

Kod sumnje na ADHD potrebno je što ranije započeti s tretmanom. Tretman i pomoć okoline dovode kod djece s poteškoćama u održavanju pažnje do znatnog smanjenja poteškoća. Iako njihove posebnosti najčešće ostaju tijekom cijelog života, puno manje ometaju njihovu uspješnost kad prestanu sa školovanjem, osobito ako odaberu zanimanja u kojima će ih njihove poteškoće manje ometati ili čak postati prednosti.

Pomoć i podrška koju djeca s ADHD-om dobivaju od roditelja, učitelja i stručnjaka, može im pomoći da odrastu i postanu uspješne i sretne odrasle osobe.



Udruga roditelja
KORAK PO KORAK

Ilica 73, Zagreb
tel. 01/4855-578, fax. 01/4847-598
info@udrugaroditeljapk.hr
www.udrugaroditeljapk.hr

Izdavač
Udruga roditelja Korak po korak

Autorice teksta
Sanja Brajković i Željka Živković

Recenzija
Gorana Hitrec

Oblikovanje
Romana Rođaković

Tisak
CORRECTUS MEDIA d.o.o.

Drugo izdanje
2014.

PORE MECAJI PAZNJE UZHIFE RAKTIV NOST



KAKO POMOĆI DJETETU?

Jedan od mogućih uzroka poteškoća i neuspjeha u školi jest poremećaj pažnje uz hiperaktivnost (ADHD). Dijete s ADHD-om ima poteškoće u usmjeravanju i održavanju pažnje – u slušanju što drugi govori, u čekanju da dođe na red, u završavanju zadatka ili vraćanju na zadatak nakon što je prekinuto. Djeca koja su hiperaktivna usto su krajnje nemirna, imaju poteškoća sa sjedenjem, prekomjerno trče i penju se, stalno su u pokretu, a imaju i problema s vršnjacima.

Sljedeći popisi mogu pomoći roditeljima u zaključivanju ima li dijete simptome ADHD-a. Ako dijete ima **značajan broj** ovih simptoma i ako ti simptomi traju **šest mjeseci ili dulje**, o svojim zapažanjima trebaju razgovarati s liječnikom.

Djeca s ADHD-om u dobi od 3 do 6 godina

- » Stalno su u pokretu
- » Teško im je mirno sjediti za vrijeme obroka
- » Igračkama se igraju tek kratko vrijeme, jure od jedne aktivnosti do druge
- » S poteškoćama odgovaraju na jednostavne zapovijedi
- » Igraju se na način koji se čini bučnijim nego kod ostale djece
- » Govore bez prestanka i često prekidaju druge
- » Teško im je dijeliti, čekati na red, stajati mirno u redu
- » Često uzimaju stvari od drugih bez mnogo obzira za tuđe osjećaje
- » Redovito se "loše" vladaju
- » Teško održavaju prijateljstva
- » Odgojiteljice u vrtiću opisuju ih kao "teške" ili "problematičnog ponašanja"

Djeca s ADHD u dobi od 6 do 12 godina

- » Često poduzimaju opasne pothvate ne razmišljajući o posljedicama
- » Vrpolje se i meškolje nemirno na stolcu i često šeću u učionici

- » Lako odvrću pažnju i ne dovršavaju dužnosti ili zadatke
- » S poteškoćama prate upute
- » Igraju se na otvoreno agresivan način
- » Govore u neprikladno vrijeme i često nepromišljeno "bubnu" odgovore
- » S teškoćom čekaju u redu ili da dođu na red u igrama
- » Neorganizirana su i često gube stvari - čine nemarne pogreške
- » Imaju neujednačen školski uradak
- » Društveno su nezrela, imaju malo prijatelja i lošu reputaciju među vršnjacima
- » Učitelji ih označuju kao "nemotivirane", "lijene", "sanjalice" ili "problematičnog ponašanja"

Deficit pažnje bez hiperaktivnosti

Djeca koja imaju poremećaj pažnje bez hiperaktivnosti (ADD = Attention Deficit Disorder), imaju iste simptome kao djeca s ADHD-om, osim što ne pokazuju znakove pretjerane aktivnosti. Ona trebaju isti tretman kao djeca s ADHD-om. Mogu izgledati spora, bojažljiva ili nemotivirana. Često imaju slabiji uspjeh u školi i učitelji i roditelji misle da su lijena. Oko 5% djece ima poteškoće u održavanju pažnje, često povezane s hiperaktivnim poremećajem. Problem je oko 4 puta češći kod dječaka nego kod djevojčica. Ove poteškoće započinju u ranom djetinjstvu, iako se većina slučajeva ne dijagnosticira do početka školovanja.

Što uzrokuje ADHD?

Prema dosadašnjim istraživanjima, smatra se da:

- » Djeca s ADHD-om imaju neravnotežu u tvarima koje šalju poruke u mozak (neurotransmiterima).
- » To dovodi do poteškoća "filtriranja" podražaja iz okoline i stoga ne mogu odvojiti bitne od nebitnih podražaja.
- » Nasljeđe ima određenu ulogu u nastajanju ADHD-a.
- » ADHD može biti povezan s razvojnim problemima.

Što mogu učiniti roditelji?

Svakako je potrebno obratiti se **liječniku i drugim stručnjacima** radi utvrđivanja adekvatnog tretmana djetetovih poteškoća. Osim toga, roditelji mogu učiniti i mnoge stvari koje će pomoći djetetu u kontroli ponašanja:

- » **Prihvatite djetetova ograničenja** – nemojte očekivati da ćete otkloniti hiperaktivnost - nastojite je držati pod razumnom kontrolom.
- » **Osigurajte mogućnost "trošenja" energije** – to mogu dnevno biti aktivnosti kao što su trčanje, sport, duge šetnje...
- » Želite li dijete motivirati da se duže vrijeme zadrži na nekom zadatku, osigurajte mu male nagrade - to mogu biti jednostavne pohvale, komplimenti ili pak zagrljaj.
- » Učite ga planiranju. Upozorite ga koliko vremena ima na raspolaganju za neku aktivnost (npr. 20 min. za pospremanje).
- » Držite se ustaljenog rasporeda dnevnih aktivnosti. Neka vaše dijete uvijek u isto vrijeme ustaje, jede, kupuje se, kreće u školu, odlazi na spavanje.
- » Obratite pažnju kad se ponaša primjereno: uputite mu ljubazne riječi, zagrlite ga, pogledajte ga i nasmiješite se.
- » Ako dijete reagira agresivno (udaranjem, bacanjem stvari, urlanjem i sl.), dobro je udaljiti ga iz trenutne situacije (time out).
- » Poželjno je sačekati da se smiri i tada razgovarati o problemu. Provjerite je li razumjelo posljedice takvog ponašanja.
- » **Pomozite mu da razvije socijalne vještine** (da dijeli svoje stvari s drugima, razgovara pristojno, da sluša druge, da ne izgleda zaposleno dok mu drugi govore i sl.). Organizirajte druženja djece kod svoje kuće i pod vašim nadzorom - ohrabrite dijete da pozove prijatelje i vršnjake kući na igru. Pokušajte im pomoći u strukturiranju igre.

