

## **ZNAKI, NA KATERE NAJ BODO POZORNI STARŠI, VZGOJITELJI, UČITELJI**

Znaki nemirnosti pri otroku so prisotni že predšolskem obdobju. Včasih je že pri dojenčku opaziti izrazito nemirnost, jokavost, neritmičnost pri spanju in hranjenju.

Hiperkinetičen 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 pretirano aktiven,
- odziva se hitro in nepremišljeno, zato se pogosto znajde v težavah in konfliktih,
- slabo obvladuje čustva (jezav, občutljiv)
- njegovo vedenje je za okolico moteče, čeprav ne gre za namerno kljubovalnost ali agresivnost;
- zaradi nepredvidnosti je nagnjen k neugodam, v odnosu do odraslih je brez zavor,
- 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 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 zmožel.

## **POGOSTOST HIPERKINETIČNOSTI**

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

## **VZROKI HIPERKINETIČNOSTI**

Pri pravi hiperkinetičnosti gre za organske vzroke – posebnosti v delovanju možganov. Podobne težave ima lahko kdo od družinskim članov.

Podobno vedenje lahko opazimo pri otrocih:

- z bolj živahnim temperamentom (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)
- ki živijo v neugodnem okolju (hudi stresi, duševne težave staršev, neustrezna vzgoja ali šolanje, zloraba otrok).

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

## **SOOBOLEVNOST**

Hiperkinetičnost se pogosto pojavlja skupaj s katero od naslednjih motenj:

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

## **NAPAČNE RAZLAGE VZROKOV HIPERKINETIČNOSTI**

1. starši otroka niso pravilno vzgajali
2. otrok je neobogljiv (»žleht«)
3. otrok v šoli ni uspešen, ker ga ima učitelj »na piki« ali ker se noče potruditi

## **KAKO LAHKO OTROKU POMAGAJO STARŠI?**

Hiperkinetičen 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

- Otroka vključite v kakšno interesno dejavnost, ki ga veseli in kjer se bo lahko izkazal kot uspešen.
- 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, zelo potrebuje ljubečo podporo staršev.
- 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 pohvaliti. Neuspehe je smiselno včasih spregledati, mu pokazati pot do uspeha oz. mu izkazati zaupanje, da verjamemo vanj, tudi če mu včasih spodleti.
- Zahteve je potrebno stopnjevati počasi (najprej lažje, nato težje naloge). Pohvalite že manjši napredek otroka.
- Otroku dajte za dokončanje nalog več časa.
- Učite ga pravilnega vedenja. Poskuša naj razumeti, kako se počuti on ali drugi ljudje, kadar nekdo reagira z jezo, udarcem ipd.
- Otroku vsak dan potrebuje tudi prosti čas brez obveznosti. Takrat naj si sam izbere, kaj bo počel.

## KAM PO POMOČ?

Vsak živahnejši otrok še ni hiperkinetičen. Res pa je tudi, da je mnogo hiperkinetičnih otrok, ki niso bili nikoli ustrezno pregledani in razumljeni, ker so jih starši pojmovali »le kot bolj živahne«.

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 v zdravstvenih domovih, v vzgojnih posvetovalnicah. 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.

Če je potrjeno, da je otrok hiperkinetičen, so potrebne prilagoditve v šoli, ustrezno vzgojno ravnanje staršev, dogovor glede sodelovanja staršev in šole, pri hujše izraženih težavah pa tudi zdravljenje z zdravili.

Včasih je veljalo prepričanje, da z otrokovim dozorevanjem hiperkinetičnost 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.

*Pripravila:*  
*mag. Bernarda Dobnik Renko*  
*spec. klinične psihologije*



Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov  
 Kersnikova 1/a, 3000 Celje  
 Tel.: 03 / 543 43 23  
 e-pošta: cdzom@zd-celje.si

## NEMIREN OTROK

(HIPERKINETIČNE MOTNJE)



Vir slike: <http://www.scoms-lj.si/files/Hiperaktiven%20otrok-web1.pdf>

**Nekaj priporočil za starše**