



- Starši naj bodo dosledni, a ne preveč zahtevni glede discipliniranosti in uspešnosti otroka. Pretirane zahteve, prepogosta besedna opozorila ali kazni, otroka dodatno čustveno prizadenejo.
- Otrok, ki zaradi svojega vedenja doživlja veliko težav, neuspehov in kritik, še zlasti potrebuje ljubečo podporo staršev.
- Otroka vključite v kakšno interesno dejavnost, ki ga veseli in kjer se bo lahko izkazal kot uspešen.
- Domače naloge in učenje naj bodo v krajših intervalih, s kratkimi odmori (z razgibavanjem). Pri tem bo otrok najverjetneje potreboval pomoč enega od staršev. Na delovni mizi naj bo le tisto, kar potrebuje za delo. V prostoru naj se ne dogaja ničesar drugega (TV, radio, pogovor drugih oseb...).
- Za uspehe je treba otroka takoj pohvaliti. Neuspehe je smiselno včasih spregledati, mu pokazati pot do uspeha, izkazati zaupanje, da verjamemo vanj, tudi če mu včasih spodleti. Huda vedenjska odstopanja je smiselno primerno kaznovati.
- Zahteve je potrebno stopnjevati počasi (najprej lažje, nato težje naloge). Pohvalite že manjši napredek otroka.
- Otroku dajte za dokončanje nalog več časa.
- Učite ga pravil vedenja. Poskuša naj razumeti, kako se počuti on ali drugi ljudje, kadar nekdo reagira z jezo, udarcem ipd.
- Otrok vsak dan potrebuje tudi prosti čas brez obveznosti. Takrat naj si sam izbere, kaj bo počel.
- Skupaj z otrokom skušajte preživeti čim več časa ob prijetnih aktivnostih, kjer je uspešen in njegovo vedenje ni moteče.

Kam po pomoč?

Vsak živahnejši otrok še ni hiperaktiven. Res pa je tudi, da je mnogo nemirnih otrok, ki niso bili nikoli ustrezno pregledani in razumljeni, ker so jih starši pojmovali le kot »bolj živahne«, »poredne«. Otrokovo vedenje je potrebno najprej pravilno oceniti – ali gre za motnjo v pravem pomenu besede ali ne. Z oceno teh motenj se ukvarjajo strokovnjaki v svetovalnih centrih, mentalno-higienskih dispanzerjih (centrih za duševno zdravje) v zdravstvenih domovih, v šolski svetovalni službi. Smiselno se je obrniti na otrokovega zdravnika, ki bo opravil osnovne medicinske preiskave in po potrebi poslal otroka k specialistu – nevrologu, kliničnemu psihologu, otroškemu psihiatru ali specialnemu pedagogu. Otroka običajno pregleda več omenjenih strokovnjakov, ki skupaj oblikujejo mnenje. Pri tem upoštevajo tudi opažanje otrokovega učitelja/vzgojitelja.

Če je potrjeno, da je otrok prekomerno nemiren, je potrebna natančna razlaga otrokove motnje staršem, ustrezno vzgojno ravnanje staršev, prilagoditve v vrtcu ali šoli, dogovor glede sodelovanja staršev in šole, pri bolj izraženih težavah pa tudi zdravljenje z zdravili.

Včasih je veljalo prepričanje, da z otrokovim dozorevanjem hiperaktivnost mine. Danes vemo, da težava pri 70% otrok z leti sicer dobi drugačno pojavno obliko, povsem izzveni pa ne. Zato je treba otroku ustrezno pomagati. Odrasli pogosto ne vedo, da imajo motnjo aktivnosti in pozornosti. Le-ta se pogosto kaže kot slaba organiziranost, težave s točnostjo in koncentracijo, delajo več stvari hkrati, dela se lotevajo premalo načrtno ipd.

Avtorica: mag. Bernarda Dobnik Renko, spec. klinične psihologije
Zdravstveni dom Ljubljana, oktober 2009

ZDL

ZDL Community Health Centre Ljubljana
Zdravstveni dom Ljubljana
Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana



Nemiren otrok

Znaki nemirnosti pri otroku so večinoma prisotni že v predšolskem obdobju. Včasih je že pri dojenčku opaziti izrazito nemirnost, jokavost, neritmičnost pri spanju in hranjenju. Pri nekaterih otrocih se pojavlja predvsem prekomerna gibalna aktivnost (tekanje, neprestano gibanje), pri drugih predvsem težave s pozornostjo, pri nekaterih pa kombinacija obojega.



Kakšen je hiperaktiven otrok?

- je premalo vztrajen pri dejavnostih, ki zahtevajo zbranost;
- njegova pozornost je kratkotrajna;
- hitro menjuje aktivnosti in jih pogosto ne dokonča;
- slabo je organiziran;
- gibalno je pretirano aktiven;
- odziva se hitro in nepremišljeno, zato se pogosto znajde v težavah in konfliktih;
- slabo obvladuje čustva (jeza, občutljivost);
- njegovo vedenje je za okolico moteče, čeprav ne gre za namerno ključovalnost ali agresivnost;
- zaradi nepredvidnosti je nagnjen k neugodam;
- v odnosu do ljudi je manj kontroliran;
- med vrstniki je lahko nepriljubljen in osamljen, posledično se lahko razvijejo nizko samospoštovanje in prave vedenjske motnje;
- lahko je gibalno manj spreten ali ima govorne težave;
- bolj umirjen je v kontaktu z eno samo osebo kot v skupini;
- ima dobre in slabe dneve.

V predšolskem obdobju so te značilnosti vedenja manj moteče, saj otrok v vrtcu ali v domačem varstvu večinoma lahko sam izbira aktivnost, pa tudi zahteve po sodelovanju v vodenih aktivnostih in pridobljenem znanju so manjše. **Z vstopom v šolo, otroka opisane težave ovirajo pri pouku, zato dosega slabše rezultate, kot bi jih glede na svoje sposobnosti zmogetl.**

Pogostost hiperaktivnosti

Med šolarji je hiperaktivnost opazna pri 3 do 7% otrok, približno štirikrat pogosteje pri dečkih kot pri deklicah.

Vzroki hiperaktivnosti

Vsi otroci so kdaj nepozorni in nemirni. Pri pravi hiperaktivnosti je to otrokova prevladujoča lastnost. **Vzrok gre iskati v kombinaciji več dejavnikov (npr. genetski, vplivi okolja, poškodbe ali bolezni, ki so vplivale na možgane ipd.).**

Podobno vedenje lahko opazimo pri:

- otrocih v razvoju (predšolsko obdobje);
- duševno prizadetih otrocih;
- nadarjenih otrocih;
- otrocih z učnimi težavami;
- čustveno motenih otrocih;
- vedenjsko motenih otrocih;
- bolnih otrocih (naglušni, slabovidni, nezadostno prehranjeni, kot stranski učinek nekaterih zdravil, poškodbe glave, zastrupitve, endokrine bolezni, alergije);
- otrocih, ki živijo v neugodnem okolju (hudi stres, duševne težave staršev, neustrezna vzgoja ali šolanje, zloraba otrok).

V teh primerih ne gre za hiperaktivnost v pravem pomenu besede, se pa zaradi osnovne motnje v vedenju pojavljajo podobne značilnosti v vedenju.

Soobolevnost

Hiperaktivnost se pogosto pojavlja skupaj s katero od naslednjih motenj:

- 10-40% hiperaktivnih otrok ima specifične učne težave (legastenija, disleksija, diskalkulija);
- 30-60% otrok razvije vedenjske motnje (ključovalnost, agresivnost);
- zaradi težav s koncentracijo in slabše učne uspešnosti, se pogosto pojavita depresivnost in tesnoba (pretirana zaskrbljenost);
- upočasnen razvoj (govorni, gibalni).

Napačne razlage vzrokov hiperaktivnosti:

- starši otroka niso pravilno vzgajali;
- otrok je neobogljiv, ni priden;
- otrok v šoli ni uspešen, ker ga ima učitelj »na piki« ali ker se noče potruditi.

Kako lahko otroku pomagajo starši?

Hiperaktiven otrok je za starše in njegovo okolico zelo naporen, njegova vzgoja pa težavnejša kot pri drugih otrocih. Čeprav so otrokove vedenjske značilnosti v osnovi biološko pogojene, lahko na njegovo počutje in vedenje do neke mere vendarle vplivamo. Priporočljivo je:

- Družinsko okolje naj bo urejeno, strukturirano. Obstajajo naj jasna pravila vsakdana, »urnik« aktivnosti, vsaka stvar naj ima svoje mesto.

