

Šešta pamoka: Vykdomųjų funkcijų gerinimas.
Septynios Jūsų vaiko smegenų vykdomosios funkcijos ir kaip jas pagerinti

Šiomis dienomis vaikų bėdos labai dažnai būna susijusios su smegenų vykdomosiomis funkcijomis - planavimo, organizavimo ir savireguliacijos problemomis. Tai gali labai greitai pradėti varginti. Vadovaukitės šiais 10 patarimų, kaip sustiprinti visas 7 vykdomąsias funkcijas ir padėti vaikui įgyti daugiau savarankiškumo.



Vaiko smegenų vykdomosios funkcijos susiformuoja per pirmus penkis jo gyvenimo metus, todėl yra labai svarbu šiuo laikotarpiu tinkamai auklėti vaiką. Žaidimas laisva tema padeda lavinti užsisklendimo kontroliavimą, o žaidimai gerina vaiko darbinę atmintį. Grojimas instrumentu verčia smegenis nuolat mąstyti ir prisiminti natas, tuo pačiu metu vykstant kairės ir dešinės rankų koordinacija, o jeigu vaiko grojimo klausosi kiti, jie išmoksta kontroliuoti savo emocijas. Judėjimas yra taip pat labai svarbus. Pavyzdžiui, žaidžiant futbolą, kiekvienas kamuolio paspyrimas yra naujas patyrimas, nauja situacija, o kamuolio valdymas reikalauja greitų sprendimų priėmimo ir ugdo kognityvinį lankstumą. Tyrimo, atlikto siejant vaikų atmintį su vaikščiojimu basomis, rezultatai parodė, kad vaikai kurie vaikščioja basomis bent 16 minučių per dieną ženkliai pagerina savo atmintį, kadangi nuolatos reikia stebėti kur yra statoma koja, kas reikalauja pastabumo detalėms ir žinių ant ko galima ir ant ko negalima lipti.

Suprasti vykdomąsias smegenų disfunkcijas

Šių dienų vaikai dažniausiai yra linkę kovoti su šiais 7 pagrindinių vykdomųjų smegenų funkcijų sunkumais:

1. Savęs suvokimu;
2. Užsisklendimu;
3. Neverbaline darbine atmintimi;
4. Verbaline darbine atmintimi;
5. Emocine savireguliacija;
6. Asmenine motyvacija;
7. Planavimu ir problemų sprendimu.

1 patarimas: ugdyti atsakingumą

Tėvai dažnai klausia, kokia vaiko atskaitomybė yra tinkamiausia - ypač tai aktualu jei vaikas turi sunkumų tokių kaip dėmesio sutrikimas - ar vaikas turėtų būti atsakingas už savo veiksmus?

Atsakymas yra taip turėtų. Nei dėmesio sutrikimas, nei perdėtas vaiko aktyvumas nereiškia, kad vaikas nesupranta pasekmių. Sekantys patarimai parodys kaip galite padėti vaikui stiprinti vykdomąsias smegenų funkcijas, tačiau pirmas žingsnis yra neatleisti vaiko nuo atsakomybės. Kaip tik yra gerai vaikui parodyti atsakomybės svarbą, parodant, kad tikite jo sugebėjimais, kad jis padarys būtent tai ką reikia.

2 patarimas: užrašykite svarbią informaciją

Kompensuokite darbinės atminties trūkumus padarydami informaciją matoma, naudodamiesi užrašų kortelėmis, ženklais, sąrašais, žurnalais - bet kuo. Kai vaikas matys informaciją prieš save, jam bus lengviau išklaidinti savo smegenų vykdomąsias funkcijas ir tai padės jo darbinės atminties formavimuisi.

3 patarimas: padėkite vaikui suprasti laiko sąvoką

Naudodamiesi laikrodžiais, chronometrais, skaitikliais ar išmaniosiomis laikrodžių programomis, padarykite laiką fiziniu, išmatuojamu dalyku. Padėkite savo vaikui pamatyti kiek laiko praėjo nuo pradėtos veiklos ar kiek laiko liko iki vaikui įdomaus filmuko ar būrelio,

ar kaip greitai ar lėtai praėjo laikas vykdant kokią nors veiklą yra puikus būdas įveikti šiuolaikinių vaikų "laiko aklumą".

4 patarimas: naudokite apdovanojimus

Naudokite apdovanojimus išoriniai motyvacijai pakelti. Vaikui, kuris nuolat kovoja su savo smegenų vykdomosiomis funkcijomis, yra sunku save motyvuoti atlikti užduotis, kurios neturi atlygio. Tokiais atvejais geriausia sukurti dirbtines motyvacijos formas, tokias kaip žetonų sistemos ar dienos ataskaitų kortelės. Ilgalaičių tikslų stiprinimas teikiant trumpalaikį atlygį sustiprina vaiko savimotyvacijos jausmą.

5 patarimas: padėkite vaikui mokytis naudojant realius daiktus

Duokite vaikui paliesti problemą. Namų darbų užduotis perkelkite į fizinę erdvę - naudokite guminukus, kaladėles, pupeles ar spalvotus blokeliuos mokant vaiką paprasto sudėjimo ar atminties veiksmų, lietuvių kalbos gramatikai naudokite magnetines raides ir pan. Tai padeda vaikams suderinti tarpusavyje verbalinę ir neverbalinę darbinę atmintį ir pagerinti smegenų vykdomųjų funkcijų procesus.

6 patarimas: leiskite vaikui daryti pertraukas, pasipildyti reikiamos energijos

Savireguliacijos ir vykdomosios funkcijos yra labai ribotos. Jos gali labai greitai išsielekti, kada vaikas per trumpą laiką dirba labai sunkiai (sunkiai jam, ne jums!, pavyzdžiui, atlieka lietuvių kalbos testą). Suteikite vaikui galimybę pasipildyti reikiamos energijos, skatindami dažnas pertraukas ypač atliekant užduotis, kurios reikalauja mąstymo. Pertraukos geriausiai veikia jei jos yra nuo 3 iki 10 minučių. Jos gali padėti vaikui gauti reikiamos energijos, reikalingos užduotims atlikti nesiblaškant ir nenukrypstant nuo kelio.

7 patarimas: išmokykite vaikui sakyti įkvepiančias kalbas

Ar esate girdėję apie įkvepiančias kalbas žaidėjams prieš rungtynes? Jūsų vaikui reikia tokios kalbos bent vieną kartą per dieną (o kartais ir dažniau). Išmokykite vaiką prisipompuoti reikiamos energijos ir motyvacijos, sakydami, "Tu gali tai padaryti!" ir pan. Teigiami teiginiai verčia vaikus labiau stengtis ir priartina juos žingsniu arčiau prie savo tikslų. Šlovės įsivaizdavimas ir kalbėjimas apie veiksmus, kurių vaikas turėtų imtis norint tai pasiekti yra dar vienas geras būdas pripildyti vaiką motyvacijos ir sustiprinti jo planavimo įgūdžius.

8 patarimas: leiskite vaikui užsiimti fizine veikla

Fiziniai pratimai turi daugybę žinomų privalumų - tai taip pat naudinga vaiko smegenų vykdomosioms funkcijoms pagerinti. Įprasti kasdieniai pratimai gali ne tik padėti vaikui nuolatos išsikrauti ir sukaupti mąstymui reikalingos energijos, tačiau su laiku tai abskreditai padidina vaiko mąstymo galimybių "indą". Fizinė veikla taip pat padeda su vaiko nerimu. Fizinė veikla galite užsiiminti kaip tik Jums šauna į galvą - galite leisti vaiką i būrelį, kas dvi dienas vykti į parką arba akimirksniu suorganizuoti lenktynes su vaiku aplink namą.

9 patarimas: retkarčiais leiskite vaikui gurkštelti cukraus

Kaip jau kalbėjome, cukrus nėra vaikui pats geriausias produktas, tačiau kai Jūsų vaikas vykdo daug su smegenų vykdomosiomis funkcijomis susijusių veiklų (pavyzdžiui laiko

egzaminą ar baigia didelį projektą), gali būti gera mintis leisti jam gurkšnoti skysčius, turinčius didelį kiekį cukraus, tokius kaip limonadą ar sportinius gėrimus. Šiuose gėrimuose esanti gliukozė suteikia energijos priekinės žievės smegenų skilčiai, iš kur ir kyla vykdomosios funkcijos. Esminis žodis: "gurkšnoti" - gerti tik tiek, kad būtų įmanoma išlaikyti reikiamą kiekį gliukozės vaiko organizme, kad jis galėtų sėkmingai atlikti pradėtą darbą.

10 patarimas: rodykite vaikui užuojautą

Šis patarimas pats svarbiausias. Daugeliu atvejų visi vaikai yra tokie pat protingi kaip ir jų klasiokai, tačiau turint sunkumų su smegenų vykdomosiomis funkcijomis, jiems yra sunkiau parodyti tai ką jie žino. Padėjimo pagrindas yra pakeisti jų aplinką taip, kad jiems būtų lengviau atskleisti savo gebėjimus. Taigi yra svarbu, kad žmonės jų gyvenime, ypač tėvai, parodytų jiems užuojautą ir norą padėti jiems mokytis. Kai vaikas suklysta, nepatartina ant jo šaukti. Pabandykite suprasti kodėl jis suklydo ir kaip jam galite padėti pasimokyti iš savo klaidos.

Parengta remiantis Dr. Russell Barkley

Šeštos iš aštuonių tėvystės kursų pamokų rekomendacijos tėvams ir vaikams
Vilniaus miesto "Pelėdos" pradinės mokyklos psichologas Eimantas Pranauskas 2020