

Stanislav Ciglar
Stjepan Stolnik

UČENICI S HIPERAKTIVNIM POREMEĆAJEM KAO REMETEĆI ČIMBENIK KVALITETE U NASTAVI TJELESNE I ZNANSTVENE KULTURE

1. UVOD

Hiperaktivnost je razvojni poremećaj pažnje i nemira koji postaje sve prisutniji u svakodnevnom životu i školskoj nastavi. Razlog tome su utjecaji okoline, zahtjevi okoline prema djetetu, posebno u obitelji. U školskoj fazi učenici postaju nemirni, nepažljivi i impulzivni pa možemo razlikovati tri tipa poremećaja. Kod nekih učenika može biti dominantna nepažnja, kod drugih hiperaktivnost i impulzivnost, a kod nekih se s podjednakom jačinom i učestalošću može pojaviti i poremećaj pažnje i hiperaktivnost. Taj kombinirani oblik hiperaktivnog poremećaja javlja se kod najvećeg broja učenika i adolescenata i čini veliki edukacijski problem u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Sam motorički nemir je samo jedan od simptoma ovog poremećaja.

Hiperaktivni poremećaj prisutan je kod 5 - 7% učenika školske populacije, a četiri puta je izraženiji kod učenika nego kod učenica. Više je prisutan u gradskim nego u seoskim sredinama.

2. UZROCI HIPERAKTIVNIH POREMEĆAJA

Dosadašnja ispitivanja potvrđuju spoznaju da su uzroci hiperaktivnog poremećaja mnogobrojni, u međusobnoj interaktivnoj vezi učenika s njegovom okolinom, a njihovo prepoznavanje je od velikog značaja za budućnost hiperaktivnih učenika. Učenici također svoje probleme manifestiraju kroz hiperaktivnost koja se očituje kroz impulzivnost, a ona je rezultat:

- funkcionalnih poremećaja u onim dijelovima mozga koji su odgovorni za pažnju i koncentraciju,
- kronične izloženosti stresu, prijetnjama i traumama zbog kojih se luči prevelika količina adrenalina koji izaziva pretjerane motoričke reakcije,
- teškoće u inhibiciji (kočenju) reakcija pa djeca imaju teškoće u izboru najprimjerenijeg ponašanja,
- neprilagođenosti nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, tj. neprikladne okoline za učenike koji su visokokinestetički osjetljivi,

- nasljeđa i poremećaja u obiteljskim odnosima,
- socijalnog statusa u obitelji,
- odgoja djeteta,
- emotivnog razvoja djeteta,
- lošeg uspjeha u školi.

3. PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE UČENIKA KOJI PATI OD HIPERAKTIVNOSTI

Hiperaktivni poremećaj manifestira se kod učenika- adolescenata kao poremećaj uspostavljanja adekvatnih veza učenika i njegove okoline, osobito majke, što dovodi do mnogih emotivnih problema, a najučinkovitiji je deficit pažnje. Takav poremećaj utječe na socijalno prihvaćanje, odnosno neprihvatanje učenika u okolini koja direktno ili indirektno utječe na učenika, a manifestira se kao:

- emotivna nezrelost,
- psihički i fizički nemir,
- povremeno antisocijalno ponašanje,
- anksioznost i depresija,
- sklonost pretjerivanju,
- stvaranje loše slike o sebi.

3.1. Prepoznavanje simptoma – hiperaktivnost

Kod školske populacije simptomi hiperaktivnosti utječu na rad u razredu. Karakterističan je motorički nemir, potreba za aktivnošću, hiperkinezom, a manifestira se na razne načine:

- učenika zanimaju novi sadržaji, ali to zanimanje traje kratko vrijeme,
- učenik počne raditi prije nego se presvuče u sportsku odjeću i dobije upute za rad,
- stalno je u pokretu, ne može stajati u vrsti i slušati uvodno izlaganje,
- uvodni i pripremni dio sata mu je dosadan, traži odmah glavni motorički zadatak,
- ne pazi i ne prati kad nastavnik objašnjava i demonstrira, prekida usmeno izlaganje,
- često napušta radno mjesto, prelazi iz skupine u skupinu, odluta po dvorani za tjelesnu i zdravstvenu kulturu ili igralištu dok drugi rade,
- vježba prebrzo i čini nepotrebne pogreške,

- prelazi s jednog motoričkog zadatka na drugi, traži nove vježbe, iako prethodne nije savladao, rijetko završava započete zadatke,
- ne gleda kako rade drugi učenici nego pokušava raditi po svome,
- ne reagira na ispravke i ne daje si vremena za razmišljanje,
- nije sposoban slijediti upute koje se daju cijeloj skupini,
- često odgovara da ne može nešto učiniti prije nego pokuša, posebno ako se radi o novim zadacima,
- hiperaktivan je, ali mu ne manjkaju motorička znanja i motoričke sposobnosti,
- slabo pamti pokrete i ima slabu motoričku inteligenciju,
- ima teškoća u rješavanju motoričkih zadataka,
- voli satove tjelesne i zdravstvene kulture, ali nema strpljenja slušati poduku, i sam bi vježbao ili radio ono što on želi,
- previše je pričljiv, pravi buku i galamu,
- lako se povodi za nediscipliniranim učenicima.

3.2. Kako se ponašati prema učeniku koji pati od hiperaktivnosti

Učenika treba što češće dovesti u situaciju uspjeha, kako bi bio motiviran za usvajanje novih motoričkih sadržaja, odabirom takvih metoda rada koje učenicima mogu pomoći da se:

- ne osjećaju manje vrijednima,
- staviti naglasak na pozitivno ponašanje i postignuće,
- usmjeriti se na pozitivno, na ono što je učenik napravio i na zadatke koje je uspješno riješio, a ne na ono što nije napravio i na ono u čemu je pogriješio,
- u komunikaciji s učenikom treba jasno i glasno zatražiti što od njega očekujemo, ali ne na agresivan način,
- uvijek, kada je to moguće, ignorirati nepoželjno ponašanje kako bi smo onemogućili učenika da privlači negativnu pažnju,
- pohvaljivati i ohrabrivati učenika na pozitivnu pažnju i pozitivne pomake.

3.3. Što može učiniti nastavnik

Nastavnik treba učeniku maksimalno pomoći i biti mu stalna podrška u razvoju sposobnosti kojima je učenik obdaren, tako da:

- prihvatiti različitost svojih učenika i što bolje im se prilagodi,
- shvati da se u toj fazi razvoja učenika radi o krizi mladenačkog identiteta,

- shvati da hiperaktivan učenik nije neurotičan, neinteligentan, lijen, razmažen ili odgojno zapušten i da se želi afirmirati na nekonformistički način te da ima potrebu da ga netko razumije,
- shvati da je postignuće u sportskom vježbanju tom učeniku jednako važno kao i svakom drugom,
- shvati da je hiperaktivnom učeniku u razdoblju adolescencije neobično važna emotivna podrška i pružanje emocionalne sigurnosti na satovima tjelesne i zdravstvene kulture,
- koristi individualne metode rada.

3.4. Kako organizirati nastavu

Nastavnik ne treba prilagođavati nastavne sadržaje, ako nema nekih dodatnih teškoća. Kod planiranja i organiziranja nastavnog procesa treba:

- voditi brigu o tome da učenik mora redovito imati opremu za vježbanje i postavljati ga na vidno mjesto u vrsti i skupini,
- pratiti ponašanje učenika kroz cijelo vrijeme izvođenja nastave,
- omogućiti učeniku što više korisnog kretanja – učenik može postati i pomagač,
- voditi brigu da učenika zapošljavamo na jednostavnim zadacima,
- učeniku produžiti vrijeme uvježbavanja elemenata,
- koristiti različita sredstva i metode rada za savladavanje gradiva,
- nakon postavljanja zadataka, provjeriti je li učenik shvatio što se od njega očekuje,
- preferirati provjeravanje znanja i sposobnosti na minimalan način,
- često koristiti nagrade za dobro vježbanje i ponašanje,
- kod ocjenjivanja više vrednovati elemente zalaganja i motivaciju za rad, a ocjena mora biti motivirajuća.

4. ZAKLJUČAK

Svaki učenik ima pravo na optimalan razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja te unapređenje zdravlja. To pravo pripada i učenicima s hiperaktivnim poremećajima pažnje, jer hiperaktivnost nije bolest.

Učenici s hiperaktivnim poremećajem imaju brojne vrline i interese koje u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture treba koristiti i isticati kao motivaciju, jer učeniku je važna emotivna podrška i pružanje emocionalne sigurnosti.

Namjera ovog rada je da svratimo pozornost da u praktičnoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture lakše uočimo, vidimo i otkrijemo takve učenike, da im pridemo s razumijevanjem, podrškom i brigom.

U nastavnom procesu treba programske sadržaje i metode rada prilagoditi učeniku da postigne svoj motorički maksimum upotrebom različitih nastavnih sredstava i pomagala.

Potrebno je učeniku osigurati multidisciplinarni pristup, jer za uspješno školovanje i socijalizaciju hiperaktivnog učenika iznimno je značajna suradnja roditelja, stručnih službi u školi (pedagog - psiholog) i nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture.

5. LITERATURA

1. Findak, V. (2007.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb : Školska knjiga.
2. Findak, V. (2007.) Motorički postupci u funkciji i intenzifikacija nastavnog procesa. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, str. 291 - 293.
3. Kocijan–Hercigonja D., Buljan-Flander, G., Vučković, D. (2004.) Hiperaktivno dijete, uznemireni roditelji i odgajatelji. Jastrebarsko: Naklada Slap Jastrebarsko.
4. Mišigoj-Duraković, M., Z. Draković. (2007.) Antropološke i zdravstvene pretpostavke rada u kineziološkoj edukaciji, sportu i rekreaciji. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, str. 55 - 59.