

Kako se nositi s hiperaktivnim djetetom i pomoći mu da se snađe u školi?



Nova školska godina je počela, a s njom i nove brige za djecu, roditelje i učitelje. Među onima koji su ovih dana prvi put sjeli u školske klupe jesu i hiperaktivni mališani. “Ni sekundu ne može biti miran!” “Vjerojatno bi i skakao i dok spava, kad bi mogao.” Ili “Ne sluša ništa što mu se kaže”... samo su neke od izjava ljutih i zabrinutih roditelja koji za svoju djecu najčešće kažu da su “živa”, i vjeruju da će se polaskom u školu sve to promijeniti i da će postići dobre rezultate.

- Danas se mnoga djeca opisuju kao “hiperaktivna” i čini se da je ovaj izraz postao jako popularan. No, ako je vaše dijete živahno, puno energije, u pokretu, brbljavo, znatiželjno, to još uvijek ne znači da je hiperaktivno, tj. da ima poremećaj pažnje odnosno hiperaktivni poremećaj (popularna skraćenica ADHD dolazi od engleskog naziva Attention deficit/hyperactivity disorder) - pojašnjava psihologinja Maja Pivčević, te otkriva kako se utvrđuje i koliko je prisutan među djecom.

- Simptomi moraju trajati najmanje šest mjeseci, s početkom ne kasnijim od sedme godine i pojavljivati se u više okruženja – u kući, školi itd... ADHD nije samo faza koju će dijete prerasti, nije uzrokovan roditeljskim neuspjehom u odgoju, niti je znak djetetove “zločestoće” i “razmaženosti”.

To je stvarni, biološki uvjetovan poremećaj i izvor je zabrinutosti roditelja i nastavnika.

“Hiperaktivno” dijete može imati teškoće na tri različita područja: (hiper)aktivnost, pažnja i impulzivnost, koji ne odgovaraju razvojnom stupnju djeteta.

Tako možete naići na mirno i povučeno dijete, slabije pažnje i koncentracije s dijagnozom ADHD-a, ali i na dijete koje prelazi s aktivnosti na aktivnost, upada u razgovor, burno emotivno reagira isto s dijagnozom ADHD-a, samo je razlika u predominantnom tipu ADHD-a.

Takva djeca često imaju teškoće u socijalnom i akademskom okruženju, te im je potrebna stručna pomoć i podrška. Procjena se sastoji od cjelovite obrade liječnika (pedijatra, psihijatra, neurologa...) do obrade logopeda, psihologa... Što se učestalosti tiče, ADHD se javlja u 3 do 5 posto školske djece, a 4 do 5 puta je češći kod dječaka nego kod djevojčica.



Živahne djece uvijek je bilo u školama, samo što su ih nekada iz škole isključivali, što danas, srećom, nije slučaj. U čemu je danas problem njihova uključivanja u obrazovni sustav?

- Rekla bih da je problem u sustavu koji počiva na principu ukalupljivanja. To se odnosi i na darovitu djecu i djecu s teškoćama koja najviše pate u takvom sustavu. Školovanje se većinom svodi na mehaničko zapamćivanje ogromnih količina više ili manje beskorisnih podataka, dok se zanemaruju posebnosti svakog djeteta.

Djeca su po prirodi znatiželjna, a škola najčešće tu znatiželju uguši, dok bi je trebala poticati jer se tako najlakše uči – kada nas nešto zanima. Einstein je jednom rekao: “Doista je pravo čudo da ljudska znatiželja preživi osnovnu školsku naobrazbu.” Nadam se da će se cjelovitom kurikularnom reformom napokon stvari promijeniti na bolje.

Jedna od bitnih značajki svih novih kurikulumskih dokumenata njihova je veća otvorenost, što će odgojno-obrazovnim ustanovama i odgojno-obrazovnim radnicima omogućiti osjetno veću razinu autonomije u implementaciji kurikuluma, ali i veću odgovornost, a učenicima pružiti veću mogućnost izbora i bolje usklađivanje s njihovim interesima, iskustvima i razvojnim potrebama.

Reformom se predviđa dodatno osposobljavanje učitelja, što će svakako podići kvalitetu rada s učenicima s teškoćama. Ne znam što će psiholozi još donijeti ova reforma, ali svakako bi trebalo povećati broj stručnih suradnika, jer je zaista za kvalitetan rad premalo jedan psiholog na 800 djece.

Mogu li djeca s ADHD poremećajem udovoljiti disciplinskim i radnim zahtjevima nastavnog programa?

- Ona imaju teškoća u udovoljavanju disciplinskim i radnim zahtjevima nastavnog programa, pa stručno povjerenstvo škole predlaže prilagodbu sadržaja i individualizirane postupke za svako dijete.

Važno je kontinuirano raditi s takvom djecom i nagraditi svaki trud i uspjeh, pri čemu je nužna suradnja s roditeljima kao i s ostalim stručnjacima. Promjene neće nastupiti preko noći. Zato se treba naoružati strpljenjem i ne posustajati.

Ovisno o tipu ADHD-a djeca mogu biti ili plaha i povučena ili izrazito aktivna i brzopleta. Može doći do neslaganja među vršnjacima jer takvo dijete teže prati upute, ne poštuje pravila igre, prekida, upada u riječ i češće će stoga doći u konfliktne situacije, koje se mogu upornim

radom izbjeći.

Često se ističe kako su hiperaktivna djeca inteligentna, ali je njihov uspjeh u učenju mnogo lošiji od očekivanog!

- Da, obično su urednih intelektualnih sposobnosti, ali imaju loše ocjene baš zbog brzopletosti i nepažnje. No, sustavnim praćenjem i radom u školi i kod kuće uspjeh se može popraviti, a time im i podići samopouzdanje.

Koliko je za njihov uspjeh važan osjećaj sigurnosti i suradnja roditelja i nastavnika?

- Ako pri tome mislite na rutinu, strukturu i predvidljivost – jest, jako je važan. Pažljivo isplanirani dan školskih obaveza, slobodnih aktivnosti i kućnih obaveza imaju pozitivan utjecaj na hiperaktivno dijete. Unaprijed određena rutina stvara podlogu za usvajanje navika učenja.

Zato je važno osigurati mirno mjesto za učenje ili kutak u prostoriji u kojoj neće biti ometano, a djetetu postepeno prepuštati odgovornost za njegove obaveze. Roditelji i nastavnici moraju surađivati i uvažavati savjete stručnih suradnika. Jer, ako dijete ne napiše domaću zadaću ili ne uči redovito, teško će poslije nadoknaditi propušteno. I ako nastavnik ide prebrzo s gradivom tako da dijete ne može pratiti, također nastaje problem.

Mnogi roditelji pate zbog osjećaja krivnje?

- Dijete s ADHD-om je svjesno da je drukčije i ne može si pomoći, zbog čega je često frustrirano, ljuto i nekad agresivno. Nепреpoznat problem i neadekvatno postupanje s takvim djetetom može voditi u anksioznost, depresiju i druge poremećaje.

Dijete nije namjerno takvo te ga ne treba uspoređivati s drugom djecom, već mu pružiti bezuvjetnu ljubav, ali uz ukazivanje na pogrešne postupke i njegove posljedice. Biti roditelj hiperaktivnog djeteta može biti jako zahtjevno, pa se roditelji često osjećaju iscrpljenima, osamljenima, krivima, frustriranima ili ljutitima.

Za biti “dobar” roditelj važno je da se i roditelji osjećaju dobro, a to znači da brinu o sebi i nađu vrijeme za sebe i blisku osobu, za razgovor u stresnim situacijama i sa stručnjakom. Kada se jednom upoznaju s hiperaktivnošću i shvate da nisu “loši roditelji jer se dijete tako ponaša“, smanjuje se osjećaj krivnje i usamljenosti. Obiteljska atmosfera bez sukoba je važna za dijete koje uči modelirajući ponašanje i roditelji trebaju biti svjesni da svi njihovi postupci djeluju na dijete.

Kako mu pomoći da stekne prijatelje među vršnjacima?

- Dijete s ADHD-om teško uči socijalne vještine, a roditelji i nastavnici mogu pomoći u modeliranju poželjnog ponašanja. Dijete uči oponašajući, a roditelj može u dogovoru s djetetom odrediti jedno ili dva društvena ponašanja koja želite pojačati. To može biti tiho razgovaranje, neupadanje u riječ i sl.. Roditelji to mogu vježbati s djetetom tako da glume određenu situaciju i potiču ga da upotrijebi novu vještinu s prijateljima. Mogu organizirati druženja s vršnjacima kod kuće i unaprijed pripremiti igre za druženje, teme za razgovor...

Javorka Luetić, foto: shutterstock

Zabranjeno kažnjavanje!

Kažnjavanje je strogo zabranjeno, eventualno time-out i nakon toga razgovor o nepoželjnom ponašanju. U situacijama učenja poželjnog ponašanja važno je da roditelji i nastavnici budu pozitivno orijentirani, da prate, poučavaju i nagrađuju dijete tako da pohvala slijedi neposredno nakon poželjnog ponašanja (npr. “hvala ti što si mi ponio vrećicu”).

Pohvalu je potrebno povezati s konkretnim ponašanjem (npr. “baš si lijepo pospremio igračke na policu, bravo!”) Pohvala treba biti konkretna i specifična. Pohvaliti dijete možete sa smiješkom, pogledom, riječima, zagrljajem ili poljupcem. Dijete treba pohvaliti svaki put kada se primjereno ponaša, a ne čuvati pohvale samo za savršeno ponašanje. Pohvale treba

koristiti svaki put kada se uoči ponašanje koje se želi potaknuti i pohvaliti dijete pred drugima.

Pomaže im sport

Djeca s ADHD-om preporučuju se izvanškolske aktivnosti koje povećavaju razinu dopamina i norepinefrina u mozgu. Odabir pravog sporta i aktivnosti vrlo je bitan zbog razlike u povećanju fokusa, raspoloženja i samopoštovanja. Trener ima jak utjecaj na dijete, ali mnogi ne znaju puno o ADHD-u, pa ih je potrebno uputiti u stvar.

Primjerice, potrebno mu je objasniti kako kazna od dodatnih 15 minuta trčanja jer nije bilo pažljivo, neće pomoći vašem djetetu, nego će samo biti poniženo.

Sport bi trebao pomoći djetetu da izgradi odnose s vršnjacima te da radi na svom samopoštovanju izvan učionice, a ne da mu dodatno poveća stres i anksioznost. Sportovi koji se preporučuju djeci s ADHD-om su plivanje, trčanje, streljaštvo, tenis, nogomet, gimnastika, jahanje i borilačke vještine.

Ulazak u pubertet

Ulaskom u pubertet obično nestaju hiperaktivnost i impulzivnost, ali nepažnja i nedostatak organizacije ostaju nepromijenjeni ili se sporije mijenjaju. Dakle, nemojte se tješiti da će simptomi nestati s vremenom, jako je važno navrijeme potražiti pomoć i uključiti dijete u liječenje jer jedino tako možete smanjiti simptome.

Dobrodošli savjeti

Djeca s ADHD poremećajem trebaju pomoć roditelja i učitelja, a ponekad i stručnu pomoć psihologa i psihijatara.

Važno je navrijeme uočiti dijete s disleksijom i disgrafijom i uputiti ga na logopedski tretman.

Radi stvaranja radnih navika nužno mu je osigurati miran prostor za učenje, učenje u kraćim vremenskim intervalima i češće odmore, a poželjno je i razgibavanje, istežanje... koje im pomaže da se opuste i ponovno koncentriraju.

Nastavnicima se preporučuje da ih tijekom nastave puste da se napiju vode, prošetaju, donesu pribor ako je potreban, obrišu ploču i slično.

Korisna je i promjena aktivnosti – učenja i igre, jer raznolikost smanjuje zasićenje i umor nemirne djece.

Savjetuju se vježbe Brain gyma, te Brainobrain program za djecu.

Moraju postojati jasna pravila – što se smije, a što ne. Roditelji i učitelji moraju u tome biti dosljedni i davati upute koje će biti kratke, jednoznačne i razumljive.

Neka dijete sudjeluje u kućnim obavezama, osobito u aktivnostima koje mu dobro idu i koje brzo može naučiti. Uključiti ga treba i u poslove u kojima je prisutna i fizička aktivnost npr. iznošenje smeća, raspoređivanje stola, namještanje kreveta i sl...