperactivity Disorder: A critical review, Mental Hospital, 2014, 315-323;
- Craig R., Parenting Your Child with ADHD, New Harbinger Publications, 2012, 1-201;
- Gan S., Impulse Control Techniques That Work for Children, verywellfamily.com, 2018;
- Ghanizadeh A., Sensory Processing Problems in Children with ADHD, a Systematic Review, Psychiatry Investigation, 2011, 89-94;
- Levine P., A Guide for Parents Understanding Attention Deficit Hyperactivity Disorder, The Permanente Medical Group, 2016, 1-24;
- Hatfield H., 8 Tips for Talking With Your Child About ADHD, WebMD, 2013;

- 
- Hallowell E., Explaining ADHD to you child, Additude, New Hope Media LLC, 2018;
 - Howard A., ADHD: A Primer for Parents and Educators, National Association of School Psychologists, 2010, 1-5;
 - Morin A., Cabin Fever:Indoor Activities for Hyperactive Kids, Understood.org, 2018,
 - National Survey of Children's health, Estimates Number of Children who ever had ADHD in million, 2016;
 - National Survey of Children's health, Percentage of Children with ADHD and another Disorder, 2016;
 - Understood Team, ADHD Symptoms at Different Ages, 2018;
 - Shire Pharmaceuticals, ADHD: Myths Versus Facts, 2014.

