

Ilze Olšteina

Pārgurums no mācībām - minimāla cerebrālā disfunkcija

Ne visi bērni, kuri netiek līdzī mācībām, ir slinki, neuzmanīgi vai pavirši, kā viņus mēdz raksturot pedagogi.

Saruna ar INĀRU RIEKSTIŅU, Psiholoģiskās palīdzības centra (Aizkraukles rajonā) psiholoģi.

Skolēnu vidū ir ne mazums bērnu, kuru smadzenes mācību procesā piedalās īpašā veidā - ar nelielām pauzēm pārslodzes mirkljos. To vieglāk iztēloties tā: stundā notiekošo bērns redz kā sabojātu filmu: brīžiem bilde un skaņa ir, brīžiem ekrāns - tumšs. Šie bērni ik pa laikam jūtas kā vatē ietīti - aiz miglas sienas skolotāja un pārējie klasesbiedri kaut ko runā, darbojas, bet nav skaidrs - par ko spriež un kāpēc. Iemesls šādām sajūtām meklējams smadzeņu darbības traucējumos - tās nespēj izturēt vecumam paredzēto mācību slodzi, jo aug un attīstās lēnāk nekā vairumam vienaudžu. Proti - bērna smadzeņu briedums atpaliek no organisma vispārējā brieduma un speciālisti teiktu - šim bērnam ir nelieli funkcionāli smadzeņu darbības traucējumi jeb minimāla cerebrālā disfunkcija (MCD). Tā rodas, ja grūtniecības, dzemdību vai pirmā dzīves gada laikā bērna smadzenēm nedaudz trūcis skābekļa. Tagad arī Latvijā pieejama Sanktpēterburgas speciālistu izstrādātā diagnostikas un palīdzības sistēma bērniem ar minimālu cerebrālo disfunkciju. Daudzu skolu psihologi apmācīti veikt testēšanu ar Tulūz-Pjersona testu un sniegt konsultācijas vecākiem. Ja bērna skolā testēšanu neveic, skolai piesaistītais izglītības psihologs spēs vismaz sniegt informāciju, kur to varētu izdarīt.

- Ja bērnam ir funkcionāli smadzeņu darbības traucējumi, bet skolotāja tos neprot atpazīt, kādas piezīmes par savu pirmklasnieku vecāki dzird visbiežāk?

- Populāra ir frāze: "Jūsu bērns ir spējīgs, bet slinks". Tā saka par aktīvā tipa bērniem (*sīkāk par dalījumu tipos skatīt nākamajā atvērumā! - I.O.*). Skolnieks pieķeras uzdevumam un, būdams impulsīvs, ātri virzās uz priekšu, bet tad smadzenes "atslēdzas" un viņš uzdevumu nepabeidz. Šī bērna smadzenes spēj produktīvi veikt intelektuālu darbu tikai piecas līdz 15 minūtes, tad tām nepieciešama trīs līdz septiņas minūtes ilga atpūta. Šajā laikā smadzenes uzkrāj enerģiju nākamajam darba ciklam. Pēc atpūtas brīža bērns darbiņu būtu pabeidzis, bet tikmēr jau dots nākamais uzdevums, kuru, iespējams, viņš nav pat dzirdējis. Nepieciešamās atpūtas pauzes ilgums un tas, vai bērns šajā laikā vispār kaut ko uztver, atšķiras - to nosaka traucējumu smagums. Bērni ar samērā nopietniem smadzeņu funkciju traucējumiem stundās bieži lūkojas tālumā ar klāt neesošu skatienu - tajā brīdī smadzenes pieprasījušas pauzi. Šie bērni (astēniskais tips) izskatās kā izsīkuši - gan fiziski, gan garīgi. Par viņiem skolotāji saka: "Stundās sēž kā aizmidzis." Patiesībā bērns tā arī jūtas - viņš visu dzird kā pa miglu un notiekošo uztver kā apgrūtinājumu - ko viņi visi te var tik ilgi runāt! Šiem bērniem arī ļoti grūti iegūmēt jauno vielu, iemācīties kaut ko no galvas. Bieži notiek tā - vakarā bērns ar lielām pūlēm iemācās dzejolīti. Vecāki, zinot, ka viņam ir problēmas ar iegūmēšanu, liek to atkārtot vēlreiz un vēlreiz - lai taču bērns beidzot dabū uzlīmīti ar smaidiņu. Šāda slodze mazajam skolniekam ir par lielu, tāpēc nākamajā dienā viņš vairs dzejolīti norunāt nevar - aizmirsis. Tas ir nopietns signāls, ka smadzenes nespēj darboties atbilstoši vecumam. Protams, var būt arī citi iemesli, kādēļ mazais neatminas dzejoli, kuru iepriekšējā dienā iemācījies - varbūt viņam ir grūti runāt klases priekšā vai traucē citas psiholoģiskas problēmas. To var noskaidrot, sarunājoties ar bērnu un viņa skolotāju.

Par dažiem bērniem mēdz teikt, ka viņi ir "kā bez bremsēm": ļoti daudz kustas, ir neuzmanīgi, haotiski, nespēj organizēt sevi darbam un stundā traucē citiem (reaktīvais tips). Viņiem parasti ir saraustīts rokkraksts - burti lēkā, tiek izlaisti, vārdi bieži vien samainīti vietām. Bērns spēj iemācīties dzejoli, bet runā rindiņas savā secībā. Ja bērnu rāj, viņš apsola laboties un arī patiesi to vēlas, bet nespēj.

Vēl ir bērni, par kuriem aiz muguras runā, ka viņi ir truli vai "bremzēti". Vecākiem jau tā acīs nesaka. Šie bērni (rigīdais tips) patiešām darbojas palēnināti, bet, ja viņiem ļauj strādāt savā ritmā, mācībās uz priekšu tiek itin labi.

- Tātad bērni ar nelieliem smadzeņu darbības traucējumiem stundas sākumā spēj sekot līdz, taču drīz vien pagurst?

- Tā ir, un tiešām, būdams paguris, mazais skolnieks stundai līdz vairs neseko. Kad smadzenes atpūtušās, bērns atkal ir gatavs piedalīties. Taču stunda tikmēr ritējusi savu gaitu un vajadzīgā informācija līdz viņam nonākusi nepilnīgi, saraustītā veidā. Tāpēc uztvert mācību vielu bērnam nav viegli.

Turklāt daži bērni (astēniskais tips) līdz stundu beigām skolā normāli justies nespēj.

Kāds skolēns stāstīja: "Lai es trešajā stundā varētu nosēdēt ar acīm vaļā, man sērkokciņi jāliek starp plakstiņiem. Vienīgais, ko man gribas - atgulties uz sola." Šis puisis ļoti centās sekot līdz mācībām un naktī gulēja pietiekamu stundu skaitu. Pirmklasnieks tik precīzi savas izjūtas diezin vai izklāstīs. Taču, ja vecāki kopā ar skolotāju un skolas psihologu tikuši līdz lēmumam, ka bērnam vajadzīga palīdzība - viņš nonācis neirologa uzraudzībā un vecāki sākuši par mazo rūpēties, ņemot vērā viņa īpašās vajadzības - pirmo klašu skolēni pēc tam mēdz stāstīt, ka tagad viņiem stundās vieglāk nosēdēt un vieglāk mācīties. Es to iztēlojos tā: bērns sajūt - stundās *miglas siena* starp viņu un apkārt notiekošo sarūk. Bērns beidzot sāk aptvert, kas īsti klasē ik dienas notiek.

- Parasti, ja bērns netiek līdz mācībās, skolotāja un vecāki viņam dod papildus uzdevumus un liek vingrināties vairāk nekā citiem, bieži pat atstāj pēc stundām.

- Bērnam ar funkcionāliem smadzeņu traucējumiem papildu slodze situāciju var tikai pasliktināt. Taču palīdzība viņam ir ļoti vajadzīga. Svarīgākais - bērns jāatbrīvo no intelektuālas pārslodzes. Labāk, lai mazais skolēns mājassarbus pilda desmit minūtes, tad atpūšas un turpina pēc brīža, nevis stundām ilgi sēž pie galda un trinas, jo tāpat vairs neko neuztver. Pirmo klašu skolnieki paši nespēj regulēt savu darba ritmu - vecākiem jānāk talkā.

Kaitē arī pārslogots dienas režīms. Ja ģimenē spriež tā - "ja reiz bērns ir tik aktīvs, lai iet vēl uz mūzikas skolu vai sporta skolu". Taču arī tur ir jābūt - bērnam tiek uzkrauta papildu slodze, kaut arī viņš netiek galā ar jau esošo.

- Kā atšķirt, vai bērnam slodze vienkārši ir par lielu, vai arī aiz skolasbērna noguruma slēpjas smadzeņu darbības īpatnības?

- Ja ir aizdomas, ka bērns tiek pārslogots, otru skolu vai daudzus pulciņus jāsvīturo no dienas kārtības un mazais jānovēro. Ja viņš mācās parastā skolā un pēc stundām pietiekami ilgi atpūšas, tomēr joprojām manāms nogurums, es izrunātos ar skolotāju par to, kā bērns stundās spēj sekot līdz mācībām.

Taču jāpadomā arī, vai bērns emocionāli jūtas labi. Vecākiem, kuru atvase ir pārlietu aktīva, ir ļoti grūti saglabāt mieru. Taču pieaugušo spēkos ir mainīt savu attieksmi un izturēšanos. Ja kustīgo bērnu nemitīgi apsauc: "sēdi mierīgs!", "netrinies!" ko tu visu laiku vari kustināt kājas?!", "ļauj man beidzot skatīties filmu!" un tamlīdzīgi - tas bērnam rada pārliecību, ka viņš ir slikts un grauj viņa pašvērtējumu, tādējādi radot emocionālu pārslodzi.

Ar lēnīgajiem it kā ir vieglāk. Bieži vien arī skolotāja atmet ar roku: "Lai sēž, tāpat no viņa nekas nesanāks. Labi, ka vismaz netraucē vadīt stundu." Bet, ja šim bērnam palīdz, viņš mācībās neatpaliek no pārējiem, un ap sesto septīto klasi, kad smadzeņu darbības

funkcionālie traucējumi izzūd, šis bērns spēj visu to pašu, ko pārējie. Taču, ja viņš kopš pirmās klases atpalicis mācībās, panākt pārējos būs ļoti grūti.

- Tātad mazā pirmklasnieka spējas mācīties jāvēro jau kopš paša skolas sākuma?

- Ja bērna smadzenes attīstās lēnāk nekā tas būtu normāli, to var manīt arī pirms skolas. Piemēram, par MCD var liecināt, ja bērnu neinteresē lasīšana un burti. Ir bērni, kuri jau piecu gadu vecumā lasa paši, jo, tiklīdz apgūti burti, grāmatas viņus aizrauj. Bet, ja burtu iegaumēšana sešgadīgam bērnam joprojām sagādā piepūli, tas var liecināt par smadzeņu funkciju traucējumiem.

Kamēr bērns ir mazs, disfunkciju tiešām var nepamanīt, jo nekādas intelektuālās slodzes viņam vēl nav. Piemēram, bērns var būt fiziski aktīvs līdz pat nakts melnumam un vecākiem šķiet - viņš vispār nav nogurdināms. Taču, tiklīdz sākas gatavošanās skolai, nodarbībās bērns nogurst pirmais. Dažkārt bērnudārza audzinātājas disfunkciju ievēro arī agrāk.

Sanktpēterburgas speciālisti, kas plaši veic MCD diagnostiku arī pirmsskolas vecuma bērniem, bieži vien šiem bērniem iesaka sākt mācības 1. klasē tikai astoņu gadu vecumā. Bērna smadzenes pa šo gadu būs vairāk nobriedušas un līdzināsies septiņgadnieka smadzenēm. Turklāt daudziem bērniem ārsta uzraudzībā ieteicams lietot *smadzeņu vitamīnus* - medikamentus, kas veicina to nobriešanu.

- Vai traucējumus vecāki var manīt arī ārpus mācību procesa?

- Var, ja vēro bērna uzvedību un intereses. Tas gan nenozīmē, ka bērns ļoti atšķiras no vienaudžiem. Ikdienā - nemaz neatšķiras. Taču, piemēram, ja bērna draugi labprāt iesaistās dažādās spēlēs, kurās jādomā un jārēķina līdzī, bet pašu atvase - ne, tas var likt aizdomāties. Kas bērnam ir par grūtu, tam viņš neķeras klāt. Bet mazais jau pats teiks citādi - viņam šī spēle nepatīk, ir garlaicīga vai ko tamlīdzīgu.

- Ja izdodas uzķert, ka bērnam mācībās traucē tieši smadzeņu darbības traucējumi, ko gan darīt?

- Man, esot mammai, šķīstu svarīgi, lai manam bērnam mācības neprasītu milzīgu piepūli. Vecākiem ir vieglāk bērnam palīdzēt, ja viņi necer, ka bērns, kuram konstatēta MCD, sākumskolas vecumā kļūs patstāvīgs. Visi vēlas, lai skolnieks pats spētu tikt ar sevi galā - pats izpildītu mājasdarbus, pats zinātu, kas jāņem līdzī uz skolu, kas uzdots. Bet šiem bērniem vēl ilgi būs vajadzīga vecāku palīdzība un atbalsts. Mazais skolnieks nemelo, kad stāsta - "mājās nekā nav uzdots", tomēr pēc tam izrādās, ka ir gan. Tajā brīdī, kad skolotāja uzdeva mājasdarbu, viņa smadzenes bija paņēmušas "atvaļinājumu". Tāpēc ir vērts katru dienu par mājasdarbiem pārvaicāt skolotājai vai kādam klasesbiedram. Taču vecāku palīdzībai vajadzētu būt nemanāmai - bērnam jāļauj rīkoties patstāvīgi, bet darāmais jākontrolē. Un galvenais - intelektuālā slodze, no kuras nevar izvairīties, lai neciestu mācības skolā, jāsabalansē visas dienas garumā - pa drusciņai.

- Kā vēl bērnam var palīdzēt?

- Ja testā bērnam tiek konstatēta smadzeņu darbības disfunkcija, vispirms noteikti jākonsultējas ar neirologu. Par medikamentu lietošanas nepieciešamību lemj tikai ārsts. Ja arī skolotājs saprot bērna problēmu, viņa palīdzība būs ļoti vērtīga - jāsadarbojas. (*Sīkāk par iespējām palīdzēt bērnam skatīt nākamajā atvērumā - I.O.*)

- Kā var gadīties, ka līdz skolas vecumam vecākiem neviens nav pateicis, ka bērna smadzenēm mammaš puncī, dzemdībās vai, mazam esot, trūcis skābeklis?

- Kurš gan to varētu teikt? Grūtniecības laikā sieviete konsultējas ar ginekologu, dzemdībās mazo pieņem vecmāte un pēc tam atdod zīdaini bērnu ārsta ziņā. Pēc pāris dienām mazais ir mājās un atkal nonāk cita ārsta uzraudzībā. Šis ārsts līdz ar mazuli saņem rakstisku informāciju, bet, cik tā pilnīga - kas to lai zina. Vienīgais cilvēks, kas ir kopā ar bērniņu visu laiku, - mamma. Bet mamma nav ārste, un, ja speciāli neinteresējas, precīzi nezina, kā jānorit normālai grūtniecībai un dzemdībām, kā

jāattīstas mazulim. Manā praksē bieži gadās, ka sieviete stāsta - dzemdības bijušas normālas, turklāt vieglas un ātras - divarpus stundās mazais ticis ārā. Bet normālas dzemdības rit daudz ilgāk, tāpēc mazais, iespējams, dzemdības cietis.

- Kad tādā gadījumā mazajam būtu vajadzējis sniegt palīdzību?

- Kompensācija nelielam skābekļa trūķumam smadzenēs var ilgt mūža garumā, bet visvairāk var sasniegt, ārstējot mazo pirmajā dzīves gadā. Bērniem ar minimālu cerebrālu disfunkciju būtu svarīgi regulāri apmeklēt neirologu. Diemžēl praksē tā nenotiek. Bērns aug, viņa fiziskā attīstība rit normāli, tāpēc visiem apkārtējiem sarežģījumi grūtniecības laikā, dzemdībās vai mazuļa pirmajā dzīves gadā piemirstas. Līdz skolas gaitu sākumam.

Kā atpazīt bērnus ar minimālu cerebrālo disfunkciju un kā viņiem palīdzēt.

Visiem bērniem, kam ir minimālā cerebrālā disfunkcija (MCD), raksturīgs:

- * ātri iestājas intelektuālais nogurums un pazeminās darbaspējas (turklāt fiziskais nogurums var nebūt);
- * ir krasi pazeminātas paškontroles spējas;
- * emocionālos (varbūt **ar emocijām pārsātinātos**) brīžos bērns nespēj normāli darboties, arī - mācīties;
- * ir tīšās uzmanības traucējumi: koncentrēšanās grūtības, uzmanības nenoturība, "pārslēģšanās" grūtības;
- * spēj paturēt prātā un darboties ar ļoti ierobežotu informācijas daudzumu;
- * grūtības informācijas pārvadē no īslaicīgās atmiņas ilglaicīgajā atmiņā - vakarā iemācīties dzejoli, bet no rīta vairs nezina.

Kā atpazīt?

Tikai psihologs ir tiesīgs veikt testēšanu, lai diagnosticētu, kā bērns spēj mācīties un tiek galā ar intelektuālo slodzi. Testēšana parasti notiek visai klasei kopā. Ja testēšana veikta, tiek pieņemts lēmums, vai bērnam vajadzīga kāda speciālista palīdzība. Vecāku atbalsts un palīdzība būs vajadzīga noteikti. Kā to sniegt - lasiet šajā rakstā. Ja bērna skolā šāda testēšana netiek veikta, publikācijā minētās katram tipam raksturīgās pazīmes var uzvedināt vecākus uz pārdomām, vai problēmas, kas bērnam radušās skolā, neliecina par MCD un vai nebūtu jāmeklē speciālista palīdzība.

Astēniskais tips

- * nespēj patstāvīgi mācīties vienatnē;
- * ātri nogurst;
- * izskatās kā pa pusei aizmidzis (šie bērni nereti arī fiziski ir novājināti);
- * klasē periodiski sēž ar klāt neesošu skatienu, nereti liek galvu uz sola;
- * strādā stundas sākumā, vēlāk pāris reižu iesaistās, bet lielākoties nodarbojas ar savām lietām;
- * starpbrīžos daži var aktīvi spēlēties, bet ne visi;
- * nespēj vienlaicīgi atcerēties instrukciju un darboties pēc tās,
- * vakarā dzejoli ir iemācīties, bet skolā neatceras, jo ir vāja pāreja no īslaicīgās uz ilglaicīgo atmiņu;
- * nespēj noturēt uzmanību, koncentrēties darāmajam, viņam ir grūtības darīt divas lietas vienlaikus, piemēram, klausīties un rakstīt, bremsēta pāreja no vienas darbības uz otru;

- * trūcīga iztēle;
- * nogurst no specīgām emocijām, arī pozitīvām.

Reaktīvais tips

- * ir hiperaktīvs, nevadāms;
- * pats nespēj kontrolēt savu uzvedību, pieaugušo (arī skolotāja) klātbūtne viņu neietekmē;
- * vispirms dara, tad domā;
- * ātri dod solījumus laboties;
- * ātri nogurst, veicot intelektuālu darbu, stundā periodiski, "atslēdzas", to nepamanot, bet fiziski mēdz būt aktīvi līdz vēlam vakaram;
- * klasē pāruzbudinās no iespaidu daudzuma;
- * nespēj noturēt uzmanību, strādāt precīzi;
- * vielu iegauvē haotiski, kaut arī atmiņa var būt normas robežās;
- * uz aizrādījumiem reaģē emocionāli vētrāini, emocionāli pārdzīvojumi pilnībā dezorganizē viņa darbību.

Rigīdais tips

- * palēnināti runā, reaģē, jo viņa smadzenes strādā pēc sava režīma - palēnināti - un bērns nespēj to ietekmēt;
- * lēni iestrādājas, ar grūtībām pāriet no viena darbiņa uz citu;
- * uz pastiprinātu skubināšanu atbild ar atteikšanos darboties, tāpēc viņš nereti tiek raksturots kā kaitnieks un spītnieks;
- * skolā spējīgs strādāt visas dienas garumā, bet periodiski "atslēdzas", lai smadzenes atjaunotu darbaspējas,
- * iegauvē labi, atmiņa parasti ir normas robežās;
- * spēj koncentrēties un noturēt uzmanību;
- * ir emocionāli inerts, bet var "iestrēgt" kādā pārdzīvojumā.

Aktīvais tips

- * aktīvi iekļaujas darbā, bet, neilgi strādājot, pārpūlas un nespēj kontrolēt savas darbaspējas;
- * atstāj neorganizēta, impulsīva, aizrautīga skolnieka iespaidu,
- * skolā nereti tiek pārņemts par slinkumu, gribas trūkumu, nevēlēšanos papūlēties un novest darbiņus līdz galam,
- * darbaspējas saglabā līdz stundu beigām, periodiski "atslēdzoties", bet pats par to nenojauš, turklāt dienas otrajā pusē strauji zaudē tempu un precizitāti;
- * nespēj atcerēties lielu informācijas daudzumu un ilgi noturēt uzmanību;
- * skolā labi pilda īsos darbiņus, bet garos var nodot nepabeigtus.

Subnormālais tips

- * spēj pretoties intelektuālajam nogurumam, bet, ja ir pārslodze - izsīkst un atslēdzas;
- * uzvedas tāpat kā veselie, skolas darbam gatavie bērni;
- * raksturīgs paaugstināts nogurums, tomēr šie bērni ar gribas palīdzību paši nedaudz var koriģēt savu darbību;
- * darbaspējas saglabā visas dienas garumā, tomēr periodiskas smadzeņu "atslēgšanās" notiek, kaut arī tās netraucē intelekta attīstību.

Kā palīdzēt?

Bērnā augot, smadzeņu darbība normalizējas. Pat, ja neuzlabojas uzmanība, "atslēgšanās" notiek retāk. Skolēni 5. un 6.klasē jau paši jūt tos mirkļus, kad "domas sāk skraidīt" un kļūst grūti koncentrēties.

Ja vecāki regulāri ved bērnu pie neirologa, uzlabojumi notiek ātrāk un intensīvāk. Tad lielākais ieguvējs ir pats bērns, kurš spēj saglabāt darbaspējas līdz skolas dienas beigām, saprot to, kas tiek skaidrots un darīts klasē, un no sākumskolas uz pamatskolu spēj pāriet bez būtiskiem robiem zināšanās. Bet bērnu nav vēlams atstāt pagarinātās dienas grupā.

Ja ārstēšana ir intensīva, bērns parasti kļūst uzmanīgāks, bet lēnīgāks. Vecāki nereti no tā nobīstas un pārtrauc ārstēšanu. Taču darbošanās tempa mazināšanās ir raksturīga kompensācijas periodam. Vēlāk temps atkal kļūst normāls.

Ļoti svarīgi saudzēt bērnu no spēcīgiem emocionāliem pārdzīvojumiem, jo spēcīgas emocijas iztērē daudz enerģijas, kura nepieciešama intelektuālajam darbam.

Negatīvās emocijas pazemina darbaspējas ne tikai bērniem ar MCD, bet arī jebkuram cilvēkam, jo rada stresu, uz kuru organisms atbild ar stresa hormona kortizola producēšanu. Savukārt, kortizols iedarbojas uz smadzenēm kā skābe, neļaujot tām attīstīties. Tāpēc svarīgi, lai skolotāji un vecāki ar izpratni izturētos pret bērnu, kuram jau tā smadzeņu attīstība ir nedaudz lēnāka. Reaktīvā tipa bērniem vajadzīga mierīga vide, rigīdā tipa bērnus nedrīkst lieki skubināt un rāt par lēnīgumu, aktīvā tipa bērnus nevajag censties pāraudzināt, strostējot viņus par slinkumu. Vajadzētu izvairīties apsaukt vai ietekmēt astēniskos bērnus, kuriem jau tā ir grūti saglabāt labu pašvērtējumu.

Mājasdarbi

- * Vajadzētu palīdzēt sagatavoties mācību darbam, iepriekš pārrunājot veicamo,
 - * Ik dienas ir vērts pārbaudīt, vai vēl nav jāpilda kādi mājasdarbi.
 - * Vecākiem vajadzētu uzņemt atbildību par skolā iemācītā atkārtotību (lai informācija pilnīgāk pārietu ilgstošajā atmiņā) un mājasdarbu pildīšanas ritmu. Ja bērns sāk spēlēt ar zīmuli vai "sapņaini" lūkoties tālumā, darbs jāpārtrauc un aptuveni piecas minūtes jāaprunājas ar mazo par kaut ko citu. Tad atkal var ķerties pie uzdevumiem.
 - * Jāseko līdzi, lai mazais nepārpūlētos. Jo ilgāk un intensīvāk bērns strādā, jo īsāki kļūst produktīvās darbības periodi un ilgāks atpūtas laiks smadzenēm nepieciešams. Ja iestājas pilnīgs izsīkums, tad intelektuālo darbaspēju atjaunošanai nepieciešams miegs.
 - * Bērnu vajadzētu atbrīvot no nebūtiskām palīgdarbībām, kas saistās ar burtnīcas noformēšanu utt. un izdarīt to bērna vietā.
 - * Nevajadzētu censties trenēt vis bērna atmiņu un uzmanību, bet gan - valodu, domāšanu, spriešanas spējas.
- Mazo skolnieku ar MCD nogurdina monotons darbs, tāpēc uzdevumi ir jāvariē.
- * Lasītmācīšanas mērķis ir izpratne par lasīto, nevis skaļa lasīšana. Tāpēc sākumā jāļauj bērnam iepazīties ar tekstu pie sevis, tad izlasīt to skaļi. Ja bērnam, kuram ir MCD, uzreiz liek lasīt balsī, viņam ir grūti darīt divus darbus reizē - lasīt un saprast.
 - * Labāk ļaut bērnam izkrāsot kādu attēlu un tikai tad, kad roka jau ietrenēta, likt rakstīt.
 - * Svarīgi attīstīt vizuāli telpisko domāšanu - piedāvāt bērnam darboties ar konstruktoriem, mozaikām, spēļu klučiem.

Skolā

Ir lietas, ko bērna labā var paveikt tikai tāda skolotāja, kura ar profesionālu izpratni izturas pret bērna īpašajām vajadzībām. Sarunā ar jebkuru pedagogu vecāki var lūgt:

- * nodrošināt svaigu gaisu klases telpā (smadzeņu šūnām skābeklis nepieciešams 20x vairāk nekā jebkurai citai ķermeņa šūnai);
- * 1. klasē pēc 3.stundas rast iespēju noorganizēt 30 minūšu starpbrīdi, lai skolnieki tiktu pastaigā svaigā gaisā - tas nāks par labu visiem bērniem;

- * reaktīvā un aktīvā tipa bērnus labāk sēdināt solā pa vienam, jo tad viņi vairāk sarunāsies ar skolotāju, nevis ar blakussēdētāju, turklāt pļāpājot par kaut ko citu;
- * ja bērns ir "atslēdzies" (sēž ar klāt neesošu skatienu), viņu labāk likt mierā, jo tajā brīdī viņš tik un tā nespēs saprātīgi reaģēt;
- * neprasīt no bērna ar MCD augstu paškontroli;
- * atrast skolā atpūtas telpu, kurā bērns starpbrīdī varētu pasēdēt, paspēlēties vai pagulēt.

Ināra Riekstiņa, psiholoģe