

ყურადღების დაფიქსირება და ჰიპერაქტიური
შპავის მქონე მოსწავლეთა განვითარების ხელშეწყობა

გზამკვლევი მშობლებისთვის



გზამკვლევაზე მუშაობდნენ:

ავტორები:

მარიამ მაღალია, კლინიკური ნეიროფსიქოლოგიის მაგისტრი, ნეიროფსიქოლოგი.

ირინე დოღაძე, კლინიკური ნეიროფსიქოლოგიის მაგისტრი, ნეიროფსიქოლოგი

კონსულტანტი:

თამარ ისაკაძე, ფსიქოლოგიის მაგისტრი, საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტროს მუльтиმედია-კომუნიკაციების განყოფილების უფროსი

იდეის ავტორი:

ეკატერინე დგებუაძე, საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტროს ინკლუზიური განვითარების სამმართველოს უფროსი

კორექტორი:

მარიამ ბედიანაშვილი

დიზაინერი:

მარიამ ჯიჯავაძე

დამკვეთი:

კესო მამფორია

გზამკვლევი შექმნილია საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტროს ინკლუზიური სწავლების ხელშეწყობის პროგრამის საინფორმაციო და მეთოდოლოგიური მხარდაჭერის ქვეპროგრამის ფარგლებში

2018

სარჩევი

თავი 1. ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დახასიათება

1.1. რა არის ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი	10
1.2. როგორ ამოიცნოს მშობელმა ADHD-ის ნიშნები	13
1.2.1. უყურადღებობის ნიშნები	14
1.2.2. ჰიპერაქტივობის ნიშნები	16
1.2.3. იმპულსურობის ნიშნები	17
1.3. ADHD-ის ფორმები	23
1.4. განკურნებადი თუ არა ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი	23
1.5. რა იწვევს ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომს	24
1.6. აღმასრულებელი ფუნქციები ADHD-ის დროს	26
1.7. მეორადი სირთულეები ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დროს	27
1.8. თანმხლები კლინიკური მდგომარეობები (ე.წ კომორბიდული მდგომარეობები)	30

თავი 2. ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დიაგნოსტიკა

2.1. ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დიაგნოსტიკის პროცესი	32
2.2. დიაგნოსტიკის პროცესთან დაკავშირებული სირთულეები	35
2.3. ბავშვისთვის თავისი მდგომარეობის ახსნის აუცილებლობა	36

2.4. ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიურობის სინდრომთან დაკავშირებული მითები	39
--	----

თავი 3. დახმარების სტრატეგიები უყურადღებობის ჰიპერაქტიურობისა და იმპულსურობის დროს

3.1. გოგადი რეკომენდაციები მშობლებისთვის	41
3.2. დახმარების სტრატეგიები ჰიპერაქტიურობის შესაძცირებლად	44
3.3. დახმარების სტრატეგიები იმპულსის კონტროლის გაუმჯობესებისთვის	49
3.4. დახმარების სტრატეგიები უყურადღებობის დროს	55

თავი 4. ADHD-ის მეორე ბავშვის მეორადი სირთულეების მართვა

4.1. რთული ქცევის მართვა	66
4.1.1. გოგადი რჩევები მშობლებისათვის რთული ქცევის სამართავად	66
4.1.2. რა მიზეზები აქვს ბავშვის რთულ ქცევას?	71
4.1.3. როგორ უნდა იმუშაოს მშობელმა ბავშვის სასურველი ქცევის ჩამოყალიბებაზე?	76
4.2. სასურველი ქცევის ჩამოყალიბებაზე ბავშვთან ურთიერთობის პრინციპები - როგორ დაეხმაროს მას მშობელი ემოციის რეგულაციაში	80
4.3. როგორ არის შესაძლებელი ბავშვის დამოუკიდებლობის ხარისხის გაზრდა	85
4.4. დახმარების სტრატეგიები მეცადინეობის დროს	88
4.5. სტრატეგიები თვითშეფასების ასამაღლებლად	90
4.6. როგორ უნდა დაეხმაროს მშობელი ბავშვს თანამოღებთან ურთიერთობის პროცესში	92
4.7. როგორ ეხმარებიან ბავშვს სპეციალისტები	95

თავი 5. ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიურობის სინდრომის მეორე ბავშვის განათლება

5.1. სირთულეები სკოლაში	98
5.2. როგორ ხდება ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის შეგნა და ვინ მონაწილეობს	101
5.3. მშობლის ჩართულობა სასწავლო პროცესში	104

წინასიტყვაობა

„პირველი შვილის დაბადებიდან რამდენიმე ხნის შემდგომ გავაცნობიერე, რომ ის განსხვავებული იყო. ჰქონდა უზღვაო ენერგია, რომელსაც ვერ ხარჯავდა. თავიდან ვფიქრობდით, რომ ეს ბუნებრივია; მეტიც, რომ სხვა ბავშვები იყვნენ ზედმეტად პასიურები. ჩვენი ახლობლებიც გვარწმუნებდნენ, რომ ეს ნორმალურია და ასაკის მატებასთან ერთად ყველაფერი გამოსწორდებოდა. შემდგომ აღმოვაჩინეთ, რომ ზედმეტ აქტიურობასთან ერთად, ბავშვს უჭირდა საკუთარი თავის კონტროლი, ხშირად მოქმედებდა დაუფიქრებლად და აგრესიულადაც კი. განსჯის და ფიქრის გარეშე, ფიზიკური ძალით ცდილობდა მიეღო სასურველი; პრობლემები გაგრძელდა სკოლაშიც: უჭირდა სწავლა, თანატოლებთან ურთიერთობა, წესებისადმი დამორჩილება. სირთულე იმდენად აშკარა და მწვავე იყო, რომ მივმართეთ სპეციალისტს. აღმოჩნდა, რომ მთელი ჩვენი სირთულეების მიზეზი ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომია (ADHD), რომელიც ადრეულ აღმოჩენასა და კომპლექსურ ჩარევას საჭიროებს”.

ასე აღწერს ერთ-ერთი მშობელი თავის გამოცდილებას. მართლაც, რაში მდგომარეობს სირთულე? ბავშვი აბსოლუტურად ჯანმრთელია, ძალიან კარგი ინტე-

ლექტუალური შესაძლებლობებით, თუმცა, დროთა განმავლობაში, უფრო და უფრო იკვეთება ასაკობრივ გამოწვევებთან გამკლავების სირთულეები; ბავშვს უჭირს საკუთარი ქცევის კონტროლი და მართვა, რითაც ძალიან გასხვავდება თანატოლებისგან. მშობელი დაბნეული, შეშინებული და სასოწარკვეთილია. ნაწილობრივ საკუთარ თავსაც ადანაშაულებს, თანდათანობით კი აცნობიერებს, რომ თუ რაიმეს არ მოიმოქმედებს, შემდგომში, შესაძლოა, სიტუაციის გაკონტროლება უფრო გართულდეს. ამიტომ, იწყებს დახმარების გზების ძიებას და ცდილობს მნიშვნელოვან შეკითხვებზე პასუხების მიღებას.

აღნიშნული გზამკვლევის მიზანია ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის (ADHD) მქონე ბავშვების ოჯახის წევრების ინფორმაციული მხარდაჭერა. მკითხველი გაეცნობა ADHD-ის ძირითად მახასიათებლებს, მიზეზებს, მის თანმხლებ სირთულეებს, დახმარების გზებსა და სტრატეგიებს.

თავი 1.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დახასიათება

წინამდებარე თავში მშობელი გაეცნობა ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის ძირითად მახასიათებლებს, გამოიწვევ მიზეზებსა და სხვა თანმდევ სირთულეებს; ეს კი მას პრობლემის დროულად აღმოჩენასა და დაძლევის სწორი გზების ძიებაში დაეხმარება.

1.1. რა არის ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი?

თითქმის ყველა ბავშვთან გვხვდება სიტუაცია, როდესაც მათი ქცევა უკონტროლო ხდება; როცა გაუჩერებლად ხმაურობენ, წუწუნებენ და არ ელოდებიან საკუთარ რიგს, უჭირთ საფრთხის განსაზღვრა, ყურადღების კონცენტრირება, დაწყებული ბოლომდე დასრულება და უფროსის მითითებების მოსმენა. კარგავენ ნივთებს და კონფლიქტი აქვთ თანატოლებთან. ბუნებრივია, რომ ბავშვები მოზრდილებზე მეტად რისკიანები, ნაკლებად ყურადღებიანები და იმპულსურები არიან. თუმცა, ხშირ შემთხვევებში, ეს სირთულეები ნორმალურია და ასაკის მატებასთან ერთად ქრება: ბავშვები სწავლობენ საკუთარი

სურვილის გადავადებას, რიგის დალოდებას თუ მოქმედების განხორციელების წინ დაფიქრებას. დროის გასვლასთან ერთად, ისინი უფრო ყურადღებიანები, ფრთხილნი, მოწესრიგებულნი და ნაკლებად გულმავიწყნი ხდებიან.

ხშირად, ზემოთ აღწერილი ქცევები მართლაც არ ვლინდება იმ სიხშირით და ხარისხით, რომ ხელი შეუშალოს ბავშვის ყოველდღიურ ფუნქციონირებას. თუმცა, არსებობს შემთხვევები, როდესაც სირთულეები ბევრად სერიოზულია, ხანგძლივი და ცხოვრების ხარისხზე ზემოქმედებს უარყოფითად.

ბავშვს იმდენად უჭირს ყურადღების კონცენტრირება, იმპულსის შეკავება თუ საკუთარი მოქმედებების მართვა, რომ ამის გამართლება ასაკობრივი თავისებურებებით შეუძლებელი ხდება. მათ უმეტესობას პრობლემები ექმნებათ სწავლის, უფროსებთან და თანატოლებთან ურთიერთობის პროცესში. ბავშვები ხშირად დაცინვის, იზოლაციისა და შეურაცხყოფის მსხვერპლნიც კი ხდებიან; მათ მიაწერენ ისეთ იარაღებს, როგორიცაა „ცუდი ბავშვი“, „ზარმაცი“, „უზრდელო“ და ა.შ. ამასთან გამკლავება კი მარტივი არ არის როგორც ბავშვისთვის, ასევე - მშობლისთვის; შედეგად, ხშირად ფსიქო-ემოციური პრობლემებიც იჩენს თავს.

გასათვალისწინებელია, რომ ზემოთ ჩამოთვლილი ყველა სირთულის მიზეზი ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი შეიძლება იყოს. სამეცნიერო ლიტერატურაში, ეს მდგომარეობა ერთ-ერთ ყველაზე გავრცელებულ ნეირობიოლოგიურ დარღვევადაა მიჩნეული, რომელიც ხასიათდება:

❏ მუდმივი და ასაკის შეუსაბამო ყურადღების კონცენტრაციის სირთულებით (ვერ ახერხებს ერთი აქტივობაზე დიდხანს კონცენტრირებას, ადვილად ეფანტება ყურადღება);

❏ იმპულსურობით (მოქმედებს დაუფიქრებლად, შედეგის გათვალისწინების გარეშე);

❏ ჰიპერაქტივობით (ძალიან აქტიურია, მოძრაობს ბევრს და გადაჭარბებულად);

გასათვალისწინებელია, რომ აღნიშნული მახასიათებლები ხელს უშლის ბავშვს ყოველდღიურ ფუნქციონირებაში - იგი გამოწვევების წინაშე სახლშიც, სკოლაშიც და მეგობრების წრეშიც. ამასთან, სირთულები ვლინდება მუდმივად და ასაკთან შეუსაბამოდ.

თუმცა, ამავდროულად, ბავშვის ინტელექტუალური ფუნქციონირება შესაძლოა ნორმის ფარგლებში იყოს: ხშირ შემთხვევებში, ADHD-ის მქონე ბავშვები მეტყველებისა თუ აზროვნების უნარებით არ ჩამოუვარდებიან თანატოლებს. სპეციფიკური სირთულების პარალელურად,

მათ ბევრი ძლიერი მხარეც აქვთ, რასაც გამოვლენა და განვითარება სჭირდება. ამ შემთხვევაში, ბავშვის თვითშეფასება და ზოგადი ადაპტაციის ხარისხიც უმჯობესდება.



საბედნიეროდ, აღნიშნული მდგომარეობის ადრეული გამოვლენა სწრაფი ჩარევის შესაძლებლობას იძლევა, რაც, თავის მხრივ, ხელს უწყობს მომავალში ადამიანის სრულფასოვან ცხოვრებას.

1.2. როგორ ამოიცნოს გშობაელმა ADHD-ის ნიშნები

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დროს ადამიანს უჭირს ყურადღების კონცენტრირება, იმპულსის შეკავება და ჰიპერაქტიურია. ამასთან, როგორც უკვე აღინიშნა, აღნიშნული ქცევების გამოვლენის სიხშირე და ინტენსივობა არ შეესაბამება

ასაკობრივ ნორმას. შესაბამისად, ისმის კითხვები: როგორ მიხვდეს მშობელი, რა არის ასაკისთვის დამახასიათებელი? ან, გამოვლენილი სირთულეები ნამდვილად ADHD-ს უკავშირდება? აღნიშნულის დაზუსტებით თქმა შეუძლია მხოლოდ სპეციალისტს. თუმცა, აუცილებელია, მშობელმა ამოიცნოს საფრთხე, რაც შეუძლებელია ADHD-ის ძირითადი ნიშნების ცოდნის გარეშე.

1.2.1. უყურადღებობის ნიშნები

აღნიშნული სირთულე გულისხმობს ყურადღების ხანგრძლივი პერიოდით კონცენტრაციის პრობლემას, როგორც სასკოლო, ისე საოჯახო და სოციალური საქმიანობის დროს. ბავშვები ცდილობენ თავიდან აირიდონ ისეთი დავალებები, სადაც დიდი გონებრივი ძალისხმევა და ყურადღების შენარჩუნება მოეთხოვებათ; სოციალურ სიტუაციებში უყურადღებობა შეიძლება სასაუბრო თემების ხშირ ცვლილებაში, ან თამაშის წესების გათვალისწინების სირთულეში გამოვლინდეს. აღნიშნული პრობლემები კიდევ უფრო ცხადი სკოლის პერიოდში ხდება, როცა ბავშვს დასწავლის სირთულეები ექმნება.

ყურადღების დეფიციტზე მაშინ ჩნდება ეჭვი, როცა სიმპტომები 6 თვის მანძილზე გრძელდება; ამგვარად, მშობელმა სპეციალისტს უნდა მიმართოს, თუ ბავშვი:

- ☒ უყურადღებოა, უჭირს დეტალებზე კონცენტრირება, გულმავიწყია;
- ☒ ხშირად გადადის ერთი აქტივობიდან მეორეზე;
- ☒ უამრავ ძალისხმევას ხარჯავს, როცა რაიმეზე ყურადღების მიმართვას ცდილობს;
- ☒ ნებისმიერი აქტივობა ძალიან ადვილად ბეზრდება; ზოგჯერ მაშინაც კი, თუ სახალისო ქმედებითაა დაკავებული;
- ☒ უჭირს დაგეგმოს მეცადინეობის პროცესი; შედეგად კი, რთულდება დასწავლა;
- ☒ უჭირს მეცადინეობის დაწყება და დასრულება;
- ☒ ხშირად კარგავს ნივთებს (წიგნები, ფანქარი და ა.შ.);
- ☒ ხშირად ტოვებს შთაბეჭდილებას, რომ არ ისმენს, როდესაც ესაუბრებიან;
- ☒ მეოცნებეა;
- ☒ უჭირს სხარტად აზროვნება და სწრაფი მოქმედება;
- ☒ ვერ ახერხებს, მიჰყვეს უფროსების მითითებებს.



1.2.2. ჰიპერაქტიურობის ნიშნები

ზოგიერთ შემთხვევაში ბავშვის ჰარბი აქტიურობა თავს იჩენს ადრეულ ასაკშიც. მშობლები ხშირად იხსენებენ მის ჰირვეულობას ჩვილობის პერიოდში (უმიზეზოდ ტირილი, ადვილად გაღიზიანებადობა და ა.შ). თუმცა, უმეტესად, ჰიპერაქტიული ქცევა სკოლაში მისვლის შემდეგ ხდება უფრო თვალსაჩინო. სკოლა ხომ პირველი ფორმალური გარემოა ბავშვისთვის?! აქ უკვე მოქმედებს განსაზღვრული წესები, რასაც იგი უნდა დაემორჩილოს. ასეთი წესები კი სახლში არ იყო დაწესებული. ოჯახში, ნაკლებად სტრუქტურირებულ გარემოში, ბავშვის სირთულეები შეუმჩნეველი იყო. ის აკეთებდა იმას, რაც სიამოვნებდა და აინტერესებდა: თამაშობდა და არავინ სთხოვდა, დიდხანს მჯდარიყო მაგიდასთან. ახლა კი ბავშვს უჭირს მერხთან ჯდომა, დარბის საკლასო ოთახში და ერთ ადგილზე ვერ ჩერდება.

ჰიპერაქტიურობაზე მაშინ ჩნდება ეჭვი, როცა სიმპტომები 6 თვის მანძილზე გრძელდება; ამგვარად, მშობელმა სპეციალისტს უნდა მიმართოს, თუ თანატოლებთან შედარებით:

- ☒ ბავშვს უჭირს ერთ ადგილას გაჩერება, მუდმივად ცქმუტავს და მოძრაობს;
- ☒ საუბრობს გაუჩერებლად;
- ☒ ჰკიდებს ხელს ყველაფერს და იწყებს თამაშს;

- ☒ უჭირს ჯდომა სადილობის თუ გაკვეთილების დროს. ამასთან, უჭირს მშვიდ საქმიანობაში ჩართვა.



1.2.3. იმპულსურობის ნიშნები

იყო იმპულსური, ნიშნავს, იყო მოუსვენარი. გიჭირდეს საკუთარი ემოციების მართვა, იმოქმედო და ისაუბრო დაუფიქრებლად, შედეგების განჭვრეტისა და დაფიქრების გარეშე. აღნიშნული სირთულის მქონე ადამიანებისთვის განსაკუთრებულად ძნელია დალოდება, რიგის დაცვა, პასუხის წამოძახებისგან თავის შეკავება და ა.შ. ამასთან, სირთულეები სხვადასხვა გარემოში ვლინდება.

იმპულსურობაზე მაშინ ჩნდება ეჭვი, როცა სიმპტომები 6 თვის მანძილზე გრძელდება; ამგვარად, მშობელმა სპეციალისტს უნდა მიმართოს, თუ ბავშვი თანატოლებთან შედარებით:

- ☒ მოუთმენელია;
- ☒ წამოიძახებს სიტუაციისთვის შეუსაბამო პასუხებს;
- ☒ თავშეკავების გარეშე ავლენს საკუთარ ემოციებს;

- ☒ მოქმედებს შედეგის გათვალისწინების გარეშე;
- ☒ უჭირს დაცდა, საკუთარი რიგისთვის დალოდება;
- ☒ ხშირად აწყვეტინებს სხვას საუბარს ან რაიმეს კეთებას.
- ☒ დაუფიქრებლად ამბობს იმას, რაც სხვას გულს დაწყვეტს;



ბუნებრივია, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომისთვის დამახასიათებელი სირთულეები განსხვავებულად ვლინდება სხვადასხვა ასაკობრივ კატეგორიაში.

ADHD-ის მახასიათებლები სხვადასხვა ასაკობრივი კატეგორიისთვის	
სკოლამდელი ასაკი - მწირე კლასი	
P	მოთითების გარეშე უჭირს ჩაცმა, საკუთარი ნივთების მოწესრიგება
P	ხშირად ყურადღების მიღმა ტოვებს მოთითებებს ან ვერ ასრულებს შათ ბოლომდე
P	სხვა ბავშვებთან შეთარებით, უჭირს კვლურ აქტივობებში მონაწილეობა
P	მოძრაობს ან საუბრობს ისეთ სიტუაციებში, სადაც ეს ნებადართული არ არის
P	უჭირს ერთი საქმიანობიდან მეორეზე გადართვა
P	ვერ იჩენს სიფრთხილეს
P	ხშირად სჭირდება შეხსენება, რომ გაჩერდეს და მოისმინოს
P	უჭირს ყურადღების კონცენტრაციის შენარჩუნება
P	დაუკმაყოფილებ ნივთებს
P	უჭირს, დაელოდოს მოთითებას
P	ძალიან ბევრი დრო სჭირდება დავალების დასასრულებად
P	უჭირს წასწავლის გახსენება
P	მცირე იმედგაცრუებასაც კი პასუხობს «აღეთქებით» - ადვილად ბრამდება

შესამუშ - შეშვიდე კლასი

მე	უჭირს რამდენიმე საფეხურიანი დავალებების შესრულება
მე	დაულაღავია
მე	ბევრს მოძრაობს და ხმაურიანი
მე	ადვილად ავიწყდება ახლად მოსმენილი ან ნაკითხული, მაშინაც კი, თუ ეს მისთვის საინტერესო თემაა
მე	გაუფრთხილებლობით უშვებს შეცდომებს
მე	ტოვებს შთაბეჭდილებას, რომ მუშაობს იმაზე ნაკლებს, ვიდრე შეუძლია
მე	ადვილად კარგავს ყურადღების ფოკუსს
მე	არ მიჰყავს დავალება ბოლომდე
მე	უჭირს ყოველდღიური მოვლენების დამახსოვრება
მე	გულშაფიწყია: მაგალითად, ავიწყდება რა აქვს საშინაო დავალებად
მე	უჭირს თავისი რიგის დალოდება: საუბრის ან საქმიანობის დროს
მე	ხშირად ნუხს, რომ ავინწყდება, რისი თქმა სურდა
მე	უჭირს ერთდროულად ორი აქტივობის განხორციელება
მე	მოქმედებს შედეგის განჭვრეტის გარეშე
მე	მუშაობს ნელა
მე	უჭირს დავალებების დასრულება წინასწარ განსაზღვრული პერიოდის ფარგლებში

გვიანი მოპარდობის («თინეჯერობის») პერიოდი

მე	უჭირს პრიორიტეტების განსაზღვრა და პრობლემების ორგანიზება
მე	უჭირს დავალების შესრულების დანერგვა
მე	ეფანტება ყურადღება მოსმენის ან გითხვის დროს
მე	ხშირად სჭირდება ხელახლა გადაკითხვა; ადამიანებს ნათქვამის გაშეორებას სთხოვს
მე	ყურადღება შეიძლება ხშირად გაეფანტოს მაშინაც კი, თუ მისთვის საინტერესო საქმიანობითაა დაკავებული
მე	გაუფრთხილებლობით უშვებს შეცდომებს
მე	ტოვებს შთაბეჭდილებას, რომ მუშაობს იმაზე ნაკლებს, ვიდრე შეუძლია
მე	უჭირს ინფორმაციის დამახსოვრება
მე	ტენტირებისას უჭირს უკვე ნასწავლის გახსენება
მე	ავინწყდება ყოველდღიური მოვლენები
მე	ხშირად მოქმედებს იმპულსურად, შედეგებზე ფიქრის გარეშე
მე	მუშაობს ნელა
მე	უჭირს განსაზღვრული დროის მუალეფში დავალების დასრულება
მე	მოესვენარია და შედმიად მოძრაობს
მე	საუბრობს გაუჭერებლად, ათამამებს ხელში ნივთებს

მრეწველობის სფეროში

- ☆ მუშაობისას ძალიან უჭირს განსაზღვრულ ვადაში დავალების შესრულება
- ☆ უჭირს დროის მართვა და საქმიანობის სწორად დაგეგმვა
- ☆ ხშირად იცვლის სამსახურს
- ☆ ვლინდება თვით-დისციპლინის სირთულე
- ☆ დაბნეული და არაორგანიზებულია
- ☆ ხშირად კარგავს ნივთებს
- ☆ გულშემატკივია
- ☆ ხშირად ვლინდება თვითმღივანობისთან დაკავშირებული სირთულეები
- ☆ მაღალი შფოთვის დონე აქვს
- ☆ მიდრეკილია დეპრესიისკენ, ნივთიერების ავად მოხმარებისკენ; მძიმე შემთხვევებში კი ანტი-სოციალური და ქცევითი აშლილობებისკენ



1.3. ADHD-ის ფორმები

მახასიათებლების მიხედვით გამოიყოფა ADHD-ის სამი ძირითადი ტიპი:

მხოლოდ უყურადღებო ქვეტიპი - ამ ჯგუფში მშვიდი და წყნარი ბავშვები შედიან, რომლებსაც სერიოზული ყურადღების კონცენტრაციის სირთულეები აქვთ, თუმცა არ არიან იმპულსურები და ჰიპერაქტიურები. ეს ბავშვები გარშემომყოფებს არ “აწუხებენ”; რის გამოც, მათი პრობლემები ხშირად შეუმჩნეველი რჩება.

ჰიპერაქტიურ-იმპულსური ქვეტიპი - ამ ჯგუფის ბავშვებს ახასიათებთ ჰიპერაქტიური და იმპულსური ქცევა, თუმცა არ არიან უყურადღებოები.

კომბინირებული ქვეტიპი - ეს არის ADHD-ის ყველაზე გავრცელებული ტიპი და ამ ჯგუფის ბავშვები ხასიათდებიან როგორც იმპულსურობის, ასევე ჰიპერაქტიურობისა და უყურადღებობის ქცევითი გამოვლინებებით.

1.4. განკურნებადი თუ არა ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიურობის სინდრომი

ADHD არ არის განკურნებადი მდგომარეობა, თუმცა, ასაკის მატებასთან ერთად, სიმპტომების გამოვლენის სიხშირემ შეიძლება იკლოს. აღმოჩნდა, რომ ის ბავშვები,

რომელთაც მხარდამჭერი გარემო ჰქონდათ სახლსა თუ სკოლაში, და ვისთანაც სპეციალისტებმა დროულად დაიწყეს მუშაობა, მოზრდილობის ასაკში დამოუკიდებლად და სრულყოფილად ცხოვრებას ახერხებენ. ADHD-ის მქონე ბავშვთან მუშაობის მთავარი მიზანი კი, სწორედ, დამოუკიდებელი ცხოვრებისთვის მომზადებაა, რაც შესაძლებელია მიზანმიმართული თერაპიის, ოჯახის მხარდაჭერისა და ბავშვისთვის სუსტი მხარეების მართვის ტექნიკების სწავლების შედეგად.

1.5. რა იწვევს ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომს?

მეცნიერებს შორის არ არსებობს ერთიანი პოზიცია იმასთან დაკავშირებით, თუ კონკრეტულად რა იწვევს ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომს; თუმცა, თუ წარსულში ფსიქოლოგიურ ფაქტორებსაც შეისწავლიდნენ, დღეს ეს ფაქტორები მიზეზად აღარ განიხილება (მაგრამ, ითვლება, რომ რიგი ფსიქოლოგიური ფაქტორები შესაძლოა აძლიერებდეს ქცევით სირთულეებს). თანამედროვე შეხედულების თანახმად, ADHD-ის მიზეზები ნეირობიოლოგიური ხასიათისაა.

ითვლება, რომ აღნიშნული სინდრომი შეიძლება გენეტიკურად იყოს განპირობებული; განიხილება ისეთი ფაქტორების როლიც, როგორიცაა: ორსულობის განმავლობაში დედის მიერ ალკოჰოლისა და სხვადასხვა ნარკოტიკული

ნივთიერებების მიღება; მძიმე მეტალებით მოწამვლა (ტყვია, თუთია); თავის ტვინის ადრეული ტრავმები და ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანებები.

დაზუსტებით შეიძლება ითქვას, რომ მშობლების აღზრდის სტილი, ოჯახური კონფლიქტები ან ტექნიკასთან გატარებული დიდი დრო არ მოიაზრება ყურადღების დეფიციტის და ჰიპერაქტივობის სინდრომის გამომწვევ მიზეზად. რა თქმა უნდა, ამ ფაქტორებმა შესაძლოა მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინონ ბავშვის ყურადღებასა და ქცევაზე და დაამძიმონ მდგომარეობა, თუმცა ვერ იქნებიან ADHD-ის, როგორც კლინიკური მდგომარეობის გამომწვევნი.

შესაბამისად, აუცილებლად გასათვალისწინებელია, რომ:

- ✓ ADHD – არ არის არჩევანი;
- ✓ ADHD - არ არის დისციპლინის პრობლემა;
- ✓ ADHD - არ არის ხასიათის გამოვლინება;
- ✓ ADHD - არ არის დასწავლილი ქცევა;

არამედ:

- ✓ ADHD - არის სამედიცინო მდგომარეობა;
- ✓ ADHD - არის ქიმიური დისბალანსის შედეგი;
- ✓ ADHD - არის მნიშვნელოვანი სირთულე;
- ✓ ADHD - არის მნიშვნელოვანი გამოწვევა ბავშვისთვის, მისი ოჯახისთვისა და სკოლისთვის.

1.6. აღმასრულებელი ფუნქციები ADHD-ის დროს

ზოგიერთი ავტორი თვლის, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი იგივეა, რაც აღმასრულებელი ფუნქციონირების დეფიციტი (R.Barkley, 2014). აღნიშნული ტერმინი ერთმანეთთან დაკავშირებულ ისეთ უნარებს აერთიანებს, რაც აუცილებელია ქცევის დაგეგმვის, შესრულებისა და კონტროლისათვის. ნეიროფსიქოლოგიური ტესტირებისას აღმოჩნდება ხოლმე, რომ სწორედ აღმასრულებელი უნარებია დეფიციტური ADHD - ის დროს. შედეგად კი ვიღებთ უყურადღებობას, ჰიპერაქტივობასა და იმპულსურობას.

აღმასრულებელი ფუნქციები გულისხმობს შემდეგს (იხილეთ სურათი):



ითვლება, რომ ბავშვის აკადემიური თუ ქცევითი სირთულების მთავარი მიზეზი აღნიშნული ფუნქციების მოუმწიფებლობაა. შესაბამისად, ერთ-ერთ მთავარ მიზნად მშობელმა, სწორედ, მათი გაუმჯობესება უნდა დაიხსოვოს.

1.7. მეორადი სირთულეები ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დროს

ყურადღებასთან, ქცევასთან და იმპულსის კონტროლთან დაკავშირებული პრობლემები ხშირად სხვა, მეორად სირთულებებს წარმოშობენ. ქვემოთ განხილულია რამდენიმე მათგანი.

აკადემიური სირთულეები - ADHD-ის მქონე ბავშვებს უჭირთ სასკოლო მოთხოვნებთან გამკლავება, და თანატოლებთან შედარებით, დაბალ ქულებს იღებენ. ჰიპერაქტიური და იმპულსური ქცევის გამო, ისინი ვერ ახერხებენ საკუთარი შესაძლებლობების სრულად რეალიზებას.

უმაღლესი ფსიქიკური ფუნქციების განვითარების დეფიციტი: ADHD-ის მქონე ბავშვების მნიშვნელოვან ნაწილთან გვხვდება ენის ათვისებისა და მეტყველების პრობლემები; ვლინდება მეხსიერებასთან დაკავშირებული სირთულეებიც: პრობლემატურია როგორც დამახსოვრების სწორი სტრატეგიის შერჩევა, ისე - საჭირო ინფორმაციის გახსენება. პრობლემის გადაჭრისა და გადაწყვეტილების მიღების უნარებიც არ არის ასაკის შესაბამისი.

ფიზიკური და მოტორული განვითარების პრობლემა: აღმოჩნდა, რომ ADHD-ის მქონე ბავშვებთან ხშირად გვხვდება მსხვილი (სირბილი, ჯდომა, სიარული...) და ნატიფი (წერა, ხატვა, საგნისათვის თვალის გაყოლება...) მოტორული უნარების განვითარების დეფიციტი.

ყოველდღიურ ფუნქციონირებასთან დაკავშირებული სირთულეები - აღმოჩნდა, რომ ADHD-ის მქონე ბავშვებს უფრო მეტად უჭირთ ყოველდღიურ პასუხისმგებლობებთან გამკლავება და ისეთი ფუნქციონალური

უნარ-ჩვევების ათვისება, როგორიცაა: ჩაცმა, ბანაობა, კვება და ტუალეტის ჩვევა. ვლინდება, ასევე, ინტერპერსონალური უნარების დეფიციტიც. მაგალითად, თანამშრომლობის სირთულეები, დაპირებისა თუ მითითებების შესრულების უუნარობა და ა.შ.

ქცევითი პრობლემები - ოპოზიციური ქცევა და აგრესია ხშირად წარმოადგენს დამატებით სირთულეს ADHD-ის დროს. თვითკონტროლის, ბრაზის მართვის შეუძლებლობისა და სწრაფი გაღიზიანებადობის გამო, ხშირია უფროსებთან და თანატოლებთან კონფლიქტები, ტყუილები, წესების დარღვევა და ა.შ.



თანატოლებთან ურთიერთობა - ADHD-ის მქონე ბავშვების დიდი ნაწილისთვის დამახასიათებელია თანატოლებთან ურთიერთობის სირთულე. აღმოჩნდა, რომ თანაკლასელები მათ არ ასახელებენ, როგორც ერთობლივი თამაშის ან მუშაობის სასურველ მონაწილეს.

1.8. თანმხლები კლინიკური მდგომარეობები (ე.წ კომორბიდული მდგომარეობები)

ADHD საკმაოდ კომპლექსური მდგომარეობაა და ძალიან იშვიათად გვხვდება ადამიანი, რომლის ერთადერთ პრობლემასაც ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი წარმოადგენს. ხშირად, ADHD-ისთან ერთად თანაარსებობს სხვა მდგომარეობები, რომლებიც, აგრეთვე, საჭიროებს სპეციფიკურ შეფასებასა და შემდგომ ჩარევას. მნიშვნელოვანია, მშობლებმა იცოდნენ ამ მდგომარეობების შესახებ. ამგვარად ისინი უკეთ შეძლებენ სიტუაციის მართვას, ბავშვის უსაფრთხოებისა და კარგად ყოფნის ხელშეწყობას.

ოპოზიციურ-დევიანტური ქცევითი აშლილობა ან ქცევითი აშლილობა - ოპოზიციურ-დევიანტური ქცევითი აშლილობის მქონე ბავშვებისთვის დამახასიათებელია შემდეგი ქცევითი გამოვლინებები: ადვილად ღიზიანდებიან და გამოდიან წყობიდან, არ ემორჩილებიან მითითებებს და კონფლიქტი აქვთ თანატოლებთან; თუმცა, ისინი ზიანს არ აყენებენ სხვას; ქცევითი აშლილობა კი უფრო რთულად ვლინდება: ბავშვები აგრესიულები არიან, აზიანებენ საკუთარ თავს, სხვას ან სხვის ქონებას. იმის განსაზღვრა, ქცევის ტიპიურ სირთულეებთან აქვს მშობელს საქმე თუ აშლილობასთან, შეუძლია მხოლოდ სპეციალისტს.

სენსორული ინტეგრაციის დარღვევა - აღმოჩნდა, რომ თანატოლებთან შედარებით, ADHD-ის მქონე ბავშვებთან უფრო ხშირად გვხვდება სენსორული ინტეგრაციის დარღვევა. (A. Ghanizadeh, 2011). ეს პროცესი თავის ტვინის მიერ სხვადასხვა სენსორული არხიდან (სმენა, მხედველობა და ა.შ) მიღებული ინფორმაციის წარმატებულ გაერთიანებასა და შესაბამის რეაგირებას გულისხმობს, რაც აუცილებელია ადეკვატური ფუნქციონირებისთვის.

გუნება-განწყობის დარღვევები/დეპრესია - ADHD-ის მქონე ბავშვებთან ხშირად გვხვდება გუნება-განწყობის დაქვეითება ან დეპრესია.

შფოთვა - ბავშვები ხშირად განიცდიან ძლიერ შფოთვას, შიშს; შესაძლოა, ჰქონდეთ პანიკური შეტევები, რაც კიდევ უფრო ართულებს მდგომარეობას. შფოთვასთან დაკავშირებული ფიზიკური გამოვლინებებია: პულსის მომატება, სუნთქვის აჩქარება, გულისცემის გაძლიერება, დიარეა, ღებინება და სხვ.

დასწავლის უნარის დარღვევა - ამ დროს მოუძწიფებელია ისეთი უნარები, რომლებიც აუცილებელია აკადემიური უნარების - კითხვის, წერისა თუ არითმეტიკის ასათვისებლად.

თავი 2.

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დიაგნოსტიკა

აღნიშნულ თავში განხილულია ინფორმაცია შეფასების ეტაპებისა და ამ პროცესის თანმდევი სირთულეების შესახებ. მკითხველი ასევე გაეცნობა ADHD-სთან დაკავშირებულ, საზოგადოებაში გავრცელებულ რწმენებს, რაც სიმართლეს არ შეესაბამება.

2.1. ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დიაგნოსტიკის პროცესი

ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომის დიაგნოსტიკა შეუძლებელია ერთი რომელიმე ტესტით. დიაგნოზი დაფუძნებული უნდა იყოს სხვადასხვა წყაროდან მიღებულ ინფორმაციაზე. ეს შეიძლება იყოს კლინიკური ინტერვიუ მშობლებთან, ახლობლებთან და მასწავლებლებთან; ან, დაკვირვება ბავშვის ქცევაზე, სხვადასხვა კითხვარების გამოყენება და ა.შ. ბავშვის ძირითადი სირთულეებისა და ქცევის თავისებურებების შესახებ მონაცემები გროვდება სახლიდან, სკოლიდან და ყველა იმ გარემოდან, რომელიც ბავშვის ცხოვრების განუყოფელ ნაწილს წარმოადგენს.

ბუნებრივია, მშობელს აინტერესებს: ვინ სვამს დიაგნოზს?

ADHD კლინიკური მდგომარეობაა, შესაბამისად, დიაგნოზი უნდა დასვას სამედიცინო სფეროს წარმომადგენელმა, რომელსაც მაღალი კვალიფიკაცია და გამოცდილება აქვს. როგორც წესი, ესენი არიან ფსიქიატრები. დიაგნოსტიკის პროცესში უმნიშვნელოვანესი წვლილი აქვთ ნეიროფსიქოლოგებს; ასევე, კლინიკური ფსიქოლოგებს, პედიატრებს და ნეიროპედიატრებს.

რა ტიპის ინფორმაცია სჭირდება სპეციალისტს შეფასებისთვის?

- ☒ ბავშვთან და მშობლებთან გასაუბრების საფუძველზე მიღებული ინფორმაცია - ბავშვის ამჟამინდელი მდგომარეობის, ძირითადი სირთულეებისა (ემოციური, დასწავლის, ქცევის...) და ყოველდღიური ფუნქციონირების შესახებ.
- ☒ ოჯახური სამედიცინო ისტორია;
- ☒ დედის ორსულობისა და მშობიარობის შესახებ მონაცემები;
- ☒ ბავშვის ფსიქომოტორული განვითარების ან ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ ინფორმაცია;
- ☒ სპეციალური სკალების და კითხვარების შედეგები;
- ☒ ნეიროფსიქოლოგიური დიაგნოსტიკის შედეგები - ბავშვი ინტელექტის, ძლიერი და სუსტი მხარეების, შემეცნებითი უნარებისა და დასწავლის სტრატეგიების განსაზღვრის მიზნით.

როგორია მშობლის როლი დიაგნოსტიკის პროცესში?

დიაგნოსტიკის პროცესის სწორი წარმართვისთვის ერთ-ერთ აუცილებელ კომპონენტს მშობლებთან ინტერვიუ წარმოადგენს; ამის მიზეზი კი ისაა, რომ სწორედ ისინი ფლობენ დიაგნოსტიკისთვის აუცილებელ ისეთ ინფორმაციას, როგორიცაა:

- ☒ ბავშვის ქცევის თავისებურებები სახლში;
- ☒ ნიჭი და სირთულეები;
- ☒ ადრეული განვითარება;
- ☒ ინფორმაცია გადატანილი დაავადებებისა და ტრავმების შესახებ.

როგორია სკოლის როლი შეფასების პროცესში?

სპეციალისტმა უნდა იცოდეს ბავშვის ქცევისა და დასწავლის თავისებურებები სკოლაში; მნიშვნელოვანია ასევე კლასელებთან ურთიერთობების ხასიათის დადგენაც; ამ ინფორმაციის მისაღებად სპეციალისტი ხშირად უკავშირდება მასწავლებელს.

როგორია სპეციალისტის მიერ ბავშვის შეფასების პროცესი?

არ არსებობს ერთი კონკრეტული ტესტი, რომლითაც შესაძლებელია ADHD-ს დიაგნოსტიკა. აუცილებელია ინფორმაციის სხვადასხვა წყაროდან შეგროვება, მა-

თი შეჯამება და სწორი ინტერპრეტაცია. ამ პროცესში, შეიძლება საჭირო გახდეს სხვადასხვა ფსიქოდიაგნოსტიკური ტესტის გამოყენება ინტელექტის, სოციალური და ქცევითი სფეროების შესასწავლად.

შეიძლება ითქვას, რომ ADHD-ის დიაგნოსტიკის პროცესი საკმაოდ რთული და მრავლისმომცველი პროცედურაა, რომელშიც ბევრი სხვადასხვა სფეროს სპეციალისტი მონაწილეობს.

2.2. დიაგნოსტიკის პროცესთან დაკავშირებული სირთულეები

ADHD საკმაოდ კომპლექსური მდგომარეობაა, რაც, პირველ რიგში მისი დიაგნოსტიკის სირთულეში აისახება.

გასათვალისწინებელია, რომ ყურადღების კონცენტრაციისა და ჰიპერაქტიურობის მიზეზი შეიძლება სულაც არ იყოს ADHD. აღნიშნული ქცევები შეიძლება განაპირობოს ისეთმა ფაქტორებმაც, როგორიცაა მშობლების მხრიდან შეუსაბამო მოთხოვნები, არასაკმარისი ძილი და კვება. შესაბამისად, შეფასების პროცესში აუცილებელია სხვადასხვა ფაქტორების როლის გაანალიზება, არასწორი დიაგნოზის თავიდან ასაცილებლად.

2.3. ბავშვისთვის თავისი მდგომარეობის ახსნის აუცილებლობა

მშობელმა უნდა მიიღოს გადაწყვეტილება, როდის და როგორ აუხსნას ბავშვს მისი მდგომარეობა. სპეციალისტების რჩევით, ამ დროს გასათვალისწინებელია ბავშვის ასაკი და ინტელექტუალური განვითარების დონე. ამ ინფორმაციის მიწოდება მიზანშეწონილია მაშინ, როცა ბავშვს შეეძლება თავისი პრობლემების აღქმა და მისი დაკავშირება თანატოლებისგან განსხვავებულ მდგომარეობასთან. მას უნდა შეეძლოს მოსმენილის სწორად გაგება და გაანალიზება.

რეალურად, ყველა ბავშვი ისედაც აცნობიერებს, რომ თანატოლებისგან განსხვავდება. სამწუხაროდ, მათი უმეტესობა სირთულეების მთავარ მიზეზად თავის თავს ასახელებს: ფიქრობენ, რომ საკმარისად „გონება-მახვილები“ არ არიან. აღნიშნული აზრების შედეგი კი თავდაჯერებულობის ნაკლებობა და დაბალი თვითშეფასებაა. ბევრი მათგანისთვის პრობლემების ძირითადი მიზეზის გაგება შვებისმომგვრელია.

შესაბამისად, მშობლებს აქვთ საშუალება, გააუმჯობესონ ბავშვის თვითშეფასება ინფორმაციის სწორად მიწოდებით. მათ შეუძლიათ დაეხმარონ შვილებს თავიანთი მდგომარეობის ბუნების გაგებაში.



სპეციალისტები აღნიშნავენ, რომ დაბალი თვითშეფასებისა და სხვადასხვა ფსიქიკური დარღვევების აღმოცენების რისკს ინფორმირებულობა საგრძნობლად ამცირებს. პრობლემების მიზეზების ახსნის შედეგად, ბავშვი თავადაც დაიწყებს ფიქრს, თუ როგორ დაეხმაროს საკუთარ თავს.

რა ფორმით უთხრას მშობელმა ბავშვს ADHD-ის დიაგნოზის შესახებ?

არ არსებობს ბავშვისთვის ინფორმაციის მიწოდების უნივერსალური გზა. მშობელი ყველაზე კარგად იცნობს თავის შვილს და სწორედ მას შეუძლია მოძებნოს ის სიტყვები, რომლითაც ბავშვისთვის უფრო ნაკლებად მტკივნეული და მეტად გასაგები იქნება თავის მდგომარეობა.

ქვემოთ მოცემულია კონკრეტული შემთხვევა, თუ როგორ შეიძლება მშობელმა ბავშვს თავის მდგომარეობა აუხსნას:

“დღეს ჩვენ სპეციალისტთან ვიყავით; შენ უპასუხე საკმაოდ ბევრ შეკითხვას, ყველამ ერთად ვითამაშეთ სახალისო თამაშები; და იცი, რა მითხრა მან? ძალიან მაგარი ამბები! შენ გაქვს განსაკუთრებული გონება, ძალიან საინტერესო და განუმეორებელი; თურმე, შენი თავის ტვინი სპორტულ მანქანას ჰგავს. მას ძალიან, ძალიან სწრაფად, წარმოდგენილად სწრაფად შეუძლია იმუშავოს. რა მაგარია, არა?! მაგრამ, ასე რომ შეიძლება გადაიღალოს?! გახსოვს, ზოგჯერ სკოლაში ყურადღება რომ გეფანტება? ეს სწორედ იმიტომ, რომ ტვინი იღლება ხოლმე. რამე უნდა ვიღონოთ, ხშირად რომ არ მოხდეს ასე - შენს ტვინს რომ მეტი ენერგია ჰქონდეს და სასკოლო დავალებებიც უფრო მარტივად შეასრულო. ძვირფასო, შენ გაქვს სპორტული მანქანის მსგავსი გონება და ჩვენ ერთად ვისწავლით, რა უნდა გააკეთო, რომ არ გადაიღალოს და არ გაფუჭდეს...”

2.4. ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტიურობის სინდრომთან დაკავშირებული მითები;

მითი#1: ADHD-ის დიაგნოსტიკა ძალიან მარტივია

არ არსებობს ერთი მარტივი ტესტი, რომლითაც შესაძლებელია ADHD-ის დიაგნოსტიკა (როგორც ეს, მაგალითად, შაქრიანი დიაბეტის დროს არის შესაძლებელი). ეს საკმაოდ რთული პროცედურაა, რა დროსაც სპეციალისტები ინფორმაციას სხვადასხვა წყაროდან აგროვებენ, აჯამებენ და აანალიზებენ.

მითი#2: ADHD მხოლოდ ბავშვებისთვის არის დამახასიათებელი

ADHD შეიძლება გვხვდებოდეს მოზარდებთან და ზრდასრულებთანაც.

მითი#3: „ცუდი“ მშობლობა იწვევს ADHD-ის

ძალიან ბევრი ადამიანი მიიჩნევს, რომ ADHD-ის მქონე ბავშვების რთული ქცევების მიზეზი დისციპლინური აღზრდის ნაკლებობაა; ამგვარად კი პასუხისმგებლობას მშობელს აკისრებენ; ეს არ შეესაბამება სიმართლეს! აღზრდის არასწორი სტილი, რა თქმა უნდა, უარყოფითად ზემოქმედებს ბავშვის მდგომარეობაზე, აუარესებს მის ქცევას, აკადემიურ მოსწრებასა და ემოციურ მდგომარეობას, თუმცა არ იწვევს ADHD-ის.

მიტი#4: ADHD სრულად განკურნებადია

ADHD არ არის განკურნებადი მდგომარეობა, თუმცა შესაძლებელია მისთვის დამახასიათებელი სირთულეების შემცირება დროული აღმოჩენის, სწორი ჩარევის, მხარდაჭერი გარემოს არსებობის პირობებში.

მიტი#5: ADHD-ის მეორე ადამიანები ვერ მიაღწევენ წარმატებას.

ძალიან ბევრ მეცნიერს, მსახიობს, პოლიტიკოსს, ბიზნესმენს ჰქონია და აქვს აღნიშნული დიაგნოზი, თუმცა, ძალიან წარმატებულები არიან თავიანთ სფეროში.

თავი 3.

დახმარების სტრატეგიები ყურადღებობის, ჰიპერაქტივობისა და იმპულსურობის დროს

როგორც უკვე აღინიშნა, ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი კომპლექსური მდგომარეობაა. იგი სხვადასხვა ტიპის გამოვლინებებით და სირთულეებით ხასიათდება. ამ თავში მკითხველი, ზოგად რჩევებთან ერთად, გაეცნობა ADHD-ის სამი არსებითი მახასიათებლის (ყურადღებობა, ჰიპერაქტივობა და იმპულსური ქცევა) მართვის სტრატეგიებს.

3.1. ზოგადი რეკომენდაციები მშობლებისთვის

ბავშვის მდგომარეობის გაგება მშობლისთვის მნიშვნელოვან ემოციურ განცდებთანაა დაკავშირებული. მას უწევს, სრულიად გადააფასოს შვილთან დაკავშირებული მოლოდინები და ყურადღება მის დახმარებაზე მიმართოს. საწყის ეტაპზე, უმნიშვნელოვანესია სიმშვიდის შენარჩუნება. ქვემოთ მოცემულია ზოგადი რეკომენდაციები, რაც მშობელს პირველადი ორიენტაციისთვის დაეხმარება:

✔ გაიგეთ თქვენი შვილის მდგომარეობის შესახებ რაც შეიძლება მეტი - გამოარკვით ჩარევის რა გზები და სერვისები არსებობს სახელმწიფოში;

✔ ითანამშრომლეთ სხვადასხვა სპეციალისტებთან - მასწავლებლებთან, ფსიქოლოგთან ერთად განიხილეთ, როგორ შეამსუბუქოთ და გააუმჯობესოთ ბავშვის ფუნქციონირება;

✔ გაუზიარეთ გამოცდილება სხვა მშობლებს და მოისმინეთ მათი აზრებიც;

✔ სახელმწიფოში არსებული ყველა მხარდამჭერი რესურსი გამოიყენეთ. არ თქვათ მათზე უარი ბავშვისთვის „იარლიყის“ მიწებების შიშით;

✔ აუხსენით ოჯახის წევრებს ბავშვის მდგომარეობა და ის სტრატეგიები, რაც მასთან ურთიერთობას გაუადვილებს მათ;

✔ გაუზიარეთ საკუთარი გამოცდილება თქვენს შვილს - თუ თქვენც გქონდათ რაიმე ტიპის სირთულე სკოლაში, ან მეგობრებთან, ესაუბრეთ მას ამაზე; მოუყევით, თუ როგორ ახერხებდით პრობლემებთან გამკლავებას (ესაუბრეთ კონკრეტული მაგალითებით).

✔ დაეხმარეთ თქვენს შვილს, ისაუბროს საკუთარ თავზე - ბავშვს უნდა შეეძლოს თავის პრობლემებსა და საჭიროებებზე საუბარი;

✔ გახსოვდეთ, რომ თქვენი მხარდაჭერის შედეგად, ბავშვი შეძლებს გახდეს საზოგადოების სრულფასოვანი წევრი.

✔ შეხედეთ ბავშვს, როგორც მეგობარს - ეცადეთ მასთან ერთად განიხილოთ თითოეული საკითხი; მოისმინეთ

მისი აზრი იმის შესახებ, თუ რას თვლის არსებული სირთულეების მიზეზად და რა ტიპის დახმარება სჭირდება თქვენგან;

✔ ეცადეთ, თქვენი მოლოდინები ბავშვის შესაძლებლობებს მოარგოთ - თუ ბავშვს ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი აქვს, მკაცრ მოთხოვნებთან გამკლავება საკმაოდ გაუჭირდება;

✔ იყავით მომთმენი - ADHD-ის გამომწვევი მიზეზი ნეირობიოლოგურია, რაც გულისხმობს თავის ტვინის სპეციფიკურ, განსხვავებულ ფუნქციონირებას. ეს სირთულეები არ არის ბავშვის ბრალი, ამიტომ, არ უწოდოთ მას “ზარმაცი“, „უმაქნისი“ და ა.შ

✔ მეტი ყურადღება დაუთმეთ ბავშვის ძლიერი მხარეების, შესაძლებლობებისა და ინტერესების აღმოჩენას.

✔ მეცადინეობის დროს, ყურადღება გაამახვილეთ ბავშვის ძალისხმევაზე და არა - შედეგებზე (სწორად ამოხსნა თუ არა ამოცანა). ასე მაგალითად: „რა კარგია, შენ იმდენს მუშაობ ამ დავალების შესასრულებლად“, „ფანტასტიური ფერები შეარჩიე ამისათვის“, „ვამაყობ, რომ ამდენ ძალისხმევას ხარჯავ“ და ა.შ;

✔ არ დაუშვათ, რომ ყურადღების დეფიციტისა და ჰიპერაქტივობის სინდრომი გახდეს თქვენი შვილის „განმსაზღვრელი“ - მუდმივად შეახსენეთ საკუთარ თავს და თქვენს შვილს ძლიერი მხარეების არსებობა.

3.2. დახმარების სტრატეგიები ჰიპერაქტიურობის შესამცირებლად

ჰიპერაქტიური ქცევა გულისხმობს გადაჭარბებულ აქტიურობასა და მოძრაობას. ეს კი ყოველდღიური, ეფექტური ფუნქციონირებისთვის ხელისშემშლელი შეიძლება აღმოჩნდეს. გასათვალისწინებელია, რომ აღნიშნული სინდრომის მქონე ბავშვები ასე განზრახ არ იქცევიან. მიუხედავად ძალისხმევისა, ქმედებების გაკონტროლება ძალზედ რთულია მათთვის; ამ პროცესში, ბავშვისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია მშობლის მხარდაჭერა და დახმარება.

ქვემოთ მოცემულია სხვადასხვა ტიპის აქტივობები, რაც ამცირებს ჰიპერაქტიურობას და ზრდის ბავშვის პროდუქტულობას სწავლასა და სოციალურ ურთიერთობებში, აუმჯობესებს ქცევას.

აქტივობები სახლის გარეთ:



1. კვლევების შედეგები ცხადყოფს, რომ ყოველდღიურად 30 წთ-იანი **ფიზიკური ვარჯიში** საგრძნობლად ამცირებს ჰიპერაქტიურობას და დადებითად ზემოქმედებს ყურადღების კონცენტრაციისა და მოტორული კოორდინაციის უნარებზე.



2. ზედმეტი ენერგიის დასახარჯად კარგია, ასევე, **სპორტის გაკვეთილებზე** სიარული; თუმცა, ამ დროს არჩევანი ყურადღებით უნდა გაკეთდეს. ისეთ სპორტში, სადაც ბევრი მოთამაშეა, ხშირმა წაგებამ ბავშვი შეიძლება დათრგუნოს. გარდა ამისა, სპორტის ასეთ სახეობებში საჭიროა ისეთი უნარები, როგორიცაა ყურადღების კონცენტრაცია, დაგეგმვა, სწრაფი რეაგირება და მოტორული მოქნილობა; ეს შესაძლებლობები კი ბავშვს თანატოლებივით კარგად შეიძლება არ ქონდეს განვითარებული. მის კონცენტრაციის უნარზე დიდი ჯგუფებისთვის დამახასიათებელი ხმაურიც უარყოფითად აისახება. ამიტომ, სპორტის სახეობის შერჩევისას აუცილებლად გაითვალისწინეთ ბავშვის ინდივიდუალური თავისებურებები, მისი ძლიერი და სუსტი მხარეები.



3. **ცეკვის გაკვეთილები ან მუსიკა** სასურველია ჰიპერაქტიური ქცევის შესამცირებლად. აღნიშნული სფეროს არჩევისას აუცილებლად გასათვალისწინებელია ბავშვის ინტერესი. მუსიკისა და ცეკვის გაკვეთილებს შეუძლიათ ბავშვის ქარბი ქმედების სასარგებლო მიმართულებით წარმართვა.



4. **ლაშქრობა** - ბუნებაში ხშირი სიარული, მათ შორის კარავში დარჩენა, ბავშვისათვის მნიშვნელოვანი განტვირთვაა. აღმოჩნდა,

რომ მსგავსი აქტივობები ამცირებს ჭარბ ენერგიას (რაც ასე აუცილებელია ADHD-ის მქონე ბავშვისათვის). გარდა ამისა, ლაშქრობა პრაქტიკული ქცევების ათვისებასთანაც არის დაკავშირებული.



5. ეზოს თამაშები - კლასობანა და სხვა ისეთი თამაშები, რაც მიზანმიმართულ და სწრაფად მოძრაობას მოითხოვს, მნიშვნელოვნად ამცირებს ბავშვის ჰიპერაქტივობას. გარდა ამისა, ამგვარი თამაშები წონასწორობისა და კოორდინაციის გაუმჯობესების კარგი საშუალებაცაა.



6. ცურვა - განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი სპორტული აქტივობაა ჰიპერაქტივობის შესამცირებლად.

აქტივობები სახლში:



1. საოჯახო საქმიანობაში ჩართვა - თუ სკოლიდან ან ბაღიდან დაბრუნებულ ბავშვს უჭირს ქცევების, მოძრაობების გაკონტროლება, ან საუბრობს გაუჩერებლად - არ დასვით ტელევიზორთან/კომპიუტერთან. სთხოვეთ ბავშვს, დაგეხმაროთ სახლის საქმიანობაში. მაგალითად: ერთად მოამზადეთ სადილი და გაშალეთ სუფრა. მშობელთან ურთიერთობა ბავშვისთვის ყოველთვის დიდი სიამოვნებაა. თუ ამ პროცესს სახალისოს გახდით, ტექნიკას ის აუცილებლად ამჯობინებს თქვენთან ყოფნას.



2. „მოძებნე ნივთი“ - ეს თამაში იძლევა სახლში ფიზიკური აქტივობის საშუალებას. ბავშვის ამოცანაა, მოძებნოს დამალული ნივთები. გაითვალისწინეთ, სხვადასხვა ასაკის ბავშვს მითითებაც განსხვავებული უნდა მისცეთ. თუ იგი სკოლამდელ ასაკშია, უჩვენეთ დამალული საგნების სურათები და სთხოვეთ მოძებნოს. ხოლო, თუ ბავშვი სკოლის მოსწავლეა და კითხვა იცის, მიეცით საგნების წერილობითი ჩამონათვალი. შეათანხმეთ მასთან პრიზი, რომელსაც ყველა ან ზოგიერთი ნივთის მოძიების შემთხვევაში მიიღებს.



3. „ბუშტი თამაში“ - ეს თამაში გავს ხელბურთს. თამაშში მონაწილეობს ორი ადამიანი. მათ ხელის დარტმით უნდა გადაუგდონ ერთმანეთს ბუშტი და არ დაუშვან მისი ძირს დავარდნა. თამაში სახალისოა და დაკავშირებული მიზანმიმართულ მოტორულ მოქმედებებთან;



4. „ანბანით თამაში“ - ამ თამაშისთვის დაგჭირდებათ დაბეჭდილი ანბანი; უფრო დიდი ასაკის სკოლის მოსწავლისთვის კი შეგიძლიათ უბრალოდ დაასახელოთ ასო-ბგერა. ბავშვის მიზანია ცვალოს პოზა ასო-ბგერის ვიზუალის შესაბამისად: გრძელი ასოებისთვის ასწიოს ხელები მაღლა, საშუალოსთვის - იდგეს მშვიდად, მათთვის

კი, რომელიც ხაზქვემოთ იწერება - ჩაიცუცქოს. ასე მაგალითად: ასო-ბგერა “ნ“-ზე - ხელებს წევს მაღლა; „ო“-ზე - ხელებდაშვებული მშვიდად დგას, ხოლო „გ“-ზე - იცუცქება.



5. **“გუნდაობა სახლში”** - დაგჭირდებათ მსუბუქი ბურთები (შეგიძლიათ გააკეთოთ წინდებისგან ან ქაღალდისგან). შეარჩიეთ უსაფრთხო ოთახი და შეათანხმეთ, რომელი ავეჯის უკან შეიძლება მათი დროებით დამალვა. თამაშის მიზანს წარმოადგენს ბურთის ისე დამიზნება, რომ მოწინააღმდეგეს მოხვდეს.



6. **“საცეკვაო წვეულება”** - ჩართეთ სხვადასხვა ტემპის მუსიკა და იცეკვეთ ბავშვთან ერთად მთელმა ოჯახმა. შეგიძლიათ შემოიტანოთ დამატებითი წესი - მუსიკის გაჩერებისას ყველა ჩერდება; ხოლო როცა მუსიკა კვლავ აჟღერდება, ყველანი კვლავ ერთვებით საცეკვაო ფერხულში.



7 **“ლავის იატაკი”** - წარმოიდგინეთ, რომ იატაკი ლავითაა დაფარული, უსაფრთხოდ ყოფნა კი მხოლოდ გარკვეულ ადგილებში შეგიძლიათ. ასეთი ადგილების აღსანიშნად, დაამაგრეთ იატაკზე ფერადი ფურცლები. ახლა კი სთხოვეთ ბავშვს, ისე გადაკვეთოს იატაკი, რომ არ „დაიწვას“. მოაწყეთ შეჯიბრი.



8. **“სახლის კალათბურთი”** - იძლევა როგორც ზედმეტი ენერგიის ხარჯვის, ასევე მიზანმიმართული მოძრაობისა და მოტორული უნარების გავარჯიშების საშუალებას.

3.3. დახმარების სტრატეგიები იმპულსის კონტროლის გაუმჯობესებისთვის

თვითკონტროლი არის უმნიშვნელოვანესი უნარი, რომელიც გავლენას ახდენს ადამიანის ფუნქციონირების სხვადასხვა სფეროზე და განსაზღვრავს მისი ცხოვრების ხარისხს. ყველა ადამიანს ჰქონია შემთხვევა, როდესაც: ემოციების მართვა უჭირდა; ისეთი რამ უთქვამს, რის გამოც მეგობარი გაანაწყენა; უნებართვოდ ჩართულა სხვის საუბარში ან დაუფიქრებლად უმოქმედი. ადამიანები ყოველთვის ვერ ახერხებენ იმპულსების გაკონტროლებას; მათთვის თვითკონტროლი ხან მარტივია, ხანაც კი - რთული; უყურადღებობისა და ჰიპერაქტივობის მქონე ბავშვისათვის კი ძალზედ რთულია! ბავშვები მიზანმიმართულად არ არღვევენ წესებს - ეს მათი ბუნების ნაწილია; მათ უბრალოდ არ იციან, როგორ მართონ საკუთარი თავი.

ბავშვები, რომლებსაც შეუძლიათ საკუთარი ემოციების, სიტყვებისა და ქმედებების კონტროლი, უკეთესად ახერხებენ სხვებთან დამეგობრობას და შემდგომ

აღნიშნული ურთიერთობის შენარჩუნებას. თანატოლებთან წარმატებული ურთიერთობა კი მნიშვნელოვნად განაპირობებს კარგ თვით-შეფასებას და შესაბამისად, აკადემიურ წარმატებასაც. ამგვარად, თვითკონტროლის გაუმჯობესება სოციალური ურთიერთობისთვისაც ძალზედ აუცილებელია.

იმპულსის კონტროლის უნარის დაუფლებას მშობლებმა შემდეგი გზებით შეიძლება შეუწყონ ხელი:

 შეუქმენით მშვიდი, კეთილგანწყობილი, მზრუნველი და მხარდამჭერი გარემო;

 აუხსენით ბავშვს, რომ სიტყვების, მოქმედებებისა და ემოციების კონტროლი ზოგ შემთხვევაში აუცილებელია;

 შესთავაზეთ სიტყვები, რომლითაც შესაძლებელია საკუთარი ემოციებისა და დამოკიდებულებების გამოხატვა; მაგ: გაბრაზების ან იმედგაცრუების დროს თქვას: „ძალიან გავბრაზდი“, „არ შემიძლია, ეს ზედმეტად რთულია“;

 ესაუბრეთ ბავშვს სხვადასხვა ქცევისა და მის მოსალოდნელ შედეგებზე. ამ დიალოგით დაეხმარებით შინაგანი კონტროლის მექანიზმის ჩამოყალიბებაში;

 იყავით თვით-კონტროლის ნიმუში - სტრესულ ან მძიმე სიტუაციაში აღმოჩენისას მიეცით მაგალითი, თუ როგორ უმკლავდებით თქვენს პრობლემებს სწორი გზით;

 შეიმუშავეთ თვითდამშვიდების სტრატეგიები, რომელსაც გამოიყენებს ბავშვი გაბრაზებისას ან ძლიერი აღელვებისას;

 დაეხმარეთ ბავშვს დაარქვას პრობლემას სახელი და დაიწყოს მის გადაჭრაზე ფიქრი - აღწეროს პრობლემა, მოიფიქროს გადაჭრის გზები, შეაფასოს თითოეული და აირჩიოს ყველაზე ეფექტური; გამოიყენოს, საჭიროების შემთხვევაში კი გადააკეთოს ის;

როგორ იმუშაოს მშობელმა იმპულსის კონტროლის უნარის გავარჯიშებაზე სკოლამდელ ასაკში;



1. **დოლით თამაში** - გამოიყენეთ, რაიმე მუსიკალური ინსტრუმენტი, მაგალითად დრამი; თამაშში მონაწილეობს რაც შეიძლება მეტი ადამიანი (უფროსები, დები, ძმები), მთავარი წესი კი შემდეგში მდგომარეობს: იწყებთ წრეზე სიარულს მანამ, სანამ გესმით მუსიკალური ინსტრუმენტის ხმა. თუ ის ჩერდება, ყველა ჩერდება და ცდილობს უმოძრაოდ ყოფნას მუსიკის ხმის კვლავ გაგონებამდე; თამაშის დასასრულს იმსჯელეთ, რამდენად რთული იყო დალოდება და შემდგომ მოქმედება;



2. **“წითელი შუქი, მწვანე შუქი”** - ამ თამაშში მონაწილეობს 5 ან მეტი ადამიანი. ისინი დგებიან მწკრივში. მათგან 10 მეტრის დაშორებით დგას „ადამიანი-შუქნიშანი“, რომელიც ამბობს ინსტრუქციას:

„მწვანე შუქი“ - და ყველანი გარბიან მისკენ. „წითელი შუქის“ წარმოთქმისას კი ყველა მათგანი ჩერდება ერთ ადგილას. ისინი, ვინც არ დაემორჩილებიან მითითებას, ბრუნდებიან საწყის წერტილთან. შესაძლებელია „ყვითელი შუქის“ მითითების შემოტანაც - როდესაც ყველა აგრძელებს მოძრაობას ძალიან ნელა. გამარჯვებულია ის, ვინც პირველი მივა „ადამიან-შუქნიშანთან“;



3. **„კანფეტებით თამაში“** - აიღეთ ბავშვისთვის საყვარელი ერთი ცალი ტკბილეული, დადეთ მაგიდაზე. თამაშის წესი მდგომარეობს შემდეგში - თუ ის შეძლებს მოიცადოს 15 წუთი მაშინ მიიღებს ერთის ნაცვლად ორს. თუ აიღებს მაშინვე, მაშინ მოუწევს დაკმაყოფილდეს მხოლოდ ერთით. მოცდის პერიოდში შესაძლოა ითამაშოთ სხვა რაიმე, თუმცა პერიოდულად ესაუბრეთ როგორ ახერხებს გაუმკლავდეს სურვილს.

4. **სთხოვეთ ბავშვს, გაიმეოროს თქვენი მითითება** - ზოგჯერ ბავშვებს უჭირთ ინსტრუქციის შესრულება იმიტომ, რომ არ მოისმინეს ყურადღებით. ამიტომ, ხშირად სთხოვეთ გაიმეოროს, რა მითითება მიეცით: „აბა გამახსენე, რის გაკეთებას გთხოვდი“;

5. **სათამაშოების რაოდენობა** - ეცადეთ ერთ ჯერზე ბავშვმა ითამაშოს მხოლოდ 2-3 სათამაშოთი ერთდროულად (მაგ.: მანქანა, მატარებელი, ცხოველები). დანარჩენი

სათამაშოები შეინახეთ. მთავარი მიზანია, ბავშვმა მოახერხოს მცირე ოდენობით სათამაშოებით დაკავება გარკვეული დროის განმავლობაში. დაეხმარეთ მას, ისწავლოს იმით გართობა, რაც ამჟამად აქვს; ამასთან, გამოიყენოს ერთი და იგივე სათამაშო სხვადასხვა ტიპის თამაშში;

6. **შექმენით სიტუაციები, სადაც უწევს ლოდინი** და ამ პერიოდის განმავლობაში ხშირად მიუთითეთ საათზე - შეახსენეთ რამდენი დრო დარჩა. წარმატებული მოცდის შემთხვევაში, შეაქეთ და წაახალისეთ;

როგორ იმუშაოს მშობელმა იმპულსის კონტროლის უნარის გავარჯიშებაზე სასკოლო პერიოდში?

მშობელს შეუძლია გამოიყენოს ქვემოთ ჩამოთვლილი თამაშები, ეცადოს მათ გამრავალფეროვნებას და დაეხმაროს ბავშვს სურვილის გადავადების, მოცდის, დალოდების უნარების გავარჯიშებაში:



1. **ბუშტი თამაში** - (ეთამაშეთ წყვილში თქვენს შვილს ან ჩართეთ სხვა უფროსებიც, ბავშვებიც) დასხედით სკამებზე ერთმანეთის პირდაპირ და ისროლეთ ბუშტი. უნდა დაითვალოთ რამდენჯერ შეძლებს თითოეული თქვენგანი ბუშტის დაჭერას ისე, რომ იატაკზე არ დავარდეს და შემდგომ, უკან გადაგდებას, სკამიდან ადგომის გარეშე. თამაშის ბოლოს ერთად იმსჯელეთ რამდენად რთული იყო მოცდა, იმპულსის

შეკავება, რომ არ ამდგარიყავით, როგორ მოახერხეთ ამის გაკონტროლება და ა.შ.



2. **ხატვა** - სთხოვეთ ბავშვს, დახატოს ადამიანი, რაც შეიძლება სწრაფად. შემდგომ კი სთხოვეთ სახლის დახატვა, ოღონდ, რაც შეიძლება ნელა. პერიოდულად შეაჩერეთ, სთხოვეთ, გითხრათ, რას აკეთებს და როგორ. თამაშის ბოლოს განიხილეთ, როგორი იყო სწრაფად და იმპულსურად ხატვის პროცესი? როგორი იყო ნელა და დაკვირვებით ხატვა?



3. **“საიმონი ამბობს”** - ამ თამაშში მონაწილეობს რაც შეიძლება მეტი ადამიანი (უფროსები, დები, ძმები). ერთ-ერთი ადამიანი ამბობს მითითებებს, როგორიცაა: „შეეხე შენს ცხვირს“, „დააქნიე თავი“, „დაჯექი“, „დაუკარი ტაში“ და ა.შ. მათგან ზოგიერთ ინსტრუქციას წინ უძღვის ფრაზა: „საიმონი ამბობს ... „. თამაშის წესი მდგომარეობს იმაში, რომ უნდა შესრულდეს მხოლოდ ის მითითება, რომელსაც წინ უძღვის ფრაზა „საიმონი ამბობს“. ის ადამიანი, რომელიც ვერ მიჰყვება წესს, ეთიშება თამაშს. ის, ვინც ბოლომდე რჩება თამაშში - არის გამარჯვებული. ამ თამაშის მოგებისთვის ბავშვს უწევს ჯერ დაფიქრდეს, გაიზროს რას ეუბნებიან და შემდგომ იმოქმედოს.

4. **„დამალობანა 1“** - ამ თამაშის წესი მდგომარეობს შემდეგში: ერთი ეძებს, სხვები კი იმალებიან. მთავარი

ამოცანა დამალულების პოვნაა. გარდა ამისა, ბავშვები პოულობენ კომფორტულ სამალავს - ადგილს, სადაც, საჭიროების შემთხვევაში, განმარტოვდებიან და მოუწევთ დალოდება.

5. **„დამალობანა 2“** - ამ თამაშის დროს ყველა ადამიანი ხუჭავს თვალებს და ითვლის. მხოლოდ ერთი ადამიანი რჩება თვალგახელილი და ეძებს ადგილს დასამალად. როდესაც დანარჩენები თვალს გაახელენ, მათი ამოცანაა პირველებმა იპოვონ „გაუჩინარებული“ ბავშვი და მასთან ერთად დაიმალონ. აგებს ის მაძებარი, ვინც მარტო რჩება.

3.4. დახმარების სტრატეგიები უყურადღებობის დროს

აღმასრულებელი ფუნქციების და მათ შორის ყურადღების კონცენტრაციის უნარის განვითარება შესაძლებელია თამაშების გზით; ქვემოთ განხილულია განვითარებული აქტივობები, რომელთა გამოყენებით მშობელი შეძლებს როგორც ინდივიდუალური, ასევე ჯგუფური სახალისო თამაშების დაგეგმვას (აქ შეიძლება ოჯახის წევრები ან მეგობრებიც ჩაერთონ). თამაშის შერჩევის დროს, მშობელმა უნდა გაითვალისწინოს ბავშვის ასაკი და შესაძლებლობები - თამაშები უნდა იყოს გარკვეული გამოწვევა, მაგრამ არა ზედმეტად რთული ბავშვისთვის. სასურველია, მშობელმა დაიწყოს მარტივი

ინსტრუქციებითა, თამაშებით და შემდეგ, ნელ-ნელა გაართულოს.

ქვემოთ მოცემულია, როგორც სკოლამდელი ასაკის ბავშვებისათვის განკუთვნილი მარტივი აქტივობები, ასევე საშუალო და რთული თამაშები სკოლის მოსწავლეებისთვის.

ინდივიდუალური სავარჯიშოები:

მჯდომარე თამაშები ხელს უწყობს ბავშვის ყურადღების კონცენტრაციისა და მოტორული ქმედებების შეკავების უნარის გავარჯიშებას. ბავშვს შეიძლება გაუჭირდეს 15წთ-ზე დიდხანს ყურადღების კონცენტრირება; ამიტომ, თუ აღმოაჩენთ, რომ დაიღალა და უჭირს ჯდომა, შესთავაზეთ ფიზიკური ვარჯიში ან ეზოში ჩასვლა.



1. **იპოვე განსხვავება** - მიეცით ბავშვს ორი მსგავსი სურათი და სთხოვეთ, იპოვოს მათ შორის განსხვავებები. ასეთი სურათები მრავლად არის როგორც ინტერნეტში, ასევე საბავშვო ჟურნალებში. დავალებები სხვადასხვა სირთულისაა. შეეცადეთ, იპოვოთ ისეთი სურათები, რომელთა შორის განსხვავებების პოვნა ბავშვისთვის იოლი არ არის (თუმცა, დავალება არ უნდა იყოს არც მეტისმეტად რთული).



მოპოვება შესაძლებელია ინტერნეტში და საბავშვო ჟურნალებში.



3. **იპოვე მსგავსი სურათი** - სხვადასხვა ბარათებზე დახატულია მსგავსი სურათები წყვილ-წყვილად. ბავშვის წინ დაალაგეთ რამდენიმე ბარათი ისე, რომ ვერ ხედავდეს სურათებს; შემდეგ, ამოატრიალეთ ერთ-ერთი მათგანი და უთხარით: "შეხედე სურათს და კარგად დააკვირდი! (დააკვირდეს 2-3 წმ-ის განმავლობაში); ახლა კი, დანარჩენ ბარათებში იპოვე მეორე, ზუსტად ასეთი ნახატი". დაიწყეთ 4-5 ბარათით, თანდათან კი გაართულეთ.



2. **იპოვე ერთნაირი ობიექტები** - ფურცელზე მოცემულია ბევრი, ერთნაირი მსგავსი ობიექტი. ბავშვის ამოცანაა მრავალ, მსგავს ობიექტს შორის იპოვოს მოცემული ნიმუშის ზუსტი ასლი. შესაძლოა გამოიყენოთ სხვადასხვა ფიგურები და სიმბოლოებიც. აღნიშნული მასალის

3. **იპოვე მსგავსი სურათი** - სხვადასხვა ბარათებზე დახატულია მსგავსი სურათები წყვილ-წყვილად. ბავშვის წინ დაალაგეთ რამდენიმე ბარათი ისე, რომ ვერ ხედავდეს სურათებს; შემდეგ, ამოატრიალეთ ერთ-ერთი მათგანი და უთხარით: "შეხედე სურათს და კარგად დააკვირდი! (დააკვირდეს 2-3 წმ-ის განმავლობაში); ახლა კი, დანარჩენ ბარათებში იპოვე მეორე, ზუსტად ასეთი ნახატი". დაიწყეთ 4-5 ბარათით, თანდათან კი გაართულეთ.

4. **ლაბირინთები** - ჩახლართულ ქსელებში საჭირო გზის პოვნა შეუძლებელია ყურადღების კონცენტრაციის გარეშე; გარდა ამისა, აღნიშნული აქტივობა მხედვე-

ლობით-სივრცითი უნარის გაუმჯობესების საშუალებაცაა. აქტივობა რომ ბავშვისათვის სახალისო იყოს, სთხოვეთ მას, თავად შეარჩიოს ნახატი (არჩევანი მიეცით მსგავსი სირთულის ვარიანტებს შორის!).



5. ბავშვთან ერთად **იკითხეთ ზღაპრები** და მოთხრობები - ბავშვს გაუჭირდება დიდხანს ჯდომა და მოსმენა, ამიტომ მოაწყვეთ ინტერაქტიული კითხვა და პერიოდულად კითხეთ: "რა გააკეთა გოგონამ?"; "რაო, ვინ თქვას ეს?". გაახალისეთ პროცესი და მიეცით მას თამაშის სახე შემდეგნაირად: სთხოვეთ ბავშვს, ისევე მოიქცეს, როგორც ზღაპრის მთავარი გმირი: მაგალითად, თუ წიგნში დათუნია აშავია მოთხრობილი, უთხარით: "წარმოიდგინე, ვითომ, შენ ხარ დათუნია.. ახლა კი, მისი ხმით მითხარი, რაო, რა თქვა ახლა?"; "მაჩვენე, როგორ მოიპარა დათუნია თაფლი?"; ან "შენი აზრით, ახლა რას გააკეთებს დათუნია?"



6. **"პაზლები"** - შეარჩიეთ ფერადი პაზლები და დაეხმარეთ ბავშვს, შექმნას ლამაზი სურათი პატარა ნაწილების გაერთიანებით; პერიოდულად, შეგიძლიათ დაეხმაროთ და მისცეთ მიმართულება: "მოდი, ჯერ გოგონას ქუდის ნაწილები ვიპოვოთ".



7. **საცობი** - შემოსაზღვრეთ გარკვეული ტერიტორია მაგიდაზე; ბავშვმა ისე უნდა განალაგოს კონრეტული რაოდენობის მანქანები, რომ შეიქმნას საცობი - ვერც ერთი მანქანა ვერ უნდა ახერხებდეს მოძრაობას.



8. **კუბიკებით კოშკის აგება** - ააგეთ ბავშვთან ერთად კოშკები, კედლები, ჯებირები და ა.შ. მიეცით ბავშვს მოდელი (მაგალითად, ააგეთ კოშკი 8 კუბიკისგან - 4 კუბიკი ქვემოთ, შემდეგ - 3, შემდეგ კი 2 კუბიკი) და სთხოვეთ, თავისი კუბიკებით ააგოს ზუსტად ანალოგიური. აღნიშნული აქტივობა ეფექტურია ყურადღებისა და დაგეგმვის უნარების გასავარჯიშებლად.



9. **მითხარი საპირისპირო** - ეთამაშეთ ბავშვს ბარათებით, სადაც დახატულია ერთმანეთის საპირისპირო მოვლენები ან საგნები; მაგალითად - დღე და ღამე; თეთრი და შავი; მსუქანი და გამხდარი ადამიანი და ა.შ. უთხარით ბავშვს: "მომეცისურათი, სადაც ღამე ხატია" - ბავშვმა კი უნდა აარჩიოს სურათი, სადაც მზე ანათებს და ა.შ. შემდეგ, ბავშვი გთხოვთ იგივეს და თქვენ აწვდით ბარათს. აქტივობა მოითხოვს ყურადღების, წესების მიყოლისა და თვითკონტროლის უნარებს.



10. **დომინო** - მაგიდაზე დაალაგეთ დომინოს რამდენიმე ფიგურა; ბავშვი უნდა დააკვირდეს და დაიმახსოვროს. ამის შემდეგ, არიეთ ფიგურების თანმიმდევრობა და სთხოვეთ მას, დააწყოს ობიექტები თავდაპირველი რიგის მიხედვით. აღნიშნული აქტივობა ეფექტურია ყურადღების, მეხსიერებისა და დაგეგმვის უნარების გასავითარებლად.



11. **სერიული სურათები** - ერთ გვერდზე ამოხეჭდეთ სიუჟეტური ან სერიული სურათები და ბავშვთან ერთად დაჭერით. შემდეგ, დაალაგეთ ისინი არეული თანმიმდევრობით და უთხარით ბავშვს: “ნახე! ეს სურათები არეულია. ახლა მას ისე დავალაგებ, რომ გამოვიდეს ამბავი (დაალაგეთ სწორად!)”. “ე.ი გოგონამ აიღო კბილის ჯაგრისი. შემდეგ, ჯაგრისს წაუსვა პასტა და კბილები გაიწმინდა”. ამის შემდეგ, ბავშვს მიეცით სხვა სურათები, სთხოვეთ დაალაგოს და ამბავი აღგიწეროთ. თუ ბავშვი დამოუკიდებლად ვერ ალაგებს, ეხმარებით და უყვებით ამბავს; ამის შემდეგ კი, უსვამთ მიმანიშნებელ შეკითხვებს. (მაგალითად, “აქ რას აკეთებს გოგო? რა უჭირავს ხელში? რატომ?”) და თავად ყვება.

2	3	4	1
3	4	1	2

12. **სუდოკუ** - ეს იაპონური თამაში მრავლად არის სხვადასხვა ჟურნალ-გაზეთებში; თამაშის პრინციპი შემდეგია: მოცემულია ცხილი, სადაც ზოგიერთ უჯრაში წერია ციფრები, ზოგან კი - არა; ცარიელ უჯრებში უნდა ჩაწეროთ ციფრები იმგვარად, რომ ერთი და იგივე ციფრები არ მეორდებოდეს არც ჰორიზონტალურ და არც ვერტიკალურ მწკრივში; არც 2×2 მწკრივებში. სირთულე უნდა განსაზღვროთ ბავშვის შესაძლებლობების მიხედვით. არსებობს როგორც მარტივი, ასევე საშუალო სირთულისა და რთული სუდოკუები.



13. **ჭადრაკი** - ეს თამაში ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა ისეთი უნარების გასავითარებლად, როგორიცაა სტრატეგიის შემუშავება, ყურადღება, თვით-კონტროლი და შედეგების განჭვრეტა. თუმცა, ნუ მოსთხოვთ ბავშვს, სწრაფად დაამთავროს თამაში. შეგიძლიათ თამაშის პროცედურა დაყოთ 15-15 წთ-იან მონაკვეთებად; ან, განალაგეთ ჭადრაკზე ისეთი კომპოზიცია, სადაც 1-2 სვლაში უნდა გაკეთდეს “მატი”. და სთხოვეთ ბავშვს, დაგეხმაროთ ამოცანის ამოხსნაში (ამაში საჭადრაკო ეტიუდების წიგნები დაგეხმარებათ).

ჯგუფური აქტივობები

1. **პალო და ბურთი** – ეს მარტივი თამაში განკუთვნილია საოლამდელი ასაკის ბავშვებისათვის; მოითხოვს თვით-



კონტროლის, ყურადღებისა და წესების მიყოლის უნარებს. თამაში სახლის გარეთ მიმდინარეობს: მიწაში ჩარჭობილ პალოზე თოკით დამაგრებულია ბურთი. პალოს ერთ მხარეს დგას ერთი მოთამაშე, მეორე მხარეს კი - მეორე; ერთი

ბავშვი მხოლოდ საათის ისრის საწინააღმდეგოდ ისვრის ბურთს, მეორე კი - საათის ისრის მიმართულებით; თამაში მთავრდება მაშინ, როცა თოკი პალოს შემოეხვევა.

2. **როლური და წარმოსახვითი თამაშები** - ითამაშეთ ბავშვთან ერთად “დედა-შვილობანა”, “ექიმობანა”, “მაოაზიის გამყიდველობანა” ან სხვა როლური და წარმოსახვითი თამაშები - სათამაშო



ლოგოების, ჭურჭლის თუ ცხოველების გამოყენებით. ასეთი ტიპის თამაშები ბავშვისგან მოითხოვს სცენარის აგებას, ამბის გადმოცემას, აქტივობების

დაგეგმვასა და წესების მიყოლას. ამასთან, ბავშვის სწავლობს სოციალურ წესებს და უვითარდება წარმოსახვის უნარიც.

4. **“მიდი, ითევზავე!”** - აღნიშნული აქტივობა ავითარებს ისეთ უნარებს, როგორიცაა ყურადღების კონცენტრაცია,



მეხსიერება, თვით-კონტროლი და ჯერის დაცვა. ეს არის კარტის თამაში. სულ თამაშობთ 52 კარტით; თუ 5 მოთამაშეა, მაშინ რიგდება 5-5 კარტი; ხოლო თუ

მოთამაშეთა რაოდენობა 4-ზე ნაკლებია, რიგდება 7-7 კარტი. დარჩენილი კარტი ინახება **მარაგში**. თამაშის მიზანი არის შემდეგი: მოთამაშემ უნდა შეაგროვოს 4 ერთნაირი კარტი - მაგალითად, 4 “აგური”. მას შემდეგ, რაც კარტი დარიგდება, მოთამაშემ (პირობითად, ნიკამ) უნდა გადაწყვიტოს, რომელი კარტის შეგროვება სურს. ამ გადაწყვეტილებას იღებს შემდეგნაირად: “რომელი კარტი მაქვს უფრო მეტი? 7 კარტიდან 3 “აგურია”? მოდი, “აგურებს” შევაგროვებ”; ამის შემდეგ, სთხოვს გვერდით მჯდომ მოთამაშეს (პირობითად, ანას): “ხომ არ გაქვს ერთი “აგური”?”; თუ ანას მხოლოდ ერთი “აგური” აქვს, შეიძლება მას თხოვნა შეუსრულოს (რადგან თავად “აგურებს” არ აგროვებს); ამის შემდეგ, ნიკა სხვა მოთამაშეს სთხოვს, მისცეს მას “აგური”. და რა ხდება, თუ ანა არ მისცემს ნიკას “აგურს”? ნიკას ეტყვის: “გააგრძელე თევზაობა”. ნიკა იღებს ერთ კარტს **მარაგიდან** და დროებით ჩერდება; თამაშს იგივე პრინციპით მის გვერდით მჯდომი ანა აგრძელებს.

გაითვალისწინეთ, რომ თამაში გრძელდება მანამ, სანამ მარაგში არ ამოიწურება კარტები ან სანამ რომელიმე