

Stručni rad

NEMIRNO DIJETE

Sandra Kukovec, prof. defektologije

Osnovna škola dr. Ljudevita Pivka Ptuj, Slovenija

Sažetak

Stručni radnici javnih odgojno-obrazovnih ustanova, kako vrtića tako i škola, zapažaju porast broja nemirne djece. Nemirna djeca mogu biti prava noćna mora za pojedince oko sebe (roditelje, učitelje, susjede, vršnjake). Međutim, treba imati na umu da nije svako živahno dijete hiperaktivno. Mnogo je hiperaktivne djece koju stručnjaci nikada nisu pravilno pregledali i razumjeli, jer su ih roditelji smatrali "samo živahnijima"«. Nekada se vjerovalo da "živahnost" postupno prolazi odnosno nestaje tijekom odrastanja i sazrijevanja djeteta. Danas znamo da problem kod većine djece s godinama poprima drugačiji oblik, ali ne nestaje u potpunosti. Stoga se djetetu mora pružiti odgovarajuća pomoć.

Ključne riječi: dijete, škola, nemir, pomoć.

1. Uvod

Nemirnost je povećana aktivnost ili motorički nemir. Manifestira se u pojedinim razvojnim razdobljima, približno između treće i pete godine života, tijekom intenzivnih emocionalnih doživljaja odnosno značajnih promjena u životu djeteta. Može biti i znak zdravstvenih problema ili odaziv djeteta na određene metode odgoja.

Hiperaktivnost možemo okarakterizirati kao pojačanu nemirnost, koju dijete ne može kontrolirati i nije je svjesno. Uznemirujuća je za okolinu, javlja se u različitim situacijama i različitim vremenskim intervalima.

2. Osobine nemirne djece

Nemirna su djeca od malih nogu zahtjevnija i ranjivija na nekim područjima. Kod takve djece uočavaju se usporeni govorni i motorički razvoj te poteškoće na socijalnom i emocionalnom području. Karakteristike nemirne djece su:

- trenutačno zadovoljenje vlastitih potreba, bez razmišljanja o posljedicama,
- razdražljivost,
- neposlušnost,
- plačljivost,
- impulzivnost,
- promjene raspoloženja,
- neuobičajena upornost u ponavljanju besmislenih aktivnosti,
- stalno nezadovoljstvo,
- kratkotrajna pozornost, distraktibilnost,
- agresivno ponašanje,
- „eksplozivno” reagiranje,
- impulzivnost, brz odgovor bez razmišljanja (što ovakvu djecu dovodi u probleme),
- brz odgovor na aktivnosti,
- brza promjena aktivnosti, kao i nedovršavanje istih,
- neprekidno pričanje,
- ulazak u osobni prostor drugih pojedinaca,
- glasan govor,
- luckastost odnosno specifični pokušaji izazivanja smijeha, čak ismijavanja,
- kazna kao odgojna metoda nema učinka,
- poteškoće u učenju,
- djeluje bez ograničenja (granica); ako ono postoji, stalno ga prekoračuje,
- mokrenje u krevet čak i u kasnom djetinjstvu,
- otežana integracija u grupu ili igru,
- poremećaj koordinacije,
- motorička nespretnost,
- često divljaju,
- motorički nemir,
- zaboravnost,
- nizak prag frustracije,
- asocijalni oblici ponašanja,
- destruktivnost,
- mogu imati problema s brzinom obrade (procesuiranja) informacija,
- mogu imati slabo radno pamćenje,

- lošije socijalno polje,
- nizak prag socijalne frustracije; burne reakcije,
- nisko samopouzdanje, slaba slika o sebi,
- bolje funkcioniraju tijekom individualnog obavljanja zadatka,
- obećaju da će uvijek biti marljivi, ali to ne mogu postići odnosno ostvariti.

U predškolskom razdoblju ove karakteristike ponašanja nisu izražene u visokoj mjeri, odnosno ne predstavljaju ometajući faktor, budući da dijete u vrtiću ili kućnom okruženju uglavnom može samo birati aktivnost, a niži su i zahtjevi za stečenim znanjem. Polaskom u školu opisani problemi postaju prepreke u djetetovom radu, te ono postiže lošije rezultate. Djeca s poremećajem pozornosti imaju poteškoća u održavanju fokusa odnosno usredotočenosti. Kada se djetetu naloži da pospremi sobu, jasno mu je što se od njega očekuje. Izvedbu aktivnosti obično započne dobro, pospremanjem. Međutim, vrlo brzo njegovu pozornost privuku igračka, zvuk, papirić i još neki sitni detalji, te ju dijete preusmjeri na novu aktivnost. Stoga ga je potrebno nekoliko puta podsjetiti da se vrati na prvobitni zadatak.

3. Pružanje pomoći djetetu

3.1. Roditelji

Roditelji najbolje poznaju svoje dijete, s njim provode najviše vremena i odgojem ga pripremaju za život. Iznimno je važno da u djetetovim dobrim trenucima i danima pronađu snagu i energiju, koja će im pomoći da se nose s problemima tijekom lošijih, napornijih dana. Roditelji djeteta moraju biti podrška jedno drugom. Pri tome je važno i da imaju podršku rodbine te naravno stručnu pomoć. U odgojnom konceptu koji zamisle i postave važna su jasna pravila ponašanja i dosljednost. Ključno je pažljivo promatrati dijete te provjeriti u kojim situacijama ono najbolje funkcionira, koje ga aktivnosti zanimaju, koje zadatke lakše rješava, što ga motivira, kada se najbolje koncentrira, odnosno u kojim slučajevima mu se aktivira hiperfokus. Na jakim područjima čak će i nemirna djeca ustrajno provoditi aktivnosti i biti potpuno usredotočena na rad. Neophodni su upornost, smirenost, dosljednost, rutina. O svakoj promjeni „rasporeda“ potrebno je na vrijeme obavijestiti dijete. To će mu pružiti dovoljno vremena da usvoji novi tijek dana ili neke rutinske aktivnosti. Dijete treba pohvaliti čak i za mali napredak, uspjeh ili pravilno izvedenu aktivnost odnosno odaziv. Time potičemo poželjni oblik ponašanja i učimo ga onome što se od njega očekuje. Iznimno je važno da, ako uvodimo dodjeljivanje nagrade koju dijete dobiva na temelju primjerenog ponašanja, jasno predočimo djetetu kada će dobiti žeton i što može očekivati kao nagradu. Potonja, naravno, mora biti dostupna u kratkom roku. Nakon što dijete usvoji koncept dobivanja žetona i zasluži ga očekivanim oblikom ponašanja, učitelj mu ga dodjeljuje u skladu s pravilima. Potrebno je voditi računa o takozvanim dobrim i lošim danima djeteta. Osim navedenog, moraju mu biti pružene prilike za tjelesnu aktivnost i opuštanje. Dakle, stalna upozorenja i ukori ili kazne nisu učinkovita metoda. Možda je čak najbolje ponekad previdjeti neki prekršaj i brzo pohvaliti poželjni oblik ponašanja. Oni koji žele „čuti“ dijete, moraju ga saslušati, a ako žele da dijete sluša njih, vrlo je važna njegova sposobnost slušanja. Neophodno je razvijati aktivno slušanje. Učitelji dijete slušaju pažljivo i tiho, a nakon izgovorenih riječi djeteta pružaju mu emocionalnu podršku i tako mu omogućuju da pokuša pronaći rješenje za situaciju koja ga je uznemirila. Osim toga, mimikom lica pokazuju da pažljivo slušaju učenika i da im je stalo.

Pojedinci koji žele da ih dijete sluša, moraju izbjegavati svaku prisilu, ultimatum ili ponižavanje. Kada žele postići djetetovu suradnju, neophodno je opisati problem, ponuditi informaciju, iskazati ju jednom riječju, pružajući takozvanu „ja informaciju“ o onome što osjećaju. Podrška puna ljubavi i strpljenje roditelja vrlo su bitni, naročito kada govorimo o odazivu okoline i kritici upućenoj djetetu zbog neprimjerenog ponašanja. Dijete mora osjećati da je prihvaćeno i voljeno.

3.2 Struka

Roditelji se za pomoć mogu obratiti raznim stručnim službama. Suradnja roditelja, škole ili vrtića i vanjskih stručnjaka iznimno je važna jer svatko ulaže svoj dio u mozaik plana rada i samog odgojnog procesa. Nemirno dijete nije moguće tek tako promijeniti kao pojedinca i transformirati ga prema našim očekivanjima odnosno željenim oblicima ponašanja. Stoga je neophodno pronaći načine što lakšeg suočavanja s ovim specifičnim situacijama i pripremiti ga za život. S takvim djetetom nužan je svakodnevni rad, koji zahtijeva dosta fleksibilnosti i razumijevanja. Međutim, kada nastupe dobri, pozitivni dani, od ovog djeteta možemo očekivati više. Postupno povećavamo svoje zahtjeve. Iznimno je važno prepoznati okidače i iznenadno preusmjeravanje djetetove pažnje na druge detalje. Neophodno je razviti njegovo samopoštovanje, sliku o sebi i podići razinu pozornosti te ju održavati, omogućujući time djetetu da dovrši započetu aktivnost te nauči odgoditi zadovoljstvo koje mu donose uspješna izvedba i nagrada. Tijekom nastave možemo mu osigurati kinestetički stol u učionici, loptice različitih veličina, oblika, materijala, tvrdoće, tekstura; korištenje igrice s prstima, žvakaćih guma itd. Sve to naravno mora biti u dogovoru s roditeljima i djetetom. Tražimo načine angažiranja njegovog tijela, kako bismo mu omogućili kretanje i oslobađanje suvišne energije koja mu onemogućuje održavanje pozornosti. Na noge stolice mogu se postaviti elastične trake koje će dijete rastezati svojim nogama. S učiteljem se možemo dogovoriti o posebnim zadacima koje će se djetetu dodijeliti kada se smanje njegova motivacija, energija i razina pozornosti. To se primjerice može odnositi na zamolbu učitelja da dijete donese nešto iz zbornice, knjižnice, da ode do savjetodavne radnice ili drugih stručnih radnika u školi, koji su, naravno, prethodno upoznati s ovim zadatkom. Kad je dijete dovoljno staro da može samo procijeniti svoje mogućnosti u dovršavanju aktivnosti, pruža mu se prilika za dogovor o tajnom znaku koji će uputiti učitelju. Naime, riječ je o takozvanom »izlazu u nuždi« s posebnim zadatkom. Učitelj ili osoba kojoj dijete vjeruje, predstavljat će tijekom nastave zaštitni faktor za učenika. Međutim, trebamo imati u vidu da se zaduženja i odgovornosti učitelja ne odnose samo na rad s jednim djetetom, već na provedbu aktivnosti u sudjelovanju s cijelim razredom. Hiperaktivnoj djeci neophodni su rutina, razumijevanje njihove posebnosti, pozitivan i iskren odnos između odrasle osobe i djeteta, jasno definirane strukture, motivacijske osnove, možda i svjetlosni ili glazbeni »inputi« koji ukazuju na neku promjenu u zbivanjima. Prostor u kojem će dijete sjediti mora biti dobro osmišljen. Preporučuje se da ono ne sjedi uz prozor i ne bude okrenuto prema prozoru, jer će tamo uvijek pronaći njemu zanimljive detalje koji će mu odvući pozornost i spriječiti neometan rad. Onog trenutka kada svoju kratkotrajnu pozornost preusmjeri na novi podražaj, više ju neće moći usmjeriti na učiteljevo objašnjavanje gradiva. Čak i sjedenje blizu učiteljičinog ili učiteljevog stola može biti ometajući čimbenik, jer se na stolu uvijek može naći nešto zanimljivo. U praksi postoje različite metode i tehnike kojima se djeca uče lakšem kontroliranju svog ponašanja. Jedna od njih je psihomotorna terapija po Kiphardu, a pored nje i Brain gym vježbe (gimnastika za mozak), psihoterapijske mjere, medikamentozna terapija, bihevioralno-kognitivna terapija, glazbeno-plesna terapija te odgovarajuća prehrana.

4. Zaključak

Iznimno je važno napomenuti da dijagnozu ne mogu postaviti sami roditelji. Nije svako "brzo" dijete ujedno i hiperaktivno. Najučinkovitiji pristup pružanju pomoći predstavlja holistički pristup koji uključuje kombinaciju bioloških, psiholoških, socijalnih i pedagoških pristupa. U slučaju primjene holističkog (cjelovitog) pristupa pomoći važna je timska suradnja različitih stručnjaka koji usklađuju različite vrste pomoći. One su usmjerene na sve aspekte djetetova života (dijete, njegovo kućno i školsko okruženje, međuljudske odnose s drugima).

5. LITERATURA

- [1.] Suzana Žunko-Vogrinc: Povezanost inkluzivne prakse z učiteljevo vlogo pri delu z učenci z motnjo pozornosti in s hiperaktivnostjo. Ljubljana 2009, magistarski rad.
- [2.] Nina Smonig: Delo športnega pedagoga na osnovnih šolah z učenci s hiperkinetično motnjo. Diplomski rad, Ljubljana 2009.
- [3.] Dostupno na:
- [4.] <https://www.avita.si/kaj-resnicno-potrebujejo-nemirni-otroci/> [Pristupljeno 24.5.2023.].
- [5.] <https://www.zd-celje.si/media/2102/zlozenka-nemiren-otrok.pdf>
- [6.] [Pristupljeno 24.5.2023.].
- [7.] <https://vrtec-ciciban.si/wp-content/uploads/2021/03/Nemirni-otrok.pdf>
- [8.] [Pristupljeno 26.5.2023.].
- [9.] <http://korakkotroku.si teme/hiperaktivnost>
- [Pristupljeno 23.5.2023.].
- [10.] <http://www.vrtec-metlika.si/wp-content/uploads/2016/12/matejah/2016/12/Obvladovanje-vedenja-pri-otrocih.pdf>
- [Pristupljeno 26.5.2023.].
- [11.] <https://www.zf.uni-lj.si/images/stories/datoteke/Zalozba/ADHD.pdf>
- [Pristupljeno 22.5.2023.].
- [12.] <http://pefprints.pef.uni-lj.si/3914/>
- [Pristupljeno 22.5.2023.].
- [13.] Sažeto prema predavanju sa stručnog usavršavanja, predavao Matic Novak. Ptuj, ožujka 2023.
- [14.] Dostupno na:
- [15.] <https://www.modra-akademija.si/izobrazevanje/predavanje-za-soleotroci-z-motnjo-adhd/>
- [16.] [Pristupljeno 22.5.2023.].