

VAIKŲ VYKDOMOSIOS FUNKCIJOS IR JŲ LAVINIMAS

Kas yra vykdomosios funkcijos?

Vykdomųjų funkcijų sąvoka Lietuvoje sąlyginai mažai vartojama kasdienybėje (ją labiau vartoja specialistai ir mokslininkai), tačiau būtent šios funkcijos yra ypatingai svarbios vaikų mokyklinei sėkmei ir kasdieniam funkcionavimui. **Vykdomosios funkcijos** yra aukštesnieji kognityvūs gebėjimai, įgalinantys žmones kryptingai veikti siekiant tikslo. Kitais žodžiais tariant, tai yra tie gebėjimai, kurie padeda žmogui kontroliuoti savo elgesį ir kreipti jį link ilgalaikio tikslo, o ne atlikti automatinę ir lengvesnę, mažiau pastangų reikalaujančią veiklą. Šios funkcijos padeda žmonėms reguliuoti valdomos informacijos kiekį, nustatyti prioritetus, planuoti tolimesnius veiksmus. Vykdomosios funkcijos susijusios su prefrontalinės smegenų žievės raida. Taip pat tyrimai rodo, kad jos ne mažiau nei intelektas svarbios vaikų sėkmei mokykloje.

Vykdomosios funkcijos - skėtinis terminas, apimantis specifinius gebėjimus. Veiklioji atmintis, dėmesio perkėlimas ir slopinančioji kontrolė laikomos bazinėmis vykdomosiomis funkcijomis.

Veiklioji atmintis apibūdina gebėjimą išlaikyti tuo metu aktualią informaciją atmintyje ir ją manipuluoti. Tai - tarsi mūsų vidinė užrašų knygelė. Veikliąją atmintį pasitelkiame, pavyzdžiui, atlikdami mintyse aritmetinius veiksmus arba bandydami pasakyti žodį atbulai. Veiklioji atmintis skiriasi nuo trumpalaikės atminties, kadangi trumpalaikė atmintis yra labiau atsakinga už informacijos saugojimą, o veiklioji atmintis – už manipuliavimą ja.

Dėmesio perkėlimas reiškia gebėjimą neišsiblaškant perkelti dėmesio fokusą pirmyn ir atgal tarp dviejų ar daugiau veiklų, stimulo savybių ar reikalavimų. Pavyzdžiui, rašant diktantą reikia paeiliui susitelkti tai į klausimą, tai į rašymą. Gebėjimas greitai ir efektyviai perkelti dėmesį dar vadinamas pažintiniu lankstumu.

Slopinamoji kontrolė – tai vaiko gebėjimas nuslopinti arba atidėti dominuojantį arba automatinį impulsą pasirenkant labiau tinkamą elgesį tikslui pasiekti. Mokykloje šie gebėjimai svarbūs laikantis nustatytų taisyklių (pvz., keliant ranką, o ne išrėkiant atsakymą, neišsiblaškant, kai kažkas iš bendraklasių kalbina ir susikaupiant ties pamoka), taip pat atliekant sudėtingą užduotį, kai norisi sustoti ir užsiimti labiau patrauklia veikla.

Vykdomosios funkcijos vystosi iki ankstyvojo suaugstės amžiaus, tačiau sparčiausia raida stebina ikimokykliniame amžiuje. Jos yra labai svarbios vaiko kasdieniam funkcionavimui. Vaikas su gerai išlavėjusiomis vykdomosiomis funkcijomis geba brandžiai reguliuoti savo emocijas, pvz. susidūręs su nesėkme nemeta matematikos sąsiuvinio ant grindų ir nevengia toliau dirbti ties užduotimis, bet išsiaiškina klaidą ir toliau dirba, pamokoje prieš atsakydamas kelia ranką, geba daugiau išmokti klasėje, nes susikaupia ties mokytojos perteikiama medžiaga ir mažiau išsiblaško. Tokie vaikai taip pat geba geriau sutarti su kitais, nes geriau reguliuoja savo emocijas, geba bendradarbiauti, moka pasižiūrėti į situaciją iš kito žmogaus perspektyvos.

Kaip trauma veikia vykdomųjų funkcijų raidą?

Tyrimai rodo, kad daug vaikų ir paauglių (nuo 25 iki 66 proc.) vaikystėje patiria įvairius trauminius įvykius. Patirti trauminiai išgyvenimai veikia vaikų fizinę ir emocinę sveikatą ir sąlygoja įvairius elgesio ir emocinius sunkumus, fizinės sveikatos problemas. Susidūrimas su trauma ne tik veikia vaikų emocinę ir fizinę būklę, tačiau taip pat ir vaikų kognityvinę raidą. Kaip rodo tyrimai, labiausiai trauma paveikia būtent vykdomųjų funkcijų raidą.

Ankstyvieji trauminiai ir stresiniai įvykiai išderina smegenų pagumburio-hipofizio-antinksčių žievės ašies veiklą. Tinkamą šios sistemos funkcionavimą sutrikdo streso hormonas kortizolis. Kaip rodo tyrimai, labiausiai traumą patyrusių vaikų paveikti smegenų centrai yra prefrontalinė smegenų žievė, orbitofrontalinė smegenų žievė, priekinė cingulinė smegenų žievė ir migdolinis kūnas. Būtent šie smegenų tinklai yra labiausiai aktyvuojami, kai žmogus sprendžia užduotis, reikalaujančias veikliosios atminties, slopinamosios kontrolės ir dėmesio perkėlimo gebėjimų.

Kaip bus paveiktos vaiko vykdomosios funkcijos, priklauso nuo daugelio veiksnių. Pavyzdžiui, tyrimais yra nustatyta, kad tarpasmeninio pobūdžio, pasikartojanti trauma labiausiai veikia vaiko smegenų raidą. Kuo anksčiau prasidėjo trauma ir kuo ilgiau ji tęsiasi, tuo didesnis bus neigiamas jos poveikis. Taip pat rizikos grupėje atsiduria jaunesni vaikai, taigi labai svarbu, kad su įvairiais neigiamais aplinkos veiksniais susidūrę vaikai pagalbą gautų kuo anksčiau.

Kaip lavinti vaikų vykdomąsias funkcijas?

Kaip buvo minėta, sparčiausiai vykdomosios funkcijos lavėja ikimokykliniame amžiuje ir kasdieniame patyrimo – žaidžiant, mokantis naujų įgūdžių, bendraujant.

Lavinti vaikų vaizduotę. Vaikams yra svarbu žaisti laisvą žaidimą, kuriame jie gali atsitraukti nuo dabartinio momento. Tai padeda jiems pasižiūrėti į situaciją atsitraukus tarsi „iš viršaus“ ir tarsi kažkas kitas, o ne jie, turėtų šią problemą. Ikimokykliniame amžiuje šią funkciją atlieka vaidmeniniai žaidimai, vėliau vaikai mokosi rašyti ir skaityti, paaugliai jau samprotuoja, analizuoja praeitį, dabartį, ateitį, kelia klausimą „o kas jeigu?“. Skatinkite vaikus tyrinėti kitas alternatyvas ir perspektyvas nei jie patiria. Be to žaisdami vaizduoties žaidimus vaikai turi išlaikyti atmintyje daug sudėtingų taisyklių ir suderinti savo veiksmus su šiomis taisyklėmis, nuslopinti impulsus ir veiksmus, kurie nedera su taisyklėmis. Taigi lavėja vaikų slopinamoji kontrolė, veikloji atmintis, dėmesio perkėlimas.

Žaisdami vaidmeninius žaidimus *skatinkite vaikus kurti savo pačių žaidimų scenarijus, nuspręsti ko reikia žaidimui.* Tokia veikla lavina įvairias vykdomąsias funkcijas kaip antai selektyvųjų dėmesį, darbinę atmintį, planavimą. Prieš žaisdami vaikai taip pat gali sukurti žaidimo planą – nuspręsti, ko reikia žaidimui. Tą planą jie gali užrašyti arba nupiešti.

Skatinkite taip pat vaikus pasakoti istorijas, vėliau jas užrašyti arba nupiešti. Vaikas gali nupiešti istoriją tam tikrai paveikslėliais. Galite ir suvaidinti istoriją, kurią vaikas sukūrė.

Suteikite ribas su pasirinkimo galimybėmis. Vykdomosios funkcijoms lavinti reikalinga praktika. Taip pat vaikams reikalingos ribos savikontrolei ugdyti. Klausykitės ir stebėkite savo vaikus, kiek jie gali atlikti įvairių veiklų savarankiškai ir kokia jiems reikalinga pagalba. Svarbu, kad vaikai mokytųsi patys stebėti savo elgesį, jį analizuoti, atpažinti ir koreguoti savo klaidas. Suteikite vaikams pasirinkimo galimybes įremindami juos tam tikrose ribose.

Skatinti refleksiją. Padėkite vaikui sustoti, žengti žingsnį atgal, pamatyti platesnį vaizdą ir planuoti prieš veikiant. Kuo dažniau kalbėkitės su vaiku, kai jis susiduria su problema, skatinkite mąstyti apie įvairius sprendimo būdus. Kalbėkite su vaiku apie tai, ką kitas žmogus gali galvoti arba jausti – tai padės vaikui labiau reflektuoti ir priimti sąmoningus sprendimus.

Skatinkite vaikus užsiimti fizine veikla – tai padeda aktyvina kraujotaką - daugiau kraujo patenka į smegenis, kas palankiai veikia jų raidą. Fizinis aktyvumas taip pat mažina streso lygį, kas taip pat yra labai svarbu vykdomosioms funkcijoms. Suteikite kuo daugiau priemonių motorikos lavinimui: laipiojimui, balansavimui, supimuisi.

Lavinkite vaiko dėmesingumą, slopinamąją kontrolę, pvz., paleiskite muziką ir jai sustojus paprašykite vaikų sustingti arba pavaizduoti tam tikrus objektus.

Žaiskite su vaiku žaidimus, kuriuose vaikui reikia atlikti priešingą veiksmą nei pasako suaugęs, taip pat žaidimus, kurie reikalauja greitos reakcijos ir dėmesio koncentracijos: „Sustink“, „karšta kėdė“, „Saulė šviečia tiems, kurie“.

*Yra puikių stalo žaidimų, kurie lavina vaikų vykdomąsias funkcijas, kelia vaikams pozityvias emocijas ir taip pat gerina tėvų ir vaikų tarpusavio ryšį, pvz. *atminties gebėjimų* reikalaujantys žaidimai (Memory, Double), *kognityvinio lankstumo* reikalaujantys žaidimai (UNO, STOP), *greitos reakcijos* reikalaujantys žaidimai, taip pat įvairūs žaidimai, reikalaujantys strateginio mąstymo.*

Parengė vaikų ir paauglių psichologė psichoterapeutė dr. Rima Braidokienė