



euro | guidance

# Dēmesys, struktūra ir palaiķymas: karjeros planavimas mokiniams, turintiems ADHD

Dr. Ieva Kuginytė-Arlauskienė



# Dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimas (ADHD) – esminiai bruožai

**Neurologinis vystymosi sutrikimas**, dažniausiai pasireiškiantis dar iki 7 metų amžiaus.

- Pagrindiniai **simptomai**:
  - Dėmesio koncentracijos sunkumai
  - Impulsyvumas
  - Hiperaktyvumas
- Simptomai turi būti pastebimi bent dviejose aplinkose (mokykloje, namuose ir pan.).
- ADHD **diagnozuoja** psichiatras, psichologas, pediatras ar neurologas.



# Fiziologinės ADHD priežastys

**Didelė genetinė predispozicija:** ADHD dažnai pasitaiko šeimose – didelis paveldimumo lygis.

## Neurologiniai ypatumai:

- Sutrikusi **dopamino apykaita** (atsakinga už motyvaciją, dėmesio reguliavimą).
- Įrodymai apie **funkcinius pokyčius** smegenų priekinėje skiltyje.

## Nėštumo ir gimdymo rizikos veiksniai:

- Komplikacijos, priešlaikinis gimdymas, **mažas gimimo svoris**.
- Motinos **rūkymas ar alkoholio vartojimas nėštumo metu**.
- Kai kurios infekcijos (pvz., **meningitas**) gali būti rizikos veiksnys.



# Socialinės ir aplinkos sąlygos

**Socialinės sąlygos nelemia ADHD**, tačiau gali paveikti simptomų išraišką.

- **Stresas šeimoje**, žemas socioekonominis statusas, tėvų išsilavinimas gali turėti įtakos simptomų **sustiprėjimui ar interpretacijai**.
- **Neigiama mokyklos patirtis** ir per dideli reikalavimai gali pasunkinti ADHD pasireiškimą.
- **Netinkama pedagoginė aplinka** dažnai priskiriama „problematiškam vaikui“, vietoj to, kad būtų vertinama sistema.



# Stereotipai apie ADHD kilmę – visuomenės mitai



Paplitęs klaidingas požiūris, kad ADHD sukelia:

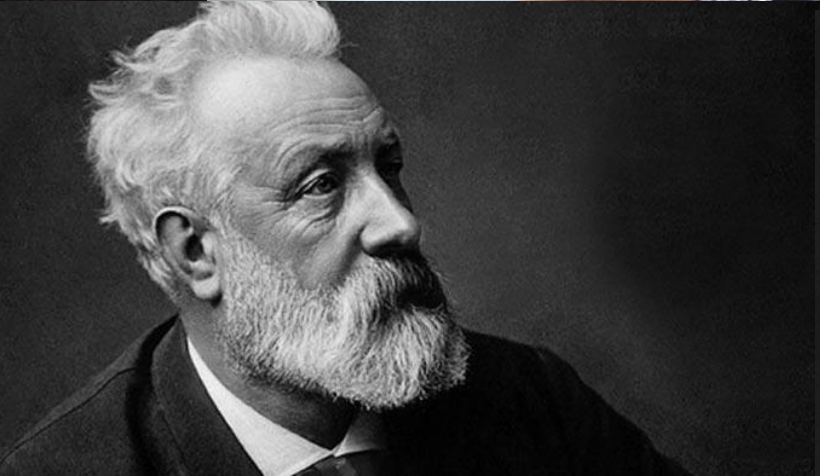
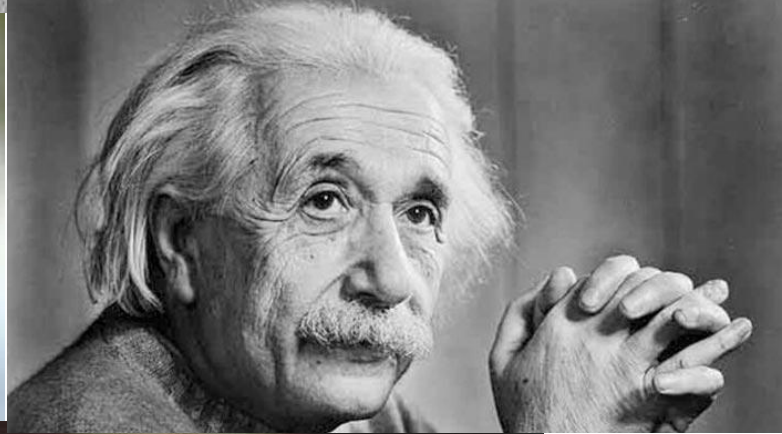
- **prastas auklėjimas**
- **tėvų nesugebėjimas nustatyti ribų**
- **netinkama mityba ar per daug ekranų**

ADHD dažnai tapatinamas su „blogu elgesiu“ ar **tingumu**.

Ypač **mergaitės su ADHD** lieka nedidžios, nes jų simptomai neatitinka stereotipinio „aktyvaus berniuko“ vaizdinio.

Tokie požiūriai **stabdo ankstyvą atpažinimą ir tinkamą pagalbą**.





# Fiziologiniai ir motoriniai požymiai

**Motorinis neramumas** (judesių perteklinė gausa, sėdėjimo sunkumai).

**Smulkiosios motorikos koordinacijos sunkumai**, neretai fiksuojami kaip „nevikrumas“ ar netikslūs judesiai.

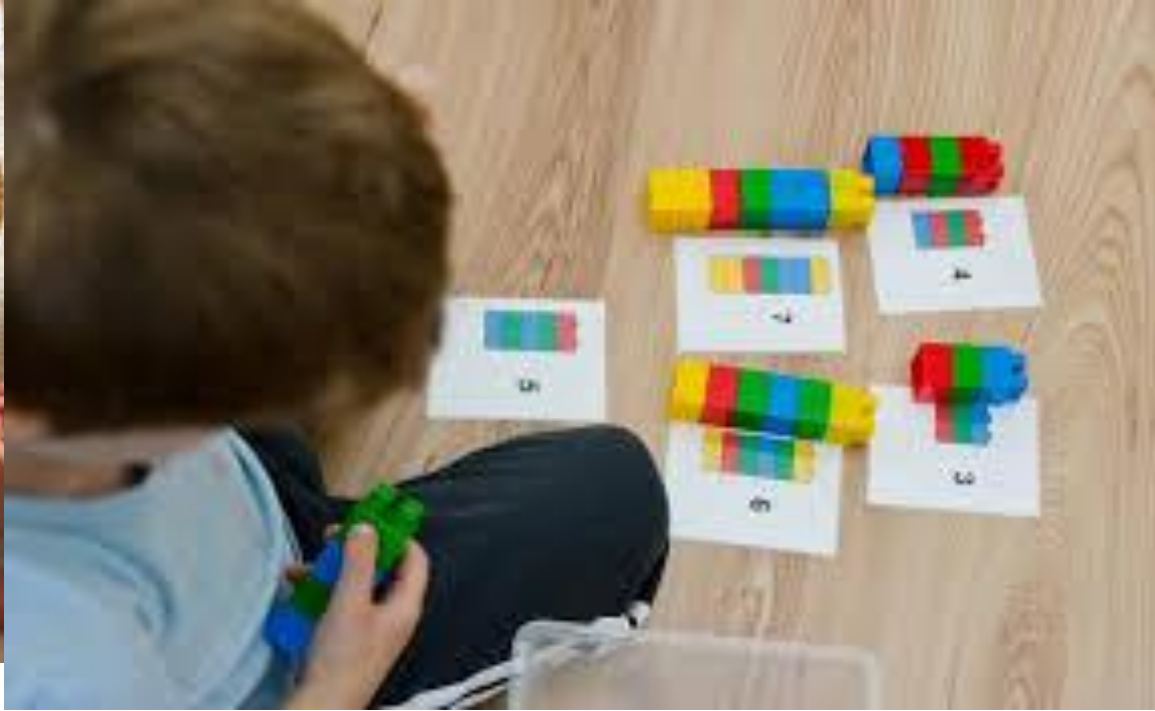
**Miego sutrikimai**: sunku užmigti, dažni prabudimai, paviršutiniškas miegas.

**Psichosomatiniai skundai**: dažni galvos, pilvo skausmai be aiškios medicininės priežasties.

**Staigūs fiziologiniai atsakai į aplinkos dirgiklius** (pvz., triukšmą, šviesą).







# Dėmesio ir mąstymo ypatumai

**Sutrumpintas dėmesio išlaikymo laikas**, greitas išsiblaškymas.

**Pablogėjusi geba** planuoti, organizuoti veiklą, dirbti pagal instrukcijas.

**Sunkumai atliekant nuoseklias užduotis**, ypač monotoniškas ar reikalaujančias nuoseklumo.

**Lėtesnis informacijos perdirbimas**, nors intelektas gali būti vidutinis ar aukštesnis.

**Greitas veiklų keitimas**, užduočių neužbaigimas.



# Daily Routine



## VISUAL CHECKLISTS

### My Evening Checklist

	Bathtime	<input type="checkbox"/>
	Put on Pajamas	<input type="checkbox"/>
	Read a Book	<input type="checkbox"/>
	Brush Teeth	<input type="checkbox"/>
	Get into Bed	<input type="checkbox"/>

### My Afternoon Checklist

	Eat Snack	<input type="checkbox"/>
	Do Homework	<input type="checkbox"/>
	Play	<input type="checkbox"/>
	Put Up Toys	<input type="checkbox"/>
	Do Chores	<input type="checkbox"/>
	Set the Dinner Table	<input type="checkbox"/>

### My Morning Checklist

	Eat Breakfast	<input type="checkbox"/>
	Brush Teeth	<input type="checkbox"/>
	Bathroom	<input type="checkbox"/>
	Put on Clothes	<input type="checkbox"/>
	Get Shoes & Coat	<input type="checkbox"/>
	Prepare Backpack	<input type="checkbox"/>



euro | guidance



# Vidinės emocinės ir asmenybės raiškos ypatybės

**Impulsyvumas emocijų srityje:** greitai kintanti nuotaika, staigios reakcijos.

**Emocinis nepastovumas:** sunku susitvardyti, greitai pasiduodama stresui.

**Sunkumai reguliuojant motyvaciją** – įsitraukimas tik į patrauklias veiklas.

**Greitas susierzinimas,** mažas tolerancijos lygis nusivylimui.

**Vidinis „chaosas“ arba nerimo jausmas,** net kai išorėje vaikas atrodo ramus (ypač dažna mergaitėms).



# Elgesio raiška socialiniuose kontekstuose

**Dažnas taisyklių nepaisymas**, nors ne visada sąmoningai (nes „pamiršta“ ar nesusivokia situacijoje).

**Sunku išlaukti eilės**, pertraukinėja kitus, įsiterpia pokalbiuose.

**Impulsyvūs veiksmai**, galintys trikdyti kitus (pvz., netikėtas atsikėlimas pamokos metu).

**Sunkumai palaikant ilgalaikius draugystės ryšius** dėl nenuspėjamos elgsenos.

**Per didelis kalbumas** ar kalbos „išsiliejimas“, netinkamas situacijai.



# Kognityviniai pranašumai ir kūrybinis mąstymas

- Aukštas kūrybiškumo lygis – gebėjimas generuoti originalias idėjas, nestandartinis mąstymas.
- Greita reakcija ir mąstymo lankstumas, ypač keičiantis aplinkybėms.
- Gebėjimas apdoroti daug stimulų vienu metu – naudinga esant dinamiškoms užduotims.
- Stiprus vizualinis mąstymas – polinkis į holistinį, „didžiojo paveikslo“ matymą.
- Polinkis į inovacijas ir eksperimentavimą, ypač kai užduotis įdomi ir įtraukianti.



# Stiprybės bendravime ir emociniame reagavime



- Gyvybingumas, entuziazmas, energingumas – traukia kitus žmones.
- Empatiškumas – kai kurie vaikai, ypač mergaitės, pasižymi jautrumu aplinkiniams.
- Tiesmukumas, atvirumas – gebėjimas sąžiningai išreikšti nuomonę.
- Humoro jausmas – spontaniškumas dažnai išreiškiamas per šmaikštumą.
- Gebėjimas greitai reaguoti į socialinius signalus, kai yra vidinė motyvacija.



# Išskirtiniai gebėjimai darbo ir ateities planavime

- Polinkis į verslumą ir riziką – ADHD dažniau pasitaiko tarp sėkmingų verslininkų ir kūrėjų.
- Iniciatyvumas ir idėjų generavimas, kai leidžiama veikti savarankiškai.
- Gebėjimas greitai adaptuotis naujose situacijose, prisitaikyti prie pokyčių.
- Tvirta motyvacija, kai veikla sudomina – gali rodyti aukštą produktyvumą.
- Atsparumas nesėkmėms – atkaklumas, ypač kai jaučiama asmeninė prasmė ar tikslas.



# Kokie iššūkiai kyla ADHD turintiems mokiniams ugdant svarbias karjeros savybes?

**Savimonė:** Sunku įvardyti savo stiprias/silpnas puses dėl impulsyvumo ir nuolatinių išorinių dirgiklių.

**Lankstumas:** Pokyčiai sukelia stresą, sunku keisti įpročius ar rutiną.

**Iniciatyvumas:** Trūksta vidinės motyvacijos pradėti veiklą be išorinio paskatinimo.

**Atsparumas:** Dėl dažnų nesėkmių patirčių – greitas nusivylimas, polinkis pasitraukti.

**Nuolatinis mokymasis:** Trumpas dėmesio išlaikymas apsunkina informacijos įsisavinimą.

**Socialinis intelektas:** Impulsyvūs pasisakymai, sunkumai „skaityti“ kitų emocijas ar grupinį kontekstą.



Kaip padėti ADHD turintiems mokiniams ugdyti karjerai svarbias savybes?

**Savimonė:** Naudoti refleksijos užduotis, stiprybių žemėlapius, vizualines savęs pažinimo priemones.

**Lankstumas:** Taikyti palaipsniui kintančias užduotis, modeliuoti situacijas „kas jei...?“.

**Iniciatyvumas:** Suteikti galimybių pasirinkti veiklas, taikyti mažus, greitai pasiekiamus tikslus.

**Atsparumas:** Įtraukti „nesėkmės kaip mokymosi“ refleksijas, naudoti pozityvų grįžtamąjį ryšį.

**Nuolatinis mokymasis:** Skatinti trumpus, įvairiapusiškus mokymosi ciklus, integruoti judesį.

**Socialinis intelektas:** Naudoti socialinių situacijų scenarijus, grupines užduotis su aiškiu vaidmenų pasiskirstymu.



# Asmeninės ir saviugdos kompetencijos

Galimos problemos:

Sunku apibrėžti savo interesus dėl dėmesio blaškymo.  
Nepastovus motyvacijos lygis trukdo ilgalaikiam planavimui.  
Impulsyvumas trukdo įvertinti ir sekti progresą.  
Sunku laikytis struktūros, terminų, užduočių sekos.  
Emocijų reguliavimo stoka gali trikdyti santykius su autoritetais.  
Adaptacija prie griežtų profesinių normų kelia įtampą.  
Sunku pastebėti socialinius niuansus, skirtumus, emocinį kontekstą.  
Impulsyvūs ar tiesmuki komentarai gali būti netinkami.  
Nepakankamas jautrumas skirtingoms socialinėms normoms.

Naudoti vizualius karjeros planavimo įrankius (pvz., karjeros žemėlapiai).  
Taikyti trumpalaikius tikslus su aiškiu grįžtamoju ryšiu.  
Įtraukti reguliarią savęs refleksiją (pvz., savaitinius apmąstymus).  
Naudoti priminimų, kalendoriaus sistemas, vizualinius grafikus.  
Modeliuoti profesinį elgesį per žaidimus ar praktines užduotis.  
Kurti „simuliacines situacijas“, kuriose galima saugiai treniruotis elgsenai.  
Įtraukti diskusijas apie įvairovę naudojant vaizdinius pavyzdžius.  
Naudoti socialinių istorijų metodą (social stories).  
Skatinti empatijos ugdymą per vaidmenų žaidimus.

Galimi sprendimo būdai:



# TAVO KARJEROS PLANAS

## ILGALAIKIS TIKSLAS

Studijuoti mediciną ir ruoštis tapti gydytoja

STARTAS

## 1 TRUMPALAIKIS TIKSLAS

Įstoti į gimnaziją, kurioje sustiprintai mokoma chemijos ir biologijos.



1-ŪJŲ METŲ UŽDAVINIAI

## 2 TRUMPALAIKIS TIKSLAS

Dalyvauti biologijos olimpiadoje.

2-ŪJŲ METŲ UŽDAVINIAI

A

Skaityti papildomą literatūrą.

B

Lankyti jaunųjų mokslininkų klubą.

A

Stropiai mokytis.

B

Lankyti jaunųjų chemikų būrelį.

C

Dalyvauti konkurse į gimnaziją.

## 3 TRUMPALAIKIS TIKSLAS

Praktiškai susipažinti su gydytojo profesija ir jos aplinka.

3-ŪJŲ METŲ UŽDAVINIAI

A

Pasikalbėti su pažįstamais gydytojais.

B

Savanoriauti greitosios medicinos pagalbos stotyje.

Studijuoti mediciną ir ruoštis tapti gydytoja

FINIŠAS

Jau kelio vidurys

Pasiruošti motyvaciniam pokalbiui anglų kalba.

B

Pateikti dokumentus.

A

## 4 TRUMPALAIKIS TIKSLAS

Puikiai išlaikyti brandos egzaminus.

4-ŪJŲ METŲ UŽDAVINIAI

A

Sistemiškai mokytis

B

Išmokti valdyti stresą

5-ŪJŲ METŲ UŽDAVINIAI

## 5 TRUMPALAIKIS TIKSLAS

Įstoti į universitetą studijuoti medicinos mokslų.

Artėjame prie tikslo

## KARJERA CAREER

## KARJERA CAREER

## KARJERA CAREER

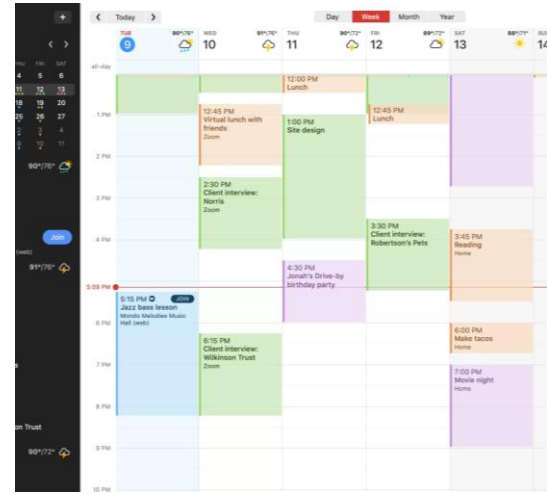
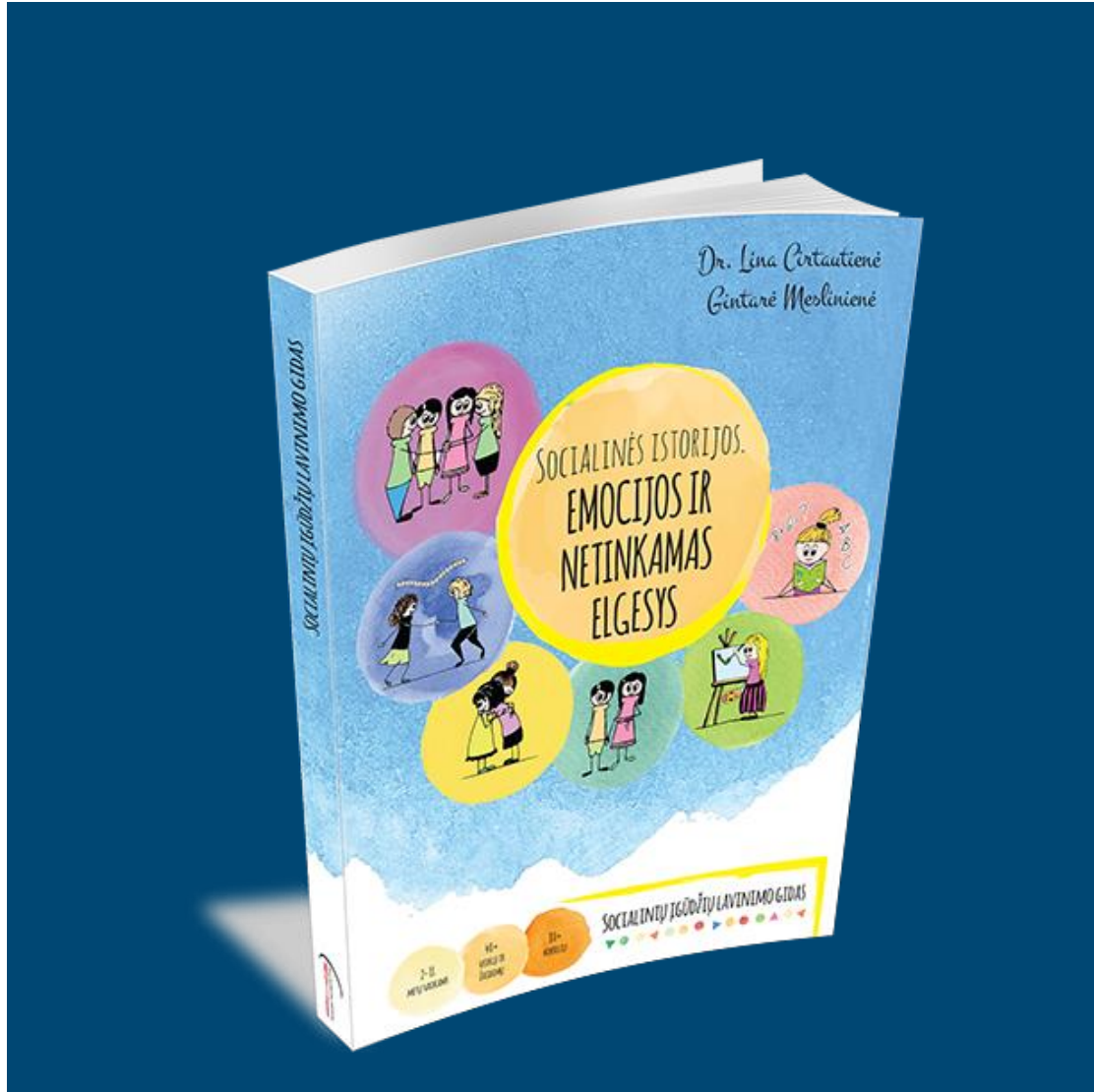
Kaip jaučiuosi dabar?  
How do I feel now?

Balansas – kaip jis atrodo tu mano gyvenime?  
Balance – what would it look like in my life?

Aš pasitikiu savimi, kai (užbaik sakinį) ...  
I trust myself when (complete the sentence) ...

5 Kas tave daro geru draugu?





# Tarpasmeninės ir socialinės kompetencijos

Galimos problemos:

Impulsyvūs pasisakymai, pertraukimas, sunku „išlaukti“ savo eilės.  
Sunku išlaikyti dėmesį klausantis kitų, praleidžiamos svarbios detalės.  
Kalba gali būti per ilga, nukrypstanti nuo temos.  
Sunku dirbti grupėje: dažnas konfliktų kėlimas, taisyklių nesilaikymas.  
Gali ignoruoti kitų idėjas arba primesti savo sprendimus.  
Greitas nuovargis grupiniuose procesuose, atsiribojimas.  
Sunku „perskaityti“ kitų emocijas ar ketinimus.  
Dažnai reaguoja neadekvačiai socialinėse situacijose.  
Gali nesuvokti savo elgesio poveikio kitiems.

Praktikuoti struktūruotą kalbėjimą (pvz., „trijų punktų taisyklė“).  
Naudoti pokalbių korteles, scenarijus, modeliuoti dialogus.  
Įtraukti aktyvaus klausymo pratimus su grįžtamoju ryšiu.  
Skirti aiškius vaidmenis grupinėse veiklose.  
Naudoti žaidybinių (pvz., taškų sistema už bendradarbiavimą).  
Įtraukti refleksiją po kiekvienos komandinės užduoties.  
Naudoti emocijų atpažinimo žaidimus ar paveikslėlius.  
Mokyti per „socialinių situacijų analizę“ (kas nutiko, ką galėjo padaryti kitaip).  
Įtraukti empatijos ugdymo veiklas (pvz., „kaip jaustumėsi, jei...?“).

Galimi sprendimo būdai:





<https://eqhub.lt/vaiko-dienotvarkes-korteles-interaktyvus-iprociu-ir-pareigu-planuoklis>

# Intelektinės ir techninės kompetencijos

Galimos problemos:

Sunku susitelkti į analizę, ypač jei užduotis ilga ar nuobodi.

Impulsyvus sprendimų priėmimas – sprendžiama neapgalvotai.

Sunku numatyti pasekmes, įvertinti situaciją iš kelių perspektyvų.

Technologijos gali blaškyti, ypač jei nėra aiškaus tikslo.

Sunku naudoti įrankius nuosekliai – dažnas perėjimas nuo vienos programos prie kitos.

Nepakankama savikontrolė naudojantis technologijomis (perdėtas dėmesys žaidimams, soc. tinklams).

.

Naudoti struktūruotus problemų sprendimo metodus (pvz., „sustok – pagalvok – veik“).

Skatinti naudoti minčių žemėlapius ar vizualinius planus.

Įtraukti refleksiją apie sprendimų rezultatus (pvz., „kas buvo gerai / ką daryčiau kitaip?“).

Skatinti naudoti technologijas kaip pagalbinių įrankių – laikmačius, planuotes, mokymosi platformas.

Apriboti pasirinkimų kiekį – pateikti aiškia struktūrą, kur ir ką naudoti.

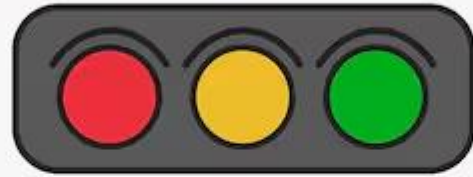
Mokyti skaitmeninės higienos (pvz., „technologijų taisyklės“ mokymosi metu).

Galimi sprendimo būdai:

euro | guidance



## STOP THINK ACT METHOD



BEFORE YOU REACT...



Pause. Take a breath,  
and think about  
what you're going to  
do. Avoid acting on  
impulse.

What is the problem?  
What are actions you  
could take to solve  
it? What is the best  
path forward?

Do what's best for  
yourself and others.  
Act carefully and  
responsibly and  
change it up if needed.

# KET metodai



Taikomoji  
relaksacija



Dienoraščio rašymas



Desensitizacija.



Tikslų nustatymas



Kognityvinio  
iškraipymo tyrimas



Vadovaujama  
diskusija.

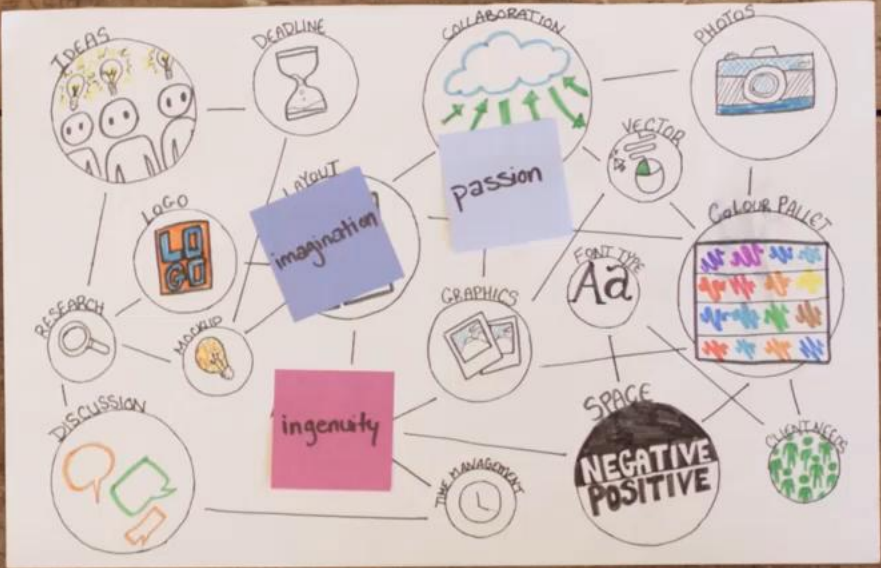


Atlygio kūrimas.

driven

euro | guidance





plan

creativity

communicate

efficiency

con

vestment