

Ako zvláda nepokojné die a?

Pomoc odborníkov vyhľadávajú často rodičia neposedných a hlučných detí, ktoré spôsobujú svojim rodičom podráždenosť a nepokoj. Uvedomujú si totiž, že najneskôr pri vstupe do prvej triedy základnej školy sa bude od dieťaťa veľa očakávať – vydržať pokojne sedieť, sústrediť sa, počúvať pani učiteľku, koncentrovať sa na úlohy, vyrovnávať sa s neúspechmi a pod.

***Hyperaktivita** je poruchou aktivačnej úrovne, ktorá býva často kombinovaná s poruchou pozornosti (v súčasnosti je označovaná skratkou ADHD podľa anglického termínu Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Hyperaktívny syndróm sa prejavuje obyčajne už v predškolskom veku a môžeme naň usudzovať, ak jeho prejavy pretrvávajú v súčasnej dobe dlhšie než šesť mesiacov.*

Medzi najčastejšie prejavy patria:

- **Hyperaktivita**, t.j. nadmerné nutkanie k pohybu, k aktivite, ktorá je neúčelná až nezmyselná, z hľadiska sociálnej situácie neprimeraná a nápadná. Dieťa nedokáže pudenie k aktivite ovládať, s čím súvisí zvýšený sklon k impulzívnym reakciám a emočné napätie ako vnútorný prejav hyperaktivity.
- **Imulzivita**, tendencia reagovať náhle, bez rozmyslenia a často neprimerane podnetu. Súvisí s viazanosťou na aktuálnu stimuláciu, aktuálne uspokojenie a neschopnosť odhadnúť následky svojho konania či ho nejako usmerniť. Hyperaktívne, impulzívne deti nie sú schopné plánovať a ovládať svoje správanie, brzdiť momentálne impulzy a regulovať svoje konanie k vzdialenejšiemu cieľu.
- Hyperaktivita býva spojená so **zvýšenou emočnou dráždivosťou** a zníženou toleranciou k záťaži. Hyperaktívne deti majú sklon k extrémnym citovým reakciám, ku kolísaniu z eufórie a nadšenia do mrzutej nálady. Agresívne reakcie hyperaktívnych detí môžu okrem spomínaných prejavov súvisieť so zvýšenou unaviteľnosťou hyperaktívnych detí, sú často interpretované ako ich obranná reakcia v situáciách subjektívne nadmernej záťaži.
- **Poruchy pozornosti** – neschopnosť kvalitnejšieho sústredenia, slabá pozornosť, unaviteľnosť. Dieťa venuje pozornosť všetkým podnetom, ktoré jeho zmysly zachytia, ale nie je schopné venovať pozornosť ničomu, čo je dôležité (napr. výučbe v škole).

Z uvedených charakteristík vyplýva, že hyperaktívne deti nemajú svoju motorickú aktivitu pod kontrolou. Idú akoby permanentne „na plný plyn“. Nadmerná a zbytočná aktivita si vyžaduje veľké množstvo energie. Nepokojné deti však nemajú energiu navyše a nakoniec ju nevedia ani účelne využívať. Nie sú schopné koordinovať a ovládať svoj energetický výdaj. Zvýšená energetická náročnosť vedie u hyperaktívnych detí k **rýchlejšej únave** a z toho vyplývajúcej **zvýšenej podráždenosti**. Pobežovanie od jednej činnosti k druhej nie je ovplyvnené len ľahkým upútavaním pozornosti čimkoľvek nápadným, ale aj vnútornou snahou zmeniť činnosť, keď je dieťa určitou aktivitou presýtené. Hyperaktívne deti nie sú schopné reagovať účelne a svoju činnosť obmedziť.

Aj hyperaktívne dieťa potrebuje pomoc a podporu zo strany rodičov. Dobré je napríklad dávať dieťaťu dostatočné množstvo príležitostí pre **pohyb na čerstvom vzduchu**. Rodič by mal vymýšľať,

čo by dieťa mohlo fyzicky robiť, aby to nevadilo, nikoho nerušilo. Spolu pracujú, cvičia, podnikajú niečo zábavné...

Dôležité je však pritom **dbať na bezpečnosť** detí. Ak sú deti malé, je najlepšie nespúšťať ich vôbec z očí. U väčších detí je dôležité **dohodnúť sa na pravidlách**, kde sa dieťa môže vonku hrať a pohybovať, následne ho skontrolovať, dohodnúť sa, ako dlho sa môže vonku hrať a ako často sa má rodičom ukazovať, aby si oňho nerobili veľké starosti. A pokiaľ to dieťa nebude rešpektovať, je potrebné vyvodiť z toho dôsledky.

Pri duševnej práci v **príprave na školu** môže dieťa meniť polohu, jeho ruky môžu byť zamestnané (má v nich napríklad gumu alebo ceruzku). Dieťaťu pomáha tiež k upokojeniu a sústredeniu, ak ho držíme za ruku a týmto **osobným kontaktom** mu dávame najavo svoju oporu.

Ak sa hyperaktívne dieťa správa k iným deťom hrubo, jediné, čo pomáha je, keď mu rodič **situáciu ešte raz predvedie**. Ukáže mu, ako by sa malo zachovať a požiada ho, aby to zopakovalo, napr. mu ukáže, ako má slušne pozdraviť, ako má iné deti objať a podobne. Najmä malé deti obľubujú tento spôsob učenia, lebo ho vnímajú ako hru.

Ak hyperaktívne dieťa kvôli svojej nešikovnosti **rozbije veľa predmetov**, rodič by mu to nemal vyčítať. Radšej by sa mal pokúsiť zabrániť tomu predtým, než sa niečo stane, a to tak, že ho upozorní, napr.: „*Drž ten pohár poriadne, aby ti nespadol!*“ „*Dávaj pozor!*“ a podobne. Neposedné deti si často neuvedomujú, že bežia okolo niečoho tak blízko, že by to mohlo spadnúť a rozbiť sa. Je dobré ich na to upozorňovať tým, že ich rodič osloví a vysvetlí im, čo by sa mohlo stať alebo ich priateľsky vezme do náručia a upokojí ich.

Hyperaktívne deti by mal rodič obmedzovať a **brzdiť len v prípadoch, ak je to skutočne nevyhnutné**. Napríklad, keď tým niekoho obmedzuje alebo ak mu chce rodič niečo podstatné vysvetliť. Takto dieťa pochopí, že ho rodič akceptuje také, aké je aj s jeho temperamentom, ale i napriek tomu musí dodržiavať určité pravidlá a brať ohľad na iných.

Aby nedošlo k nejakým nedorozumeniam a dieťa všetko správne pochopilo, je vhodné používať vety ako: „*Tak a teraz budem chvíľku hovoriť ja, áno?*“ „*Pri večeri zostaneme všetci pekne sedieť. To sa totiž tak robí, vieš?*“ „*Keď si upraceš hračky, dám ti iné, ale skôr nie, chápeš?*“ „*Ak mi budeš utekať, budem ťa stále držať za ruku. Myslíš, že by sa ti to páčilo?*“ Vety podobného typu nepôsobia negatívne, preto je i pre deti jednoduchšie ich prijať. Pretože niekedy naozaj nepomáha, ak na dieťa rodič zakričí: „*Nechaj to!*“ Dieťa potrebuje stále nejakú alternatívnu činnosť, ako zostávať neustále v pohybe, napríklad hrať sa s plastelínou, žuvať žuvačku a podobne.

Vypracovala: Mgr. Jurina Ferencíková, CPPPaP Rožňava

Použitá literatúra:

- Kast – Zahn, A. (2007). *Jak společně s dětmi zvládat výchovné krize*. Brno: Copmuter Press
Matějček, Z. (2010). *Praxe dětského psychologického poradenství*. Praha: Portál
Vágnerová, M. (1999). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál