

Moj otrok se težko zbere – prispevek za prilogo Živa - oktober 2017 (Dolenjski list)

Vse več staršev opaža, da se njihov otrok težko zbere pri delu za šolo, da ne sliši navodil, v vrtcu ali šoli ne sledi ustrezno dejavnosti ali jo celo moti, pri delu ni samostojen in podobno.

Današnji čas se v marsičem razlikuje od življenja pred nekaj leti. Način življenja je zelo hiter, časa nam neprestano primanjkuje, težko najdemo trenutke, da se umirimo. Zagotovo se način življenja družbe kot celote odraža tudi na življenju otrok in družin. Tako imenovanih »motilcev pozornosti« je v sedanjem času zagotovo več kot pa nekoč. Otroku že nad zibelko radi obesimo čim več stvari, vendar, če je dražljajev preveč, se otrok ne uči osredotočati pozornosti na eno stvar, ampak s pogledom bega od ene do druge. Otroci so preveč pod vplivom sodobnih tehnoloških naprav (televizija, računalnik, telefon, tablica...). V popoldanskem času imajo veliko dejavnosti, mnogi si zastavijo tudi preveč. Če je v družini več otrok, to pomeni, da starši v popoldanskem času opravljajo delo »taksista«, večkrat so mlajši otroci njihovi sopotniki, saj ne morejo še ostati sami doma. Značilnost sodobnega časa so tudi nakupovalni centri, ki nas spodbujajo k potrošništvu ter porabljanju časa in žal veliko družin preživlja prosti čas ravno pod njihovo streho. Tako je potrebno na vlogo staršev in vzgojne pristope pogledati tudi skozi perspektivo današnjega časa.

Stabilnost in umirjenost

Da smo se sposobni zbrati in postati miselno aktivni, se je potrebno najprej umiriti. Da pa se lahko umirimo, potrebujemo čas, saj je težko iz stanja, ko smo aktivni, v gibanju, vključeni v različne socialne interakcije, v trenutku preklopiti v stanje umirjenosti in miselne zbranosti. Tako je tudi pri otroku. Potrebno se je vprašati in razmisliti, katerih pristočasnih dejavnosti si otrok resnično želi, so mu v veselje in imajo nanj pozitiven učinek. Otrokov prosti čas se namreč s tem spremeni v usmerjeni čas, zapolnjen z obveznostjo, ki je tedensko na popoldanskem urniku. Umirjenost lahko dosežemo takrat, ko smo z otrokom v zavetju doma, ko se nam ne mudi nikamor več. Otroci potrebujejo stabilnost in rutino, zato je pomembno, da so naši popoldnevi predvidljivi in temeljijo na strukturi, vsebujejo pa naj tudi čas, ko si ga lahko otrok kroji po svoje. Spodbudimo ga, da ta čas preživi aktivno, v gibanju in ne pred ekranom. Če se z otroki ne želimo stalno prerekati okoli opravljanja domačih nalog in učnega dela, se je potrebno dogovoriti in določiti čas za to, potem pa je potrebna doslednost staršev, ki ne dopušča odlašanja. Le tako lahko otrok vzpostavi dobre učne navade. Učni kotichek naj bo urejen tako, da bo otrokova učinkovitost čim boljša.

Za otroka, ki je nemiren in s težavo osredotoča svojo pozornost, je to še pomembnejše. Zagotoviti mu je treba, da je motečih dejavnikov čim manj, saj ga lahko zmotijo dražljaji izven ali znotraj stanovanja (zvok kosilnice, glasovi sosedovih otrok, bratec ali sestra, ki želi gledati, kako dela nalogo, telefon). Otrok na svoji delovni mizi ne potrebuje telefona ali računalnika. Tudi starši se moramo držati dogovorov in v času otrokovega dela za šolo opravljati tiste dejavnosti, ki niso moteče zanj, sami pa imamo možnost otroka ob delu nadzorovati.

Jasna in odločna komunikacija

Današnji otroci imajo pogosto težavo s slušno pozornostjo. Preslišijo, kar se jim govori, ne zaznajo naših navodil, prošenj. Če se otrok navadi takšnega ravnanja doma, se to prenese tudi na vedenje v šoli. Pogosto presliši navodila učiteljice, ne

zmore poslušati navodil ali razlage v celoti, neprestano sprašuje, vpada v besedo in s tem moti učni proces. Zato je zelo pomembno, na kakšen način komuniciramo starši z otrokom. Navaditi ga moramo, da posluša, kaj mu govorimo, naša sporočila naj bodo jasna, enostavna in odločna. Bolj ko bo dražljaj intenziven (to ne pomeni vpitja), npr. naša prošnja, zahteva ali navodilo, bolj bo pritegnil otrokovo pozornost. Otroku mora zaznati, da smo resni v pričakovanju, da se zahtevano tudi naredi. Izogibajmo se monotonega govora in prekomernega govorjenja, moraliziranja, saj otrok vzpostavi obrambni mehanizem in dejansko presliši, kaj mu želimo povedati. Poskušajmo vzpostavljati pozitivno komunikacijo z otrokom (ne govorimo, česa ne sme) in se izogibamo fraze »bodi priden«, temveč jasno izrazimo, kaj od njega pričakujemo. Otroku ne dovolimo, da nam vpada v besedo, ko se z nekom pogovarjamo, saj tako dobi informacijo, da nas lahko vedno, ko se mu zazdi, prekinja.

Kdaj poiskati strokovno pomoč?

O tem lahko starši razmišljajo, ko vidijo, da je otrok neprestano v gibanju, da prekomerno teče, skače ali pleza, kar počne tudi, ko to ni primerno. Težko se umiri ali mirno igra, na stolu se vrti, zvija, vstaja, neprestano ima nekaj v rokah, običajno tudi prekomerno in glasno govori, vpada v besedo, hitro se razburi. Da ima otrok težavo z osredotočanjem svoje pozornosti nam kaže, če se težko osredotoča na podrobnosti, dela napake zaradi pomanjkljive pozornosti, pogosto izgublja stvari, ne zmora dokončati naloge, se težko organizira in pripravi za neko delo ter tudi težko dokonča dejavnost, nalogo, igro. Z mislimi je večkrat odsoten, zunanji dražljaji ga hitro zmotijo, zmoti ga tudi misel, ki ni v povezavi s tistim, kar počne. Impulziven otrok pove odgovor preden sliši vprašanje v celoti, naredi prej kot pomisli, prekinja pogovore, ne počaka na navodilo, običajno so njegovi odzivi burni, bega iz ene dejavnosti na drugo, težavo ima s čakanjem, da je na vrsti ali z upoštevanjem pravil.

Vzgoja takega otroka zahteva od staršev veliko mero potrpežljivosti, strpnosti in moči. Vsak otrok se zmora zbrati, če mu omogočimo dovolj časa in do njega pristopimo na ustrezen način.

Nina Žnidaršič, specialna pedagoginja, Posvetovalnica za učence in starše