

Stručni rad

Nemirna djeca u 1. razredu - Igre opuštanja
Barbara Blažič
Osnovna šola bratov Polančičev Maribor, Slovenija

Sažetak:

Ne pokušavam zato što mi se sviđa, već zato što sam u nevolji. Posljednjih godina u školama se susrećemo sa sve nemirnijom i nepažljivijom djecom koja se teško usredotočuju na jednu aktivnost u određeno vrijeme, sporije se prilagođavaju promjenama u okolišu i tako teže prate obrazovni proces učenja. Često nemir i distrakcija postaju uznemirujući tek pri upisu u školu, iako je prepoznatljiv već u predškolskom razdoblju (Pajič 2004) Zbog svojih osobitosti, djeci je teško prilagoditi se nastavi: teško im je stajati mirno sve školske sate, poništiti upute, nedovoljno slijediti objašnjenje, ne zapisivati sve, gubiti zalihe, ustati sa stola, žuriti u riječ, smetati kolegama iz razreda, ...Ovaj razvojni poremećaj mnogo je češći kod dječaka nego kod djevojčica. U pozadini problema s nemirom i pažnjom, naravno, mogu biti vrlo različiti uzroci. Imam dosta djece u razredu koja su nemirna u razredu. Usmjeravam nastavu tako što u nju uvodim igre opuštanja. U članku ću opisati neke igre opuštanja koje koristim u svom radu.

Ključne riječi:

Nemir, nepažnja, djeca- šestogodišnjaci, lekcije, igre opuštanja.

1.Uvod:

U jednom trenutku, nastava u školama odvijala se potpuno drugačije nego danas. Nastava se sastojala od velikog broja učenika, neki razredi sastojali su se od djece različite dobi, bilo je manje nastavnih pomagala, pedagogija kao disciplina nije bila toliko proučavana kao danas, a željezna disciplina i uzorno ponašanje očekivali su se od djece.

Očekivali bismo da zbog tehničkih i pedagoških poboljšanja djeca danas postižu bolje ishode učenja, ali najčešće to nije slučaj. Učitelji primjećuju da djeca imaju problema s ponašanjem, razdražljiva su, agresivna prema vršnjacima, ne mogu se smiriti ili koncentrirati. Dječaci imaju tendenciju da imaju više problema u ponašanju od djevojčica.

Stariji učitelji, navikli na stari nastavni sustav, teško se nose s nemirnom djecom koja zahtijevaju individualno liječenje. Budući da ne samo djeca s poremećajima koncentracije pate od nemira, već i njihovi kolege iz razreda koji nemaju tih problema, potrebno je što prije pronaći odgovarajuće rješenje. Odgoj nemirnog djeteta provode prvenstveno roditelji, a tek onda učitelji.

Većina roditelja vjeruje da je nemir djece prijelazno razdoblje koje će prije ili kasnije dijete prerasti. Stoga vjeruju da je potrebno samo malo pričekati i stvari će se na kraju riješiti same od sebe. Nažalost, strpljenje se isplati samo u nekim slučajevima. Nemirna djeca smiruju se dok odrastaju, ali još uvijek ne mogu živjeti potpuno normalnim životom. Poremećaj im uzrokuje mnoge probleme s kojima se vršnjaci rjeđe susreću.

Razlozi nemira djece

Nemirna djeca teško kontroliraju svoje emocije, imaju povremene izljeve bijesa i često su razdražljiva. Učitelji se žale da dijete ometa nastavu, ne može se koncentrirati i živi u vlastitom svijetu upravo u svom svijetu. Zbog roditelja, učitelja, kolega iz razreda i, prije svega, samog djeteta, uzroci pojave nemira moraju doći do dna. U nastavku ću navesti neke od razloga koji su potencijalni uzroci nemira kod djece.

1) Carski rez

Istraživanja na tromjesečnim bebama pokazala su da bebe rođene carskim rezom imaju sporije pokrete očiju od vaginalno rođene djece i brže su prebacile oči na druge stvari u svemiru. Kaže se da je to jedan od najranijih znakova naknadnih problema s koncentracijom i fokusiranjem pažnje.

2) Strah

Neka su djeca nemirna zbog straha od škole, ocjena ili kolega iz razreda. Razgovarajmo s djetetom boji li se nasilnih kolega iz razreda, strogih učitelja ili loših ocjena u školi. Možda dijete ima problema s učenjem koji uzrokuju zaostajanje u nastavi i povećavaju djetetov nemir.

3) Kofein

Djeca počinju piti kavu tek u kasnijim godinama osnovne škole, ali vole piti energetska pića i bezalkoholna gazirana pića s kofeinom, koji uzrokuju nemir i probleme sa spavanjem čak i kod odraslih. Djeca su još osjetljivija na kofein, pa provjeravamo koja pića dijete konzumira, dok aktivno potičemo pitku vodu ili čajeve u slučaju žeđi.

4) Brige, tuga, ljubomora

Odvajanje roditelja, nedostatak materijalnih resursa, smrt u obitelji, smrt životinje, ljubomora između braće i sestara i slični čimbenici mogu dovesti do nemira i poteškoća s koncentracijom. Da biste riješili ove probleme, potrebno je uložiti puno vremena i razumijevanja prema djetetu. Problemi u ponašanju mogu proizaći iz rane dobi ako dijete nije bilo dio dodira i ljubavnog kontakta s majkom.

5) Nedostatak kretanja

Mnogi odrasli uživaju u trčanju, odlasku u teretanu i poslovima oko kuće. Kod djece je potreba za igrom i kretanjem još jača. Sasvim je normalno da satima trče po igralištu, bicikliraju, skaču i kotrljaju se bez umora.

Djeca koja imaju puno dodatnih obveza, podučavanja i krugova u kojima moraju sjediti osjećaju nedostatak pokreta i stoga su nemirnija tijekom nastave. Dopuštamo djeci da odaberu aktivne hobije, da odu na bicikl ili igralište s prijateljima i povedu ih sa sobom na izlete. Ograničavamo njihovu upotrebu računala.

6) Prekomjerna očekivanja ili dosada

Svako dijete je čovjek za sebe sa svojim potrebama i brzinom razvoja. Školski sustav stavlja djecu u jedan kalup i jasno definira očekivanja. Pronađite školu koja uzima u obzir djetetove posebnosti i predstavlja mu odgovarajuće izazove. Međutim, ako se neka djeca osjećaju pod pritiskom visokih očekivanja, druga se mogu suočiti s poteškoćama zbog pogrešnog stila učenja. Govorimo o različitim stilovima učenja koji se temelje na razlikama u percepciji novih informacija. Grubo govoreći, stilovi učenja podijeljeni su na vizualne (vizualne), slušne (slušne) i senzualno-emocionalne (kinestetike). Potonje je posebno teško tolerirati mirno sjedenje i slušanje. Pamte nove stvari rukovanjem predmetima, praktičnim vježbama, igrama uloga, gestama, kretanjem (vole hodati dok uče). Dobar učitelj obraća se sva tri stila učenja zadacima.

7) Nedostatak magnezija i vitamina D

Istraživanja su pokazala da su djeca s manjkom magnezija i vitamina D izloženija riziku od nemira i poremećaja ADHD-a u usporedbi s vršnjacima. U djece s poremećajem ADHD-a, prosječno 16,6 mg/ml vitamina D bilo je namijenjeno u krvi, u usporedbi s vrijednostima u druge djece oko 23,5 mg/ml. Optimalne vrijednosti su oko 30 mg/ml.

Gotovo je nemoguće pokriti potrebe vitamina D samo prehranom, jer je potrebna i dovoljna tjelovježba na suncu (vitamin D se proizvodi u prisutnosti UV zraka). Stoga je važno djetetu osigurati hranu koja sadrži magnezij i vitamin D, a pritom paziti da barem dio dana provede na otvorenom.

2. Glavni dio:

Djeca s problemima pažnje često su impulzivna, reagiraju bez razmišljanja na različite situacije. Čak se i zadacima učenja obično pristupa nesustavno, bez odgovarajućih strategija. Djeca koja imaju problema s pažnjom teško se organiziraju, planiraju, predviđaju. Stoga im je potrebno dobro organizirano vanjsko okruženje koje će im pomoći da se sami nose s tim.

Dobra je ideja voditi brigu o postojanosti i rutini u učionici. Djeca s problemima pažnje izuzetno se teško prilagođavaju promjenama. Za njih je važno da se ono što se događa u učionici odvija prema unaprijed planiranom planu. Ne mijenjamo nepotrebno dnevnu rutinu. Pravila u učionici trebaju biti jasna, kratka i ne previše. Važno je razgovarati o njegovim problemima s učenicom i dogovoriti ciljeve koji bi u početku trebali biti svakodnevnici. Obvezno je postaviti ciljeve na takav način da ih dijete stvarno može učiniti. Početne ciljeve treba brzo ostvariti, što je iznimno važno za motivaciju djeteta. Važne su i dnevne informacije u stvarnom vremenu o napretku i bilježenju napretka. Potrebno je pronaći djetetova jaka područja (sport, domišljatost, kreativnost, komunikacija...) i graditi na pozitivnom samopoštovanju. Bliska suradnja s roditeljima također je često važna za uspjeh.

U učionici u svom radu koristim razne igre opuštanja:

1. DUBOKO DISANJE: Duboko disanje osnovna je i najvažnija tehnika disanja za smirivanje koju učimo na zabavan način.



FOTOGRAFIJA1- DUBOKO DISANJE

2. IGRE: ŽMIRKANJE PAPIRA, STISKANJE LOPTE, CRTANJE

Crtanje, gnječenje papira, stiskanje kuglica od meke gume (postoje posebne antistresne kuglice) i pucanje mjehurićastog filma sve su aktivnosti koje vašem djetetu mogu pomoći u usmjeravanju negativnih emocija. Istodobno, sve ove aktivnosti pomažu djetetu da poboljša fine motoričke sposobnosti, jer jačaju mišiće ruku.



SLIKA 1- LOPTA ZA STISKANJE

IGRA 3 : STABLO RASTE

Cilj ove igre je koristiti opuštajuću glazbu u pozadini kako bi pokazali kako drvo raste (to također može biti cvijet ili neka druga biljka). Započnite čučnjem, savijte glavu i ispružite ruke prema naprijed. Vaše tijelo je sjeme koje raste u ritmu glazbe i postaje veliki cvijet ili drvo s bujnim granama (visoke podignute ruke kad ustanete).

4. VANJSKO PUŠTANJE - TRULO JAJE, TRČANJE



FOTOGRAFIJA 2- IGRA- POKVARENA JAJA

5. PONOR I OPUŠTANJE S VRTAČOM

U likovnoj umjetnosti učenici su si napravili ponor. Nakon posla opustili su se s njima.



FOTOGRAFIJA 3- VORTHOLE IGRA

3.Zaključak

U SVOM RADU NAPOMINJEM:

Kada djeca dobiju nepažljivo, nemirno i impulzivno razumijevanje, strpljenje i profesionalnost od učitelja i roditelja, mogu optimalno razviti svoje potencijale i održati pozitivno samopoštovanje.

4.Literatura

- [1.]-Rotvejn Pajič L. (2004). Prevladavanje problema s pažnjom, Djeca s hiperkinetičkim poremećajem.
- [2.]CIP- Kataloški zapis publikacije NUK Ljubljana.
- [3.]Soršak S. (2002). Nemirna i neposlušna djeca. Maribor, CIP- Kataloški zapis publikacije. Sveučilišna knjižnica Maribor.