

KAKO POMOĆI HIPERAKTIVNOM DJETETU?

Kako je jedna od karakteristika djece s deficitom pažnje/ hiperaktivnim poremećajem i loša generalizacija, to će dijete ista znanja u različitim situacijama različito upotrijebiti, što izrazito frustrira roditelje te postaju nedosljedni, što pogoršava djetetovo funkciranje. Vrlo je važno da svaki član obitelji bude dosljedan i upotrebljava iste obrasce ponašanja u odnosu s djetetom. Jedan od osnovnih problema je uspostavljanje discipline kod djeteta.

Kako su sva ponašanja naučena kroz posljedice koje proizlaze iz ponašanja, to će tehniku nagrade i kazne biti vrlo efikasna, naravno ako se dosljedno provodi. Kako bi mogli nagraditi ono što je dobro i na takav način stimulirati kod djeteta pozitivno ponašanje, potrebno je opservirati dijete, osobito onda kada je dijete dobro, i takvo ponašanje sustavno nagrađivati. Vrlo često roditelji, plašeći se djetetova ponašanja izvan kuće, koje je obično ekscesno, izbjegavaju bilo kakve izlaska te dovode i dijete i sebe u socijalnu izolaciju.

S djetetom treba razgovarati prije nego se nađe u situaciji kada bi moglo učiniti eksces; npr. ako dijete više i jako glasno govori u trgovini, nemojte izbjegavati odlazak u trgovinu, već prije ulaska u trgovinu razgovarajte s djetetom i jasno mu dajte na znanje da će biti nagrađeno ako bude govorilo tiho.

Roditelj najprije treba postaviti sebi pitanje što želi vidjeti kod djeteta umjesto sadašnjeg ponašanja i zatim odabrati metodu i strpljivo ga podučavati u takvom obliku ponašanja koje želi postići. Evo nekih savjeta roditeljima u svakodnevnim situacijama:

Djeca s deficitom pažnje/hiperaktivnim poremećajem najčešće ne reagiraju na kazne na uobičajen način te često ono što roditelj smatra kaznom, za dijete je nagrada. Zato je vrlo važno da roditelji prate učinak primjenjene metode i na osnovi rezultata procijene je li nešto kazna ili ustvari nagrada za dijete.

Dijete treba nagrađivati kada promijeni nešto u svojem neodgovarajućem ponašanju. Ako pri tome roditelji budu dosljedni, dijete će početi mijenjati svoje ponašanje u pozitivnom pravcu.

Tehnika gašenja podrazumijeva ignoriranje neadekvatnih djetetovih postupaka. Najvažnije je da roditelj odvrati pažnju od takvog djetetova ponašanja, jer je djetetov cilj da zadobije vašu pažnju i zadovolji neki svoj zahtjev. Ako i dalje ne bude uspijevalo u tome, počet će mijenjati svoje ponašanje.

Izolacija je također jedna od primjenjivanih tehnika, a primjenjuje se kada prethodne dvije ne daju rezultate. Izolacija znači fizičko izdvajanje djeteta iz za dijete problematične situacije; npr. Ako dijete galami, odvedite ga u svoju sobu. Ako nekoga udara, stavite ga da sjedi na stolcu okrenutim zidu. Iako je ta metoda prema mišljenju brojnih praktičara efikasna, može katkada imati suprotan efekt, naročito ako dijete želi izbjegći učiniti nešto što vi od njega tražite – tada ste mu takvo ponašanje samo potkrijepili vašom namjerom da ga promijenite. Trajanje takve izolacije za predškolsko dijete ne bi smjelo biti dulje od 5 minuta a za adolescente 15 minuta. Vrlo je važno voditi računa o tome da odmah odgovorite na djetetovu reakciju kroz npr. Pozitivno potkrepljivanje kako bi dijete zaista stvorilo sasvim jasnu sliku o tome što će se kada dogoditi.

Promatrajte svoje vlastito ponašanje jer djeca uče imitimajući ponašanje odraslih. Roditelj koji ne želi da mu dijete više, a istovremeno se dere na dijete *nemoj vikati!* Neće postići efekt i sl.

Podučavajte dijete tijekom čitavog dana jer dijete uči na svakom vašem pokretu, svakoj vašoj riječi i zato je važno:

- a. da vaše upute djetetu budu uvijek jasne, jednostavne i razumljive kako bi iz njih mogli zaključiti što od njega očekujete. Ako već imate dobra iskustva s nekim naredbama i riječima, koristite ih i dalje i nemojte ih mijenjati.
- b. Budite jasni i određeni tako da dodatno ne zbunjujete dijete. Vaše riječi *prekini* ili *budi dobar!* mogu dijete zbuniti jer ne zna što pod tim mislite i što zapravo želite. Tada je potrebno djetetu objasniti zašto nešto ne smije uraditi ili mu objasniti očekivanju u odnosu na njegovo ponašanje.