

PSIHOEDUKACIJA

HIPERAKTIVNOST

Hiperaktivna djeca imaju mnogo energije. Često im se dogodi da prvo nešto učine, a tek kasnije o tome razmišljaju. Dogodi im se i da rade više grešaka od djece koja nisu hiperaktivna. a ponekad su tvrdoglavi i ne slušaju druge.

Ponekad drugi ljudi, uključujući tvoje roditelje, učitelje i prijatelje, ne razumiju zašto imaš toliko više energije od njih pa mogu prema tebi biti odrešiti ili te čak kazniti, iako tebi nije uvijek jasno što ih je to toliko naljutilo.

DRUGI TEŠKO RAZUMIJU KAD:

- treseš rukama ili nogama
- se ne možeš namjestiti na stolici
- često ustaješ sa stolice tamo gdje se očekuje da budeš na mjestu
- puno trčiš ili se penješ čak i u situacijama u kojima ti odrasli kažu da to nije primjereno
- ti je teško igrati se ili raditi nešto u tišini
- voliš puno pričati
- ti je teško čekati da dođeš na red u igrama ili grupnim aktivnostima
- odgovaraš na pitanja prije nego do kraja smisliš odgovor
- drugima upadaš u riječ
- istrčiš na cestu bez da prethodno pogledaš lijevo-desno



SVAKO DIJETE JE DRUGAČIJE

Neka su djeca povučena i mirna, dok druga imaju puno energije. Energičnost nam može biti korisna u sportu ili kada radimo na kreativnom zadatku i treba nam puno bovih ideja. S druge strane, kada zbog previše energije puno pričamo ili se krećemo po učionici bez da smo za to dobili dozvolu, možemo ometati nastavu. Isto tako kada prebrzo rješavamo zadatke, dogodi nam se da propustimo važne detalje i griješimo. Zbog toga bi bilo dobro da poradiš na tome da iskoristiš svoju energiju na način koji će najbolje koristiti tebi i svima u tvojoj okolini.