

HIPERAKTIVNA DJECA



Danas se mnoga djeca opisuju kao "hiperaktivna" i čini se da je ovaj izraz postao jako popularan. No, ako je vaše dijete živahno, puno energije, u pokretu, brbljavo, znatiželjno, to još uvijek ne znači da je hiperaktivno, tj. da ima *poremećaj pažnje-hiperaktivni poremećaj* (popularna skraćenica ADHD dolazi od engleskog naziva Attention deficit/hyperactivity disorder).

ADHD nije samo faza koju će dijete prerasti, nije uzrokovan roditeljskim neuspjehom u odgoju, niti je znak djetetove "zločestoće". To je stvarni, biološki uvjetovan poremećaj. "Hiperaktivno" dijete može imati poteškoće na tri različita područja: (hiper)aktivnost, pažnja i kontroliranje impulsa.

Dijete koje ima problema na području (hiper)aktivnosti:

- često tresе rukama i nogama, vrpolti se, previja, meškolji
- često ustaje u situacijama kada se očekuje da sjedi na mjestu (npr. u školi)
- pretjerano trči, skače ili se penje u situacijama u kojima to nije prikladno
- teško mu je da se tiho i mirno igra
- ponaša se "kao da ga pokreće motor"
- često pretjerano puno priča
- glasno (puno viče, pjeva, priča...)
- stalno u pokretu, "u pogonu"
- okreće se i vrpolti na stolici
- lako se uzbudi
- naglo poseže za predmetima
- stalno manipulira predmetima, igračkama
- ima teškoća ako se treba mirno igrati ili baviti nečim
- nemirno je
- neumorno je

Nepažnju kod djeteta možemo uočiti kroz sljedeća ponašanja:

- radi pogreške zbog nemara ili ne posvećuje pažnju detaljima
- teško održava pažnju u zadacima ili igri
- čini se da ne sluša čak i kada mu se direktno obraćamo
- teško mu je organizirati zadatke i aktivnosti
- često gubi stvari potrebne za ispunjavanje zadaća ili aktivnosti
- lako ga ometaju vanjski podražaji – koji drugu djecu ne smetaju
- sporije je od druge djece u učenju novog i izvršavanju zadataka
- sporije je od druge djece u učenju novog gradiva i u izvršavanju zadataka
- teško se koncentrira
- ima teškoća sa završavanjem neke aktivnosti

- **neorganizirano je**
- **ima nedovoljne sposobnosti planiranja**
- **odsutno je mislima**
- **nepažljivo je**
- **ima poteškoća u praćenju uputa**
- **kratko trajanje pažnje**
- **teško se zadržava uz i teško dovršava zadatak**

Impulzivno dijete:

- **"istrčava" sa odgovorima prije nego što je završeno pitanje**
- **ima poteškoća s čekanjem reda**
- **često prekida i ometa druge**
- **burno emotivno reagira, ne predviđajući dobro posljedice**
- **djeluje prije nego što promisli**
- **prebacuje se s jedne aktivnosti na drugu**
- **ne može čekati da netko završi rečenicu ili radnju**
- **prekida razgovor**
- **nameće se drugima**
- **ne čeka upute**
- **ne može pratiti pravila igre**

Iako se podaci dobiveni različitim studijama ponešto razlikuju, čini se da je ADHD prisutan kod 1- 7,5% populacije. Pokazalo se, također, da se javlja dva puta češće kod dječaka nego kod djevojčica.

KAKO RODITELJI MOGU POMOĆI?

Važno je znati da se ponašanje djeteta ne može promijeniti "preko noći". Neka ponašanja je usvajalo i izgrađivalo godinama. Potrebno je vrijeme da bi se opažale promjene i nerealno je očekivati brze pomake. Vrlo često se događa da djeca u početku pružaju veliki otpor promjenama, novim pravilima te se događa da broj nepoželjnih ponašanja poraste. Međutim uz ustrajnost i dosljednost roditelja, ponašanje djeteta će se mijenjati u pozitivnom smjeru, a roditelji će imati realnija očekivanja. Da bi to postigli, roditeljima mogu pomoći slijedeći savjeti:

- **§ *Budite realistični u očekivanjima.*** Mi svi imamo očekivanja od svoje djece, samo budite sigurni da su vaša realna. Zapamtite, iako dijete može imati iznadprosječnu inteligenciju, teškoće koncentracije i hiperaktivnost onemogućavaju adekvatan školski uspjeh. Dijete nije lijeno! Ako su vaša očekivanja nerealna, ili previsoka neprestano ćete biti razočarani i ljuti. Na dijete to ima negativan učinak.
- **§ *Organizirajte svoj dom.*** Odredite vrijeme u koje će dijete učiti, ići na trening, kada će se ručati, ići na spavanje, ustajati, igrati se na kompjutoru. Napišite vremena i aktivnosti na papir, dodajte zgodne crteže ili simbole za svaku aktivnost, budite sigurni da je dijete sve razumjelo. Ako se nešto povremeno mora promijeniti objasnite to djetetu unaprijed. *Vodite računa da niste previše zahtjevni! Blaži otkloni u vremenu su dozvoljeni!* Organizacija je važna da bi djetetu pomogli vanjskim utjecajem da se organizira, da tako lakše upravlja svojim ponašanjem i da bude sigurnije u svoju okolinu. Nemojte dozvoliti da ono što treba pomoći postane izvor neprestanih sukoba
- **§ *Pomažite kod školskih obaveza.*** Neka dijete ima svoje mjesto za rad i to neka bude mjesto gdje ste primijetili da najuspješnije i najmirnije radi. Ako mu smetaju TV, radio, slike, osigurajte mjesto gdje toga nema. **AKO VAŠE DIJETE NE MOŽE RADITI DUŽE, DOGOVORITE PAUZE.** Ako mu duže treba da se uhoda, ne prekidajte ga, promatrajte koliko dugo može koncentrirano raditi. Dogovorite da li se prije jede i igra, ili se prije uči...Važno je da dijete zna što slijedi iza čega. Učinite učenje ugodnim Odmori neka budu ispunjeni onim što dijete voli, ali neka kratko traju. Budite domišljati. Hrabrite svoje dijete. Nije lako, ali pokušajte ne pomagati ni više ni manje nego što treba. Ako se dijete lijepo uhodalo,

na trenutak se odmaknite od njega - idite nešto promiješati, popiti vodu i slično i pratite što se dešava. Ako nemate strpljenja, neka povremeno uskoči netko tko će dijete razumjeti a koga dijete uvažava.

- § **Navečer uvijek pripremite sa djetetom sve za školu.** Neka bude odmoreno i neka prije škole jede. To pomaže koncentraciji.
- § **Dogovorite nekoliko važnih pravila koje u obitelji SVI trebaju poštivati.** Napišite ih na vidljivo mjesto i za sve odredite posljedice ako ih se ne pridržavate. Posljedice moraju biti pravedne, brze i nikog ne smiju ponižavati (npr. ako nisi došao kući oko 15 sati kako je dogovoreno, danas više ne možeš van...). Objasnite djetetu zašto su pravila važna i zašto ih se trebamo pridržavati. Poštivanje pravila je važno za djetetovu samokontrolu, a olakšava mu razumijevanje pravila i u nekim drugim situacijama.
- § **Budite pozitivni.** Recite svom djetetu što od njega očekujete i kako da to učini umjesto da mu govorite što ne želite. Redovito nagradite svoje dijete za svako pozitivno ponašanje, koliko god vam se malo činilo - za oblačenje bez komplikacija, za oprane zube, složenu školsku torbu, dogovoreno vrijeme rada... Nagrada može biti verbalna pohvala, milovanje po glavi, poljubac, crtež, bodovi, igranje na računalu...za veći napor i duže pozitivno ponašanje nagrade neka budu veće-igrajte neku igru zajedno, idite u kino...Dogovorite strategije sa stručnjakom za bihevioralnu terapiju ako želite. Djeca sa ADHD-om izložena su većinu vremena negativnim porukama, kritici, grdnji, zato im je potrebno da za pozitivna ponašanja često budu nagrađena.
- § **Budite sigurni da vas je dijete čulo i razumjelo** kada ste davali neku uputu. Najprije morate privući djetetovu pažnju. Gledajte direktno u njegove oči. Recite mirnim glasom, jasno, kratko i razgovijetno što želite. Zamolite dijete da ponovi što ste rekli. Ako dajete upute za teži ili složeniji zadatak podijelite ga na dijelove pa za svaki korak dajte jednu, najviše dvije upute. Pohvalite dijete nakon što izvrši svaki korak.
- § **Budite dosljedni.** Obećajte samo ono što ćete izvršiti. Nagradite dobra ponašanja (smiješkom, verbalnom pohvalom, priznanjem.....ukratko, posvetite mu pažnju), a vrlo jasno i ozbiljno reagirajte na nepoželjna ponašanja (na udaranja, psovke, namjerno uništavanje stvari...). U tome budite dosljedni, jer ADHD sam po sebi ne uključuje agresivnost.

Učinite ono što kažete. Ponavljanje zahtjeva puno puta i prigovaranje ne djeluje. Ako dijete nije poslušalo, ponovite zahtjev samo jednom tihim glasom . Ako i nakon toga ne učini što ste dogovorili ranije, primijenite posljedicu koja je dogovorena.

Zabranjeno je tjelesno kažnjavanje, dugotrajne kazne, ponižavanje djeteta.

Ne tražite od djeteta ono što ono nije u stanju izvršiti pa ga zbog toga kažnjavati.

- § **Nemojte naglo reagirati.** Pričekajte kratko vrijeme prije nego kažete ili učinite djetetu nešto ružno pa vam poslije bude žao.
- § **Dajte djetetu dovoljno vremena.** Ako dijete treba više vremena za spremanje u školu, oblačenje ili doručak; neka ustane ranije, organizirajte aktivnosti tako da ga ne požurujete i da niste nestrpljivi, jer se time dijete dezorganizira i zbuni.
- § **Pomozite u sklapanju prijateljstva.** Dijete sa ADHD-om teško uči socijalne vještine. Pozovite kući jedno, najviše dvoje djece u početku. Ne dozvolite ružne riječi, tučnjavu ili divljanje u vašoj kući. Nagradite ih za lijepo ponašanje . Pripremite im sok, grickalice, ponekad ih zajedno povedite u kino.. Često svoje dijete nagradite za lijepo ponašanje prema drugima i tako ga podsjetite kako je to kad se lijepo ponaša, što u stvari radi.
- § **Nagradite svoje dijete za trud, ne samo za dobre ocjene.** Često ćete samo vi biti ti koji će nagraditi svoje dijete jer će iz testa dobiti negativnu ocjenu ne zato što nije htjelo ili znalo, već zato što nije stiglo sve napisati....

- § **Potičite dijete da govori što radi i što želi učiniti kako biste poticali unutarnji govor** koji kod djece sa ADHD - om nije dovoljno razvijen. Mi svi u usmjeravanju svog ponašanja koristimo unutarnji govor. Pokažite primjerom svom djetetu kako razgovarate sami sa sobom kad ste na nekoga ljuti ali ga niste udarili već ste u sebi govorili: "U redu je. Smiri se. Nije važno".
- § **Relaksirajte se.** Radite nešto što volite, a za to vrijeme neka netko u kog imate povjerenja vodi brigu o vašem djetetu. Vaše dijete je zahtjevno. Treba vaš brigu, strpljenje ljubav i potporu. Ako ste iscrpljeni, nemojte se optuživati. Potražite pomoć za sebe i svoju obitelj.

Pripremila: Tatjana Dupor, prof. defektolog - psihoterapeut
stručni suradnik, OŠ Kustošija
učitelj defektolog, OŠ Nad lipom
e-mail: dupor.tatjana@gmail.com
tel:01/375 0307