

NEMIRNI OTROK/povečana gibalna aktivnost/motnja pozornosti/hiperaktivnost

Glavna značilnost nemirnih otrok:

- Takoj želi zadovoljiti svoje potrebe in ni vztrajnosti.
- Kazen kot vzgojna metoda ni učinkovita.
- Heterogenost motnje/poleg hiperaktivnosti še: impulzivnost, kratkotrajna pozornost, težave pri učenju, motorična nespretnost, agresivno vedenje.
- Upočasnen razvoj hotnega obvladovanja gibanja: ne zmore mirno sedeti, prevladuje motorični nemir, prisotno je pavlihasto vedenje, nezadržano govorjenje, siljenje v prostor z neomejenim gibanjem, pri aktivnosti je hiter, hlasten in divja, izraža nesposobnost za hoteno upočasnitev gibanja, čezmerno troši moč, vihravost v gibanju, preglasen govor, častihlepnost.
- **V zgodnjem otroštvu opazne posebnosti v vedenju:**
 - Razdražljivost, jokavost, motnje spanja in hranjenja, impulzivnost, pretiran nemir, neposlušnost, kratkotrajna in odkrenljiva pozornost, pogosto spreminjanje razpoloženja, stalna nezadovoljnost, neobičajna vztrajnost pri ponavljanju nesmiselne dejavnosti.
 - Upočasnen motorični razvoj/nemir in nespretnost, izraža se v dveh oblikah:
 - Raztresenost, nenačrtnost, odklonljiv, neuravnotežen, nekontroliran, slabo zbran, vihrav, nestalen.
 - Neobvladljiv, nagel, vzkipljiv, poskočen, prehitevajoč, vnet, nima mere ali jo prekorači – kvalitetnejša oblika v kateri impulzivnost izzveni med 6-11 letom.
 - Upočasnen govorni razvoj,
 - Pogosto opazno nočno mokrenje v poznem otroštvu,
 - Pri igri z vrstniki prehaja iz aktivnosti v aktivnost, zato se težko vključi v skupino,
 - Pogosta vnetna obolenja (paznost, da se ne razvije v motnje sluha, vida, koordinacije),
 - Uničevalen, razdiralen, meče igrače, redko se zaigra.
 - Težave na motoričnem področju kot hiperaktivnost in motnja koordinacije/dispraksija.
 - Pogosta povezanost s hiperaktivnostjo pozornosti in verbalno hiperaktivnostjo.
 - Težave na področju perceptivno-kognitivnih funkcij: nepozorni, slabša koncentracija, pozabljivost, neosredotočanje na bistvo.
 - Nizek frustracijski prag, asocialne oblike vedenja: destruktivnost/uničevanje, laž, kraja.
 - Težave v interpersonalnih odnosih: nedistanciranost do odraslih, odpor do socialnih zahtev, povečana težnja po neodvisnosti, težave pri sklepanju prijateljstev, nezmožnost zadrževanja/stalnosti prijateljev, pogostejša igra z mlajšimi od sebe, da lahko dominira.
 - Na emocionalnem področju: povečana labilnost, agresivno vedenje, nerazpoloženje, povišan prag občutljivosti na bolečino (pogoste modrice, praske).
 - Nižji prag za socialne frustracije, burne reakcije nanje.
 - Včasih zapadejo v depresijo, tesnobo in nižje samospoštovanje.

Nekatera mnenja, da gre za vedenjsko motnjo, vendar avtor Brown opozarja, da gre za kompleksen sindrom, ki zajema kognitivno delovanje možganov kot **motnjo izvrševalnih funkcij**: težave z

organizacijo, pričetkom reševanja nalog, odkrenljivost, problem v hitrosti procesiranja informacij, problem neposrednega pomnjenja oz. delovnega spomina, slabša motivacija za učenje, togost pri reševanju čustvenih težav.

POMOČ OTROKOM

Ti otroci potrebujejo:

- Učenje socialnih veščin in učenje primernih oblik vedenja: prevzemanje odgovornosti, sprejemanje posledic dejanj.
- **Vloga vzgojitelja:** sprejemanje otroka takšnega kot je, kar otrok začuti, da ga razumemo in imamo radi kljub njegovim posebnostim. Začutiti mora pristno zanimanje zanj. Zmanjšati negativna stališča in predsodke, biti dober model otrokom: strpnost, potrpežljivost, več časa za reševanje nalog. Vzgojitelj mora razumeti naravo otrokovih težav in v kakšnem položaju je otrok:
 1. Da ni nemiren, površen, raztresen, ker bi bil hudoben ali len, ampak, ker drugačen ne zmore biti.
 2. Da se otrokove težave in šibkosti s starostjo zmanjšujejo in jih bo postopoma prerasel.
 3. Da ima tudi tak otrok veliko pozitivnih lastnosti, ki so nam pri vzgoji lahko v oporo.
 4. Težave na področju socialnih spretnosti ne pomenijo nujno pomanjkanje teh spretnosti. **Otrok ima lahko razvite te spretnosti a jih ne uporablja zaradi različnih razlogov** (Magajna in sodelavke, 2005): **pomanjkanje primerne vrstniške skupine, razvrednoten socialni status v skupini, čustvene težave, nezmožnost procesiranja socialnih izkušenj in informacij, nezmožnost ali nemotiviranost za prosocialno vedenje...** **Za spremembo socialnega položaja nesprejetih otrok v skupini je pomembno vzgojiteljevo vedenje do tega otroka. Vzgojiteljevo vedenje še zlasti v predšolskem obdobju predstavlja model, na podlagi katerega oblikujejo otroci vedenje do tega otroka.** (White, 1996, Magajna in sodelavke, 2008).
 5. Da bomo morali veliko stvari pogosto ponoviti, preden jih bo osvojil.
 6. Da otroka raje pogosto pohvalimo, nagradimo, mu izkažimo naklonjenost kot nenehne greje in kazni (ohranjajmo ravnovesje).
 7. Da moramo neuspehe uravnotežiti z uspehi (poskrbeti za dejavnosti v katerih bo otrok uspešen).
 8. Usmerjajmo otrokovo igro v ustrezen hobi, ki ga veseli.
 9. Izogibamo se primerjanju otroka z bolj uspešnimi vrstniki in sorojenci (primerjajmo njegove sedanje dosežke s preteklimi).
 10. Ustvarjajmo pogoje, da bo imel otrok red in ritem v vsakdanjem življenju.
 11. Da je pomembna vzgojiteljeva osebnost (trdnost, mirnost, doslednost, ustvarjalnost...).
 12. Da moramo uravnotežiti sedenje pri miru in gibanje (zaposlimo ga z dejavnostmi....pomoč pri raznih opravilih, zadolžitvah v skupini).
 13. Za učinkovito in uspešno pomoč, je potrebno najprej otroka natančno in sistematično opazovati in analizirati njegovo vedenje in težave: kaj otrok zmore, kako razmišlja, kako se loti naloge, pri kateri je negotov in kako informacije uporabi za nadaljnje aktivnosti.

VLOGA IN POMOČ STARŠEV:

Starši morajo najti moč in energijo v pozitivnih »dobrih« obdobjih, da zmorejo v »težjih«.

Pri tem potrebujejo podporo (partnersko, pri sorodnikih). Določiti je potrebno jasna pravila vedenja in biti dosleden. Kljub velikemu številu nasvetov, se morajo starši sami odločiti za svoj vzgojni koncept, pri tem je pomembno sodelovanje med partnerjema.

Starši naj bodo pozorni v kakšnih okoliščinah otrok najbolje funkcionira.

Skušajo naj ugotoviti, kako in s čim ga najlažje spodbudijo za dejavnosti, katere naloge lažje in hitreje rešuje, kje je že samostojen, kdaj bolje osredotoča pozornost.

Otrok s težavami ima zelo slabo podobo o sebi, zato jo skušajo izboljšati s pohvalami, ki naj sledijo vsakemu, še tako majhnemu napredku/uspehu.

Pogosto otrok sploh ne potrebuje pomoči pri aktivnosti, dovolj je že, če nekdo sedi ob njem. Otroku starši pomagajo le tam, kjer zares ne zmore.

Upoštevajo naj otrokove slabše dneve, ko je utrujen, vznemirjen, siten...takrat naj ne silijo vanj.

Otroku je potrebno dati možnost, da se sprosti in razgiba.

V igro naj vključujejo šale, domislice in ponazoritve....

Otroka naj ne grajajo in opozarjajo neprestano. Pogosto je bolj učinkovito, če napake spregledajo in se osredotočijo na uspehe, poudarijo naj jih z izrazi zadovoljstva.

Spodbujajo naj otroka, da deluje na močnih področjih, čeprav se jim morda ne zdijo pomembna.

Zelo pomembno je sodelovanje z vzgojiteljem in direktno vključevanje v delo z otrokom.

OSTALE OBLIKE POMOČI:

Psihomotorična obravnava otrok z veliko sproščanja je prvi korak k umirjanju in samoobvladovanju. Otroka je potrebno razbremeniti krivde (stalnega govorjenja, da je njegovo vedenje neprimerno) in mu omogočiti izražanje svojih potreb. Z moraliziranjem ne dosežemo ničesar.

Uspešna je metoda istovetenja in posnemanja pozitivnih vedenjskih vzorcev: namesto stalnih opozoril »bodi tiho! Lepo se vedi! Umiri se!« otroku dovolimo gibalne izbruhe: tekanje in skakanje po hodniku, na dvorišču, valjanje, zibanje, dričanje, guganje ter prekipevajoče glasove. Na ta način krepimo njegovo samozaupanje. Z gibalnimi dejavnostmi otroka usposabljammo za umirjeno ravnanje. Proces je dolgotrajen, po 1 do 2 letih se otrok opazno umiri in postane ustvarjalen, kar je ključ samozaupanja in uspeha.

Proste gibalne dejavnosti (divjanje), prepletamo z zaposlitvami, ki vodijo k umirjeni sprostitvi. Vključujemo telovadno orodje: vozičke, tobogane, vrvi, orodje na katerem lahko visijo, žoge, odzivnike, balone... Z vajami zaviranja, orientacije, usmerjanja in prilagajanja prostoru, z guganjem, plezanjem, skakanjem, vožnjo z vozičkom, razvijamo samodisciplino otroka. Otroci na ta način pridobivajo izkušnje občutenja ravnotežja, dotikov in kinestetike. Z vajami, kjer izključujemo vizualni nadzor (lega na hrbtu z zaprtimi očmi), pa razvijamo sposobnost koncentracije.

Z gibalno obravnavo je potrebno pričeti čimprej. Obvladovanje impulzivnosti zahteva pri nekaterih otrocih večletno delo, ki na koncu pripomore k zavestnemu umirjanju in reševanju gibalnih problemov. Obstaja nevarnost, da ti otroci obtičijo v enako potekajočih gibalnih vzorcih in zato težje gibalno napredujejo. Hiperaktivni otroci v primerjavi z vrstniki niso osvojili primernih gibalnih izkušenj ne na velikem ne na majhnem prostoru. Sheid (1989) ugotavlja, da morata biti za spodbujanje grobomotoričnih procesov izpolnjena dva pogoja:

1. Biti mora dovolj igralnega prostora in pogosto je potrebno menjavati gibalno okolje.
2. Otrokom je potrebno omogočiti svobodno ravnanje s predmeti brez vmešavanja odraslih. (hiperaktivni otroci niso usmerjeni k cilju, niso spretni in ne vzdržljivi. Pri njih so procesi vznburjenja močnejši kot procesi zaviranja. Danes vse bolj verjamemo, da gre za nezrelost in zmanjšano funkcijo možganov EEG hiperaktivnih otrok ustreza EEG-ju mlajših. Ugotovljeno je (Lou, 1984), da imajo zmanjšano presnovo v frontalnem režnju, ki nadzoruje motorično vznburjenje in vpliva na čustveno uravnavanje in pozornost. To nam pojasni tudi priljubljenost nezrelih motoričnih dejavnosti pri hiperaktivnih otrocih: guganje, zibanje, vožnja z vrtiljakom, drsenje...). Ker otrokov vestibularni sistem deluje prešibko, potrebujejo veliko manj zrelih vestibularnih in tipalnih dražljajev, da bo ta sistem sčasoma postal občutljivejši (Passolt, 2002).

6 FAZ PROGRAMA PSIHOMOTORIČNE TERAPIJE PO KIPHARDU (Passolt, 2001), kjer gre za gibalni in vedenjski trening, ki v enem letu omogoči, da ti otroci bolje nadzirajo in obvladujejo svoje vedenje:

1. Faza: vestibularno motorične aktivnosti. Pripomočki: deske za vrtenje, obračanje, vrtavke, kenguru žoge, rolke, drsalke, trampolin, drsenje po toboganu, viseče naprave za guganje, nihanje, vrtenje. Pomembno je, da otroci sami izbirajo smer gibanja (naravnost, v krogu, navpično, vodoravno) npr. valjanje po strmini navzdol, skoki na trampolinu, prevali na blazini, vrtenje okoli prečne osi, vrtenje okoli globinske osi (na pisarniškem stolu, leže na deski s kolesi), vaje so lahko tudi v vodi. Osnovno načelo je svoboda dejavnosti, pri kateri ne sme priti do občutkov neugodja ali strahu.
2. Faza: razvoj zavestnih kontrolnih in gibalnih mehanizmov. Pričenja se šele, ko so otroci izživel potrebo po manj zahtevnih gibalnih vzorcih. Faza se uvaja postopno. Ob koncu dejavnosti uvedemo npr. konjski tek, ki ga prekinemo z vrnitvijo v »hlev«. Pomembno je, da otroci sprejmejo samostojno ustavljanje kot pravilo. Otrok naj se na začetku aktivnosti zdivia, nato sledi zaviranje in ustavljanje oz. usmerjanje (npr. hoja po prostoru ali tek..., ne da bi se zadevali drug v drugega ali v predmete oz. ovire v prostoru).
3. Faza: vaje za koncentracijo ob izključitvi vidnega kanala (zaprte oči), s čemer povečamo slušno pozornost. Vedenje hiperaktivnih otrok se spremeni, če za kratek čas zaprejo oči in izključijo dražljaj vida. Tako se učijo uporabljati druga čutila.
Najprej naj se spoznajo s čutilom za tip: z zaprtimi očmi pretipajo vse predmete in ovire v prostoru, ki so jih prej vidno zaznali. Otroci si morajo pridobiti prostorske izkušnje, npr. z zaprtimi očmi je težje priti do cilja.
Šele nato vključimo sluh: npr. s palico udarjajo po predmetih in se tako orientirajo, kje so oz. kako priti do cilja, slepo otipavajo predmete, opisujejo, poslušajo različne zvoke z zaprtimi očmi.

4. Faza: urijo vidno pozornost. Šele ko dosežemo umiritev in občutimo povečanje slušne pozornosti (po nekaj tednih ali mesecih), začnemo z urjenjem vidne pozornosti. Te vaje vedno začnemo po sprostitvenem odmoru, v miru.
Npr. - otroci si ogledajo skriti predmet, ga po spominu opišejo ali narišejo,
-pantomima,
-metanje zvezdic,
-kaj je drugače,
-kateri predmet manjka,
-kateri otrok manjka,
-otrok zapusti prostor, v tem času si drugi narobe oblečejo puloverje, zamenjajo copate, Ko se otrok vrne, ugotavlja, kaj je drugače...
5. Faza: premagovanje impulzivnosti (kognitivno-vedenjska metoda učenja samokontrole po Meichenbaumu (1979), cilj je prehod z glasnega govorjenja na notranji govor. Hiperaktivni otroci, ki so pogosto v reakcijah impulzivni na nek dražljaj, si ne »vzamejo odmora za premislek«. Zato so njihove reakcije ponavadi prehitre, nepremišljene in neustrezne. V tej fazi se otroci učijo samokontrole vedenja s tem, ko dajejo sami sebi navodila. Npr. izdelamo loparčke z ukazi: Stoj! Glej! Poslušaj! Misli! Preko vaj postopoma prehajamo od glasnega verbaliziranja ob loparčku do nemega kazanja loparčka, otroci navodilo najprej tiho ponovijo, nato pa ga ponotranjijo.
6. Faza: šele v tej fazi je lahko šport sredstvo za samodisciplino. Ko otroci osvojijo vse predhodnje faze, postopoma vključujemo športne in umetnostne dejavnosti. Kiphard (2002) predlaga: trampolin (vaja prostorskega usmerjanja, otrok mora prilagoditi višino skoka svojim zmožnostim), skoki v vodo, jahanje, akrobatika (razvijanje zaupanja in sodelovanja), ravnotežje na nizki vrvi, kotalkanje, rolanje, žongliranje, joga, breakdance...

Schnider (2002) trdi, da otrok v primeru, če okolica ne prepozna njegovih čustev, začne pošiljati telesna znamenja z željo, da bi jih nekdo opazil. Kadar okolje otrokovih vedenjskih znakov ne razume, prihaja do motenj v dialogu. Pri psihomotorični terapiji se dialog podoživi, otrok sme biti glasen, lahko dirja in divja, ne da bi bilo njegovo vedenje strogo predpisano in bi mu zato grozila kazen. Tako si pridobi izkušnje, da je dovoljeno biti drugačen in da je kljub napakam sprejet. Spozna, da se pozornost pridobi tudi drugače, ne le izključno z motečim vedenjem. Otroku je potrebno zagotoviti ustrezno gibalno okolje. Upoštevati, kolikor je možno, zmanjšanje števila dražljajev (zlasti vidnih), da je v bližini naprav, ki spodbujajo gibanje, da je govor jasen, preprost, miren, da se izogibamo ponavljanju, da je čim več očesnega kontakta in telesnega stika in da preverimo ali je otrok razumel navodila.

HIPERAKTIVNI OTROCI POTERBUJEJO:

- RITUALE: ustaljena mesta za pozdravljanje, pogovore, malo pravil, pogovor o posledicah kršenja pravil (svarilo, opozorilo za kršitev – rumeni karton, v pogovoru z udeleženci se razčisti okoliščine, izključitev – 2 minutna prepoved igranja).
- Zelo pomemben je odnos med odraslim in otrokom, pripravljenost na vse, razviti obojestransko zaupanje in obojestransko izmenjavo vživljanja in spoštovanja, stremljenje k enakopravnemu izražanju potreb, pristnost, jasnost, poštenost, pokazati pristno zanimanje. Središče ni otrok, niti gibalni proces, temveč odnos med njima.

- Struktura mora biti načrtovana in vedno enaka: najprej kratek pozdrav, nato dovolj različnih in daljših iger, ki vključujejo lovljenje in tek, sledijo okvirne zgodbe z neko vsebino (mesečeva vožnja, avto, rally, letališče), ob koncu sprostitveni položaji in poslovilo.
- Okvir / motivacijsko podlago naj daje neka zgodba, rekviziti se uporabljajo glede na potrebe (npr. dolga klop je piratska ladja).
- V intenzivnih igrah izključimo glasbo, ugasnemo ali prižgemo luč, da otroci vedo, da bo sledilo nekaj drugega.

BRAIN GYM kot metoda pomoči:

Alternativna metoda za edukacijski senzo-motorični program, za izboljšanje pozornosti in koncentracije, podpira optimalno koriščenje mentalnega potenciala. Otrok potrebuje za uspešno učenje, usklajeno delovanje obeh možganskih polovic (le integracija leve in desne polovice omogoča učinkovito učenje, takrat obe možganski polovici sodelujeta, komunicirata in omogočita otroku učinkovito funkcioniranje otroka na vseh področjih življenja). Metoda podpira komunikacijo med številnimi živčnimi celicami in funkcionalnimi centri v možganih in v senzo-motoričnem sistemu. Blokade v učenju nastopijo, ko je telo v napetosti, stresu, takrat informacija ne more prosto teči med centri. Sistem brain gym pomaga razvijati razvojne vzorce funkcioniranja otrok, ki v razvojni dobi niso bili vzpostavljeni ali so bili neustrezno vzpostavljeni, s čemer neposredno vpliva na vzpostavitev ravnotežja za nadaljnje učenje (Končar, 1997).

METODA MODIFIKACIJE VEDENJA:

Raziskava Jurišičeve (1993, 1995) je pokazala da je koristno sistematično beleženje motečih oblik vedenja, da bodo njihove reakcije na moteče vedenjske vzorce bolj sistematične in manj stereotipne. Ugotavlja, da večina pedagogov nagrajuje in kaznuje določene oblike vedenja, ne da bi prej ugotovila, kakšna je pogostost, trajanje in intenzivnost teh vedenjskih vzorcev. Med vzgojnim procesom se veliko bolj osredotočamo na moteče oblike vedenja (77%) kot na primerne oblike vedenja (23%). Metoda modifikacije vedenja je še vedno aktualna. Prednosti metode so: jasni opisi vedenjskih vzorcev, sistematično opazovanje, natančno beleženje, uvid v uspešnost postopka, jasni cilji, učenje ustreznih vzorcev vedenja, pestrejši izbor vzgojiteljevih reakcij in učenje samokontrole. Cilj je postavljen tako, da otroka nagrajujemo za ustrezne oblike vedenja in smo usmerjeni k temu, da pride do samokontrole otrokovega vedenja, zaradi česar se odpravljajo negativni vzorci vedenja. Proces je usmerjen v osebo in ne v okolico. Pri otroku razvijamo notranji govor, upoštevamo korake reševanja problemov, da učenje poteka preko posnemanja, da sam proces vodi do samokontrole vedenja.

Otroci s težavami v vedenju so večinoma odvisni od zunanje kontrole. Spodbujanje zelenih oblik vedenja s samokontrolo, zmanjšuje otrokovo odvisnost od zunanjih dražljajev. Otrok ej osredotočen na pozitivne vedenjske vzorce.

RESTITUCIJA

Ponavadi discipliniranje temelji na tem, da smo v vlogi

- Kaznovalca »naredi, sicer...«
- Vzbujevalca krivde »zakaj nisi storil, kar bi moral...«
- Prijatelja »naredi to zame«
- Pogojevalca »imaš 10 kazenskih točk«

- Vodje »kako boš to popravil? Kdaj boš to naredil?

Kaznovanje in vzbujanje občutka krivde otroka prizadenejo. Dajanje povratne informacije ponavadi usmeri otroka v podrejen položaj. Restitucija pa se usmerja k vrednotam, kar otroku omogoči, da se samodisciplinira. Namesto, da je vzgojitelj usmerjen na napake, je bolje če se usmeri na popravljanje napak »nič hudega, če si storil napako. Kaj boš storil, da jo popraviš? Kakšen je tvoj načrt, da zadevo urediš? Premik k samodisciplini se razvija postopoma. Potrebno je zmanjšati število ukrepov. Vprašajmo se ali je ukrep potreben. Trdno se je potrebno držati svojih vrednot, druge pozabiti. Potrebno je ugotoviti ali je stvar zares pomembna. Otrokom je potrebno čim pogosteje reči »da«, če ga nihče drug ne potrebuje, »da«, če ne ravno takrat ne razlagam pravil/navodil. Ali grem lahko na stranišče »da«če počakaš, da povem do konca navodilo in upoštevaš vrstni red. z otroki je potrebno skleniti socialni sporazum, pri katerem se upošteva dogovor med vzgojiteljem in otrokom glede vloge, ki jo ima posameznik v skupini glede na vrednote skupine. Sprejeti je potrebno pravila, ki te vrednote podpirajo. Takšni dogovori pomagajo, da ne prihaja do konfliktov, ki nastajajo zaradi nasprotij med potrebo posameznika po svobodi in potrebo po pripadnosti skupini (Gossen, 1996).

Iz naloge izbrala Pavla Banjanac

Iz magistrske naloge: Povezanost inkluzivne prakse z učiteljevo vlogo pri delu z učenci z motnjo pozornosti in s hiperaktivnostjo, Suzana Žunko-Vogrinc, Lj. 2009.