## Literatūra


- *Neuromeda. ADHD vaikams ir paaugliams. https://www.neuromeda.lt/irasas-388/hierarchija/paslaugos/psichologo-psichiatro-pagalba-vaikams-ir-paaugliams/vaiku-ir-paaugliu-psichologinis-istyrimas/tekstas*

- *Vilniaus PPT. ADHD vaikai – kaip padėti. https://www.vilniausppt.lt/wp-content/uploads/2021/04/ADHD-vaikai-kaip-pad%C4%97ti-1-1.pdf*

- *Upes teka. Kas yra aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD)? https://upesteka.lt/kas-yra-aktyvumo-ir-demesio-sutrikimas-angl-adhd/stas*



***Leidinį parengė Šiaulių Rėkyvos progimnazijos švietimo pagalbos specialistai***


## Naudingi kontaktai

**Šiaulių miesto pedagoginė psichologinė tarnyba**

📍 Pakalnės g. 6, Šiauliai
🌐 www.siauliuppt.lt

**Šiaulių psichologinių paslaugų centras**

📍 Vytauto g. 131-1, Šiauliai
🌐 www.siauliuppc.lt

**Šiaulių psichikos sveikatos centras**

📍 Gumbinės g. 33C, Šiauliai
🌐 www.siauliupsc.lt

**Šiaurės Lietuvos kolegija - individualios psichologo konsultacijos**

📍 Tilžės g. 22, Šiauliai
🌐 https://slk.lt/teikiamos-paslaugos/

**ŠIAULIŲ RĖKYVOS PROGIMNAZIJA**

# ADHD

## *Dėmesio ir aktyvumo sutrikimas*

***Informacinis leidinys tėvams***

**2026 m.**

Dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo **(ADHD)** sindromas yra neurologinis sutrikimas, kurio pirmieji simptomai pasireiškia vaikystėje.

### Pagrindiniai ADHD simptomai

- Nedėmesingumas - *sunku susikaupti, pamiršta užduotis, nebaigia darbų;*
- Hiperaktyvumas - *negali ramiai išsėdėti, nuolat juda, kalba per daug;*
- Impulsyvumas - *pertraukia kitus, sunku laukti savo eilės, veikia nepagalvojęs.*

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimų požymiai pastebimi gana anksti - dar ikimokykliniame amžiuje, ir tęsiasi skirtingais vaiko raidos etapais, dažnai ir visą gyvenimą. Todėl svarbu kuo ankščiau atpažinti sunkumus ir parinkti tinkamą pagalbą.

### ADHD ir gyvenimo eiga

Daugelis vaikų, turinčių ADHD, gali patirti lengvus uždelsimus kalboje, motorikos įgūdžiuose arba socialinių gebėjimų raidoje, kurie nėra ADHD simptomai, bet dažnai pasitaiko kartu. Jie turi mažą toleranciją įtampai, sunkumų kontroliuojant emocijas ir dažnai patiria nuotaikų svyravimus.

Vaikai, turintys ADHD, gali patirti mokymosi, bendravimo ir elgesio sunkumų, kurie dažnai išlieka paauglystėje ir suaugus. ADHD gali būti susijęs su emociniais sunkumais, rizikingu elgesiu, priklausomybėmis bei sunkumais santykiuose ir kasdieniame gyvenime.




### Kaip padėti vaikui?

ADHD gali trukdyti vaiko įgūdžių vystymuisi, todėl svarbu sukurti struktūrizuotą aplinką ir parinkti tinkamas priemones, tokias kaip lavinamieji žaislai, dėmesio koncentraciją lavinančios užduotys, vizualios dienotvarkės, sensorinės priemonės, aiškios elgesio taisyklės bei pozityvaus skatinimo metodai.

Vaikams, turintiems ADHD ar emocinių bei elgesio sunkumų, svarbi kompleksinė pagalba, kurią gali teikti specialusis pedagogas, psichologas, socialinis pedagogas ir kiti švietimo pagalbos specialistai. Šių specialistų pagalba padeda vaikui geriau prisitaikyti mokykloje, ugdyti socialinius įgūdžius, stiprinti emocinę savijautą bei įveikti mokymosi sunkumus.

Nuosekli pagalba namuose ir mokykloje bei tinkamai parinktos lavinamosios priemonės padeda vaikui ugdyti svarbius įgūdžius ir efektyviau įveikti ADHD keliamus kasdienius sunkumus.