



- Obratite pažnju kad se ponaša primjerenog: 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.
- **Pomožite 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.

Kod sumnje na ADHD potrebno je što ranije započeti s tretmanom. Tretman i pomoć okoline dove 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 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.

Izdavač
Udruga roditelja Korak po korak
Ilica 73, Zagreb
www.korakpokorak.hr

Autorice teksta
Sanja Brajković i Željka Živković

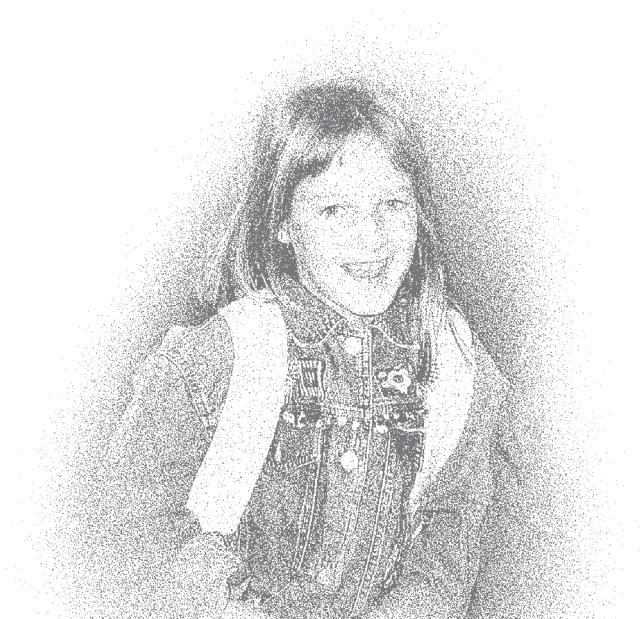
Recenzija
Gorana Hitrec

Oblikovanje
P.L.Studio, Zagreb

Tisk
Tiskara Zelina

Brosure su tiskane uz finansijsku pomoć
Ministarstva obrazovanja, znanosti i športa

www.korakpokorak.hr



**poremećaji
pažnje uz
hiperaktivnost**



Kako pomoći djetetu: poremećaj pažnje uz hiperaktivnost

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 penuju 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 lječnikom.

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 odvraćaju pozornost 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 **lječniku i drugim stručnjacima** radi utvrđivanja adekvatnog tretmana djetetovih poteškoća.

Osim toga, roditelji mogu učiniti i mnoge stvari koje će pomoći djetetu u kontroli ponašanja:

- **Prihvativate 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 raspolažanju za neku aktivnost (npr. 20 min. za pospremanje).
- Držite se ustaljenog rasporeda dnevnih aktivnosti. Neka vaše dijete uvijek u isto vrijeme ustaje, jede, kupa se, kreće u školu, odlazi na spavanje.