

ADHD (deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj)

ADHD (skraćenica od eng. Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj) je razvojni poremećaj ponašanja koji se pronalazi kod 8-10% djece školskog uzrasta.

Iako još nije razjašnjeno zašto, ADHD je tri puta češći kod dječaka nego kod djevojčica. Još uvijek se točno ne zna kako nastaje ADHD sindrom, ali se smatra da ima biološku osnovu. Djeca s ADHD-om su hiperaktivna, djeluju bez razmišljanja i imaju velikih poteškoća s usmjeravanjem i održavanjem pažnje. Ona vjerojatno razumiju ono što se od njih traži, ali pritom imaju velikih poteškoća u izvedbi željenog ponašanja jer npr. ne mogu mirno sjediti ili u dovoljnoj mjeri obraćati pažnju na potrebne detalje.

Naravno, velika većina djece (pogotovo one mlađe) povremeno se ponaša na opisani način, naročito ako su tjeskobna ili uzbuđena, ako im je dosadno, ako su pod stresom ili prolaze kroz velike životne promjene, ili ako su npr. gladna. Mnoga djeca se danas opisuju kao „hiperaktivna“, čime je taj izraz postao vrlo popularan. Ako je dijete živahno, prepuno energije, u stalnom pokretu, znatiželjno, brbljavo ... to još uvijek ne znači da je hiperaktivno u kliničkom značenju tog termina, odnosno da ima ADHD sindrom. Simptomi ADHD-a su prisutni tijekom duljeg vremenskog perioda i primjetni su u različitim djetetovim životnim okruženjima. Ti simptomi značajno utječu na djetetovo normalno funkcioniranje u školi, kod kuće i u društvu. Siguran odgovor na to ima li dijete ADHD može dati jedino stručnjak za mentalno zdravlje (dječji psiholog, defektolog i /ili psihijatar).

Djeca koja su nemirna, koja imaju problema s pažnjom i koja vrlo naglo reagiraju, mogu otežano uspostavljati kvalitetne odnose s vršnjacima i odraslima, kao i otežano se snalaziti u situacijama u kojima se očekuje pridržavanje pravila (npr. vrtić, škola, sportski treninzi ...). Djeca s ADHD-om često imaju malo prijatelja i bolno su svjesna svoje različitosti, izoliranosti i odbačenosti. Njihova impulzivnost i naglost mogu odbijati i djecu i odrasle. Upravo zbog toga takvoj djeci treba razumijevanje svih osoba iz njihove okoline, te pomoć i podrška.

Karakteristike djeteta s ADHD-om

ADHD sindrom se odnosi na skupinu raznih simptoma koji najčešće obuhvaćaju odstupanja pažnje, praćena motoričkim nemirom i sklonosti impulzivnim reakcijama. ADHD je biološki uvjetovan poremećaj, izvan voljne kontrole djeteta i nije znak njegove „zločestoće“ niti „lošeg“ roditeljskog odgoja.

Dijete s ADHD-om može imati poteškoće na području (hiper)aktivnosti, pažnje i kontrole impulsa. Najčešći i najrašireniji tip ADHD-a uključuje kombinaciju svih triju navedenih komponenti.

1. (hiper)aktivnost

- Često tresu rukama i nogama, meškolji se, vrpolti se i okreće na stolici
- Često ustaje u situacijama kada se očekuje da sjedi na mjestu (najčešće u školi)
- Pretjerano trči, skače, penje u situacijama u kojima to nije prikladno

- Ima poteškoća s tihom i mirnog igrom
 - Ponaša se „kao da ga pokreće motor“, stalno je u pokretu
 - Često pretjerano puno priča
 - Glasno je, više, pjeva, priča
 - Lako se uzbudi
 - Naglo poseže za predmetima, stalno njima manipulira
 - Nemirno je i neumorno.
2. poteškoće pažnje
- ne posvećuje pažnju detaljima, radi pogreške zbog nemara
 - teško održava pažnju u zadacima ili igri
 - ostavlja dojam da ne sluša čak i kada mu se direktno obraćamo
 - teško mu je organizirati zadatke i aktivnosti
 - često gubi stvari potrebne za ispunjavanje zadataka ili aktivnosti
 - lako ga ometaju vanjski podražaji
 - teško se koncentrira
 - sporije je od druge djece u učenju novog gradiva i u izvršavanju zadataka
 - ima teškoća sa završavanjem neke aktivnosti ili zadatka
 - loše je organizirano
 - nema dovoljne sposobnosti planiranja
 - odsutno je mislima
 - nepažljivo je
 - ima poteškoća u praćenju uputa
 - pažnja je kratkotrajna.
3. impulzivnost
- ima poteškoća s čekanjem svog reda
 - brzoplet je, „istrčava“ s odgovorima i prije dovršetka pitanja
 - često prekida i ometa druge
 - burno emotivno reagira, nemajući dobar uvid u posljedice vlastitog ponašanja
 - djeluje prije nego promisli
 - prebacuje se s jedne aktivnosti na drugu
 - ne može dočekati da netko dovrši radnju ili rečenicu
 - prekida razgovor
 - nameće se drugima
 - ne čeka upute
 - ne može pratiti pravila igre.

Kako roditelji mogu pomoći?

Pomozite djetetu usvojiti pozitivnije obrasce ponašanja. Većinu ponašanja dijete je usvajalo i izgrađivalo godinama, tako da je nerealno očekivati da ih može promijeniti „preko noći“. Uz ustrajnost i dosljednost roditelja, obrasci djetetovog ponašanja se mogu mijenjati u pozitivnom smjeru, čime će i roditelji steći realnija očekivanja. Umjesto dosadašnjeg ponašanja, strpljivo dijete podučavajte ponašanju koje želite. Djeca s ADHD-om najčešće ne reagiraju na kaznu na uobičajen način, već im često ono što roditelj smatra kaznom ustvari predstavlja nagradu (npr. prekidanje neke aktivnosti kako bi se vikalo na dijete, čime dijete dobiva pažnju koju želi). Ukoliko ste sigurni da ponašanje fizički ne ugrožava dijete, pokušajte ignorirati djetetovo neadekvatno ponašanje (npr. plesanje po sobi ili skakanje po krevetu). Ne zaboravite da dijete najviše uči „po modelu“, odnosno imitirajući ponašanja odraslih, zato budite svjesni vlastitog ponašanja. Npr. vikanje na dijete ga neće naučiti da ono ne više. Zbog impulzivnosti i kratkotrajne pažnje, zbog kojih teže uče socijalna pravila i prepoznavanje

socijalnih znakova, djeca s ADHD-om često imaju poteškoća u uspostavljanju prijateljstva. Pritom djeca trebaju dodatnu pomoć odraslih u usvajanju društveno prihvatljivih ponašanja, koja im se trebaju objasniti kroz jasnu uputu, bez kritike i na pozitivan način.

Promijenite način komunikacije sa svojim djetetom. Dijete s ADHD-om ima potrebu za što jasnijom komunikacijom, tako da umjesto dugačkih i „zakučastih“ objašnjenja koristite jednostavne, sažete i konzistentne upute. Tako dijete lakše može zaključiti što od njega očekujete. Pritom se svakako preporuča koristiti pozitivne upute (npr. „Molim te, uzmi svoj prljavi tanjur i stavi ga u perilicu suđa“) umjesto agresivnih i negativno formuliranih uputa koje samo prenose poruku da je dijete nesposobno i u osnovi nemaju pozitivan učinak („Nikad me ne slušaš kad ti nešto govorim, nemaš pojma kako to napraviti!“). Važno je da roditelj bude jasan u vezi posljedica djetetovog ponašanja, ali odgovornost za promjenu leži ipak na samom djetetu. Jasnoća u komunikaciji se, između ostalog, postiže i kontaktom očima, jasnim i razgovijetnim govorom, smirenošću i odlučnošću, navođenjem razloga zbog kojih želite da dijete nešto učini, te izbjegavanjem prigovaranja, vikanja, raspravljanja, moljenja i emocionalne „ucjene“.

Stvorite rutinu. Dijete s ADHD-om profitira od stvorene rutine, strukture i predvidivosti školskih obaveza, kućnih zadataka i slobodnih aktivnosti. Svakog dana pokušajte slijediti isti ili barem sličan raspored dnevnih obaveza i rutina, od jutarnjeg ustajanja do večernjeg odlaska na počinak. Raspored stavite na neko vidljivo mjesto u stanu, učinite ga vizualno zanimljivim, kako bi vaše dijete u svakom trenutku moglo znati kad je vrijeme za igru, učenje i pisanje zadaća, spavanje, kućne obaveze, slobodne aktivnosti ...

Pomognite djetetu da se organizira. Svakodnevno ostavljajte odjeću, školske knjige i pribor te igračke na isto mjesto, kako bi smanjili vjerojatnost da će ih vaše dijete izgubiti. Djetetu je također bitno osigurati kutak za učenje u kojem ga ništa neće ometati. Ugasite uobičajena „ometala“ (TV, radio ili kompjuter), pogotovo ako vaše dijete piše zadaću ili uči.

Pomozite djetetu da razvije svoje samopoštovanje. Hiperaktivna djeca vrlo često sumnjaju u vlastite sposobnosti, što dovodi do razvoja niskog samopoštovanja i negativnog mišljenja o sebi. Samopoštovanje se može povećati pohvalama i primjećivanjem djetetovih osobina, uspjeha i ponašanja („Vidiš kako si uredno pospremio svoje igračke“ ili „Jako mi se dopada kako si nacrtao čovjeka“). Dijete također ima potrebu da njegov uloženi trud bude cijenjen, zato mu dopustite da sudjeluje u obiteljskim poslovima. Pritom se pobrinite da to budu one aktivnosti koje mu dobro idu i koje brzo može naučiti, što sve svakako doprinosi razvoju djetetovog samopoštovanja. Pohvaljajte svoje dijete, pogotovo neposredno nakon poželjnog ponašanja („Hvala ti što si mi pomogao pospremiti posuđe“), a konkretnu i specifičnu pohvalu pokušajte povezati s konkretnim ponašanjem („Sviđa mi se kako si danas pospremio svoj krevet“). Potrebno je ponašati se u skladu s dobi djeteta i ohrabrivati ga u njegovim samostalnim aktivnostima.

Ograničite mogućnost izbora. Djetetu ponudite izbor između dvije stvari (npr. dvije igračke, dva jela za ručak, dvije različite majice, dvije različite slobodne aktivnosti). Previše izbora kod djece s ADHD-om može izazvati previše stimulacije i neugodan i zbunjujući osjećaj „preplavljenosti“.

Informirajte se o ADHD-u. Čitajte, skupljajte informacije, povežite se s roditeljima djece s ADHD-om, razgovarajte s djetetovim učiteljima, potražite stručno mišljenje, savjet i podršku. Iskoristite sve vama dostupne mogućnosti podrške i informiranja. I budite na strani vašeg djeteta.

Ana Plazonić, prof.

Literatura:

Barkley, R.A. (1998). Attention deficit hyperactivity disorder. The Guilford Press, New York/London.

Hiperaktivno dijete (2005). Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, Zagreb.

Kocijan-Hercigonja, D., Buljan-Flander, G. i Vučković, D. (2004). Hiperaktivno dijete – uznemireni roditelji i odgajatelji. Naklada Slap, Jastrebarsko.

Višeosna klasifikacija psihijatrijskih poremećaja u djece i adolescenata: MKB-10 klasifikacija mentalnih poremećaja i poremećaja ponašanja u djece i adolescenata (2003). Naklada Slap, Jastrebarsko.

<http://www.kidshealth.org/parent/emotions/behavior/adhd.html>

preuzeto:http://www.skole.hr/roditelji/savjeti?news_hk=5288&news_id=1570&mshow=349#mod_news