

Znaki nemirnosti ali hiperaktivnosti so lahko prisotni že v predšolskem obdobju.

V osnovi gre za nižje delovanje tistih možganskih centrov, ki uravnavajo naše vedenje, čustvovanje, pozornost, načrtovanje, miselno in vedenjsko fleksibilnost, zmožnost odločanja in reševanja problemov (izvršilne sposobnosti).

ZGODNJI ZNAKI HIPERAKTIVNOSTI V OBDOBJU DOJENČKA IN MALEGA OTROKA:

- Nereden ritem spanja in budnosti.
- Izjemna neprilagodljivost in težavno sprejemanje sprememb v okolju.
- Nenavadni odzivi v vedenju (ščipanje, grizenje, brcanje).
- Jokavost, razdražljivost.
- Impulzivnost, vihravost v gibanju.
- Kratkotrajna, odkrenljiva pozornost.
- Pogosto nihanje razpoloženja.
- Neposlušnost.
- Pretiran nemir.
- Težave pri vključevanju v družbo, pri sklepanju prijateljstev.
- Pozabljivost, raztresenost.

- Možna verbalna hiperaktivnost.
- Preglasen govor.
- Odpor do socialnih zahtev.
- Agresija.
- Burne reakcije na socialne frustracije.
- Težave z organizacijo.
- Slabša motivacija za učenje.
- Problem neposrednega pomnjenja.

Pri hiperkinetičnosti gre za posebnosti v delovanju možganov. Gre torej za organske vzroke.

Vzgoja teh otrok je zahtevna. Zahteva celega človeka, več fleksibilnosti in strategij. Ti otroci imajo težave s samokontrolo vedenja. Čeprav obljublajo, da bodo boljši, a v določenih situacijah tega ne zmorejo.

KAKO LAHKO POMAGAMO OTROKU?

- Urejeno, strukturirano družinsko okolje.
- Določena jasna pravila, ki se jih vsi dosledno držimo.
- Slikovni urnik dejavnosti za posamezen dan.

- Učenje naj bo v krajših intervalih z vmesnimi gibalnimi odmori.
- Izogibamo se pretiranih zahtev, prepogostih opozoril, kritik. Te stopnjujemo počasi in postopoma.
- Pri delu in učenju naj bodo umaknjeni vsi moteči dejavniki (na mizi je le tisto, kar potrebuje za delo).
- Za uspeh ali dobro opravljeno dejavnosti otroka pohvalimo.
- Neuspehe je smiselno včasih spregledati.
- Učimo ga pravil vedenja.
- Mu omogočiti nekaj prostega časa v dnevu, ko lahko počne tisto, kar sam želi.
- Vključiti ga v kakšno interesno dejavnosti, v kateri bo uspešen.
- Upoštevamo otrokove boljše in slabše dneve.
- Otroku smo ljubeča podpora.
- Za otroka si vsak dan vzemimo nekaj časa (smo samo z njim, ga poslušamo, se z njim igramo,...).

Pri delu z nemirnim otrokom je izrednega pomena **naša umirjenost**. Potrebna so **jasna pravila**, ki jih **dosledno upoštevamo**. Nemiren otrok bo vedno preizkušal naše meje. Od nas pa je odvisno, ali bo meje po določenem času upošteval ali ne. Pomembno je, da so **pričakovanja do otroka povsod enaka** (doma in v vrtcu/šoli). Le tako bo otrok počasi ponotranjil določene vzorce ravnanja in vedenja.

Novih veščin in oblik ravnanja jih **učimo po majhnih korakih**. Ne pričakujemo velikih sprememb čez noč, ampak se skupaj z otrokom **veselimo najmanjših napredkov**.



Uporabljena in priporočena literatura:

Caf. B. in Rotvejn Pajič, L. (2019). Biti starš otroku z ADHD. Svetovalni center za otroke in mladostnike Ljubljana – šola za starše.

Rotvejn Pajič, L. (2007). Shajanje z nemirnim otrokom. Svetovalni center za otroke in mladostnike Ljubljana – šola za starše.

Stare, A. in Vrabec, M. (2018). Hiperaktiven ali nemiren otrok.

Žunko Vogrinec, S. (2009). Povezanost inkluzivne prakse z učiteljevo vlogo pri deli z učenci z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo. Magistrska naloga.

Največja ljubezen, ki jo lahko podarimo otroku je, da mu pokažemo, da verjamemo vanj.

NEMIREN OTROK



Svetovalna služba VVZ Slovenj Gradec