ADHD- deficit pažnje/ hiperaktivni poremećaj kod djece

Zdravi grad, mentalno zdravlje

„Ako treniramo pticu da trči, da li će ona trčati jednako brzo kao i mačka? Neće. Ako se prema ptici odnosimo jednako kao i prema mački , vidjeti ćemo da je ptica sporija, tromija i nespretnija od mačke. Naš zaključak bit će ptica imam deficit.

Ali ako joj se prilagodimo i dopustimo joj da prikaže kakva uistinu je, primijetiti ćemo njena krila za koja nismo znali da postoje. Tada ćemo vidjeti da deficit za koji smo mislili da ga ptica ima , nije bio u njoj, nego u našem sagledavanju ptice.

Ptica nije niti bolja niti lošija od mačke, već drugačija.

…… I ne zaboravite ono vrlo bitno

 – bogatstvo svijeta leži u njegovoj raznolikosti.“

 Marko Ferek, *Hiperaktivni sanjari*

U listopadu se obilježava tjedan ADHD-a. I u Hrvatskoj će se narednih dana puno razgovarati o ovoj temi. Stručnim člancima, predavanjima, okruglim stolovima, radio emisijama usmjeriti će se pažnja na najčešći poremećaj školske djece koji je prisutan i kod odraslih – ADHD (deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj). Na ovogodišnjim predavanjima biti će predstavljen i sustav učenja Play Attention (igre za zadržavanje pažnje). Sustav učenja Play Attention je djelotvorna metoda za poboljšanje koncentracije kod svih pojedinaca, a naročito kod djece i odraslih s ADHD-om te je uputno da ga upoznaju roditelji i odgojno obrazovni djelatnici.

**Što je to ADHD?**



ADHD se danas smatra najčešćim mentalnim poremećajem kod djece, a prisutan je i kod odraslih. Dijagnosticira se prema Dijagnostičko-statističkom priručniku mentalnih poremećaja (DSM IV). Zastupljen je kod 3-8%, a prema nekim novijim pokazateljima i do 10% školske djece s tim da se 4-5 puta češće javlja kod dječaka. Glavni simptomi koji upućuju na ADHD su djetetova nepažnja, hiperaktivnost i impulzivnost. Sva djeca ne pokazuju ista ponašanja te se mogu razlikovati blagi od znatno jačih simptoma ADHD-a. Ponašanja (simptomi) se ne javljaju na isti način u svim situacijama.

Do danas točan uzrok ADHD-a je nepoznat. Mnogi roditelji često se pitaju gdje su pogriješili u odgoju, međutim oni nisu uzrok takvoga djetetova ponašanja. Smatra se da uzrok ADHD-a ima biološke osnove, odnosno da se radi o neurološkoj disfunkciji mozga iako fiziološki mehanizam nastanka te disfunkcije nije sasvim jasan. Ta biološka disfunkcija može biti nasljedna ili stečena.

Najnovija genetička istraživanja pokazuju da postoji utjecaj nasljeđa iako se često dešava kao i kod drugih nasljednih poremećaja da dijete ima simptome, a roditelji ne. Prema istim istraživanjima 30-40% rođaka djece s ADHD-om ima isti problem. Problem može biti i stečen uslijed različitih stanja/utjecaja koji utječu na mozak djeteta (za vrijeme trudnoće pod utjecajem lijekova, droga, infekcija, trovanja, teškog poroda, a nakon porođaja uslijed povreda glave djeteta, febrilnih konvulzija, trovanja olovom i dr.).

**Koji su simptomi i „slika“ ADHD-a?**



Svaka slika ADHD-a nije ista i djeca sa ovom teškoćom se po svojem ponašanju razlikuju. Djeca s ADHD-om mogu imati: kombinirane teškoće i sa nedostatkom pažnje i sa pretjeranom aktivnošću i sa impulzivnošću, ali se teškoće mogu javljati i samo u jednom području. Zato se obično razlikuju tri moguće slike ADHD-a:

-ADHD s kombiniranim karakteristikama hiperaktivnosti, impulzivnosti i pomanjkanja pažnje;

-ADHD s pomanjkanjem pažnje kao primarnom karakteristikom;

-ADHD s impulzivnošću i hiperaktivnošću kao primarnim karakteristikama.

Prva i treća vrsta se najčešće i najlakše prepoznaju jer ta djeca imaju vrlo vidljive simptome koje pokazuju. Takva djeca su vrlo glasna, konstantno u pokretu, često se bave i opasnim aktivnostima te često grubo i nepristojno odgovaraju odraslima. Druga grupa, u kojoj se često nalaze ženska djeca, obuhvaća tzv. "tihe sanjare". Takva djeca gube stvari, ne mogu raditi samostalno, ne završavaju svoje zadatke i često budu izgubljena u vlastitim mislima. Djeca s dominantno poremećajem pažnje su nekoncentrirana, nepažljiva, udaljena, kao da su u svome svijetu. Mogu biti relativno mirna, nezainteresirana i nemotivirana. Kako često nikoga ne ometaju, problemi se ponekad mogu previdjeti, ne prepoznati.

Osnovni simptomi su slijedeći:

-**pomanjkanje pažnje** - Ovo je najčešći simptom. Uz poteškoće kod usmjerenja pažnje, osobe s ovim simptomom često imaju problema s održavanjem pažnje, pamćenjem i organiziranjem poslova. Takve osobe su često nemarne i teško započinju zadatke koji su dosadni, jednolični ili pak zahtjevni, odlutaju u svojim mislima.

-**impulzivnost** - Osobe kod kojih postoji ovaj simptom često djeluju prije nego su razmislile o svom postupku i posljedicama, te imaju problema s pravilnim procjenama ili rješavanjem problema. Također mogu imati problema s razvijanjem ili održavanjem međuljudskih odnosa. Kod odraslih ovaj simptom može dovesti do nemogućnosti duljeg zadržavanja posla ili nemogućnosti pametne potrošnje novca.

-**hiperaktivnost** - Hiperaktivno dijete može se vrpoljiti, penjati ili trčati uokolo kada to nije prikladno. Ovakva djeca često imaju problema u igri s drugom djecom. Često jako mnogo pričaju i ne mogu mirno sjediti čak i kraće vrijeme. Tinejdžeri i odrasli ljudi sa simptomom hiperaktivnosti uglavnom nemaju ovako vidljivo fizičko ponašanje kakvo je moguće vidjeti kod djece. Oni se prije svega osjećaju nemirno i nervozno i nisu u mogućnosti uživati u čitanju ili nekim drugim mirnim i tihim aktivnostima.

Dijete s blažim simptomima se lakše stabilizira uz pažnju roditelja i angažman učitelja te pod utjecajem vlastitog sazrijevanja od djeteta s jače izraženim simptomima. ADHD često nestaje poslije puberteta, no kod nekih ljudi ostaje za cijeli život. Za njih se može reći da su "pravi" hiperaktivni ljudi.

**Kako okolina doživljava dijete s ADHD-om?**

Djeca s ADHD-om su često prepoznata ili od odraslih doživljena kao „zločesta“, „neposlušna“, „neodgojena“ ili pak „lijena i nezainteresirana“, a zapravo se pravim pristupom može utvrditi da su ta djeca vrlo znatiželjna, maštovita, puna energije te da se njihova energija itekako dobro može usmjeriti i kanalizirati. Često postavljaju neobična i vrlo zanimljiva pitanja. Pri tom su dječaci više aktivni i impulzivni, a djevojčice češće odsutne zbog deficita pažnje iako nema pravila. Djeca s ADHD-om najčešće se doživljavaju neposlušnom i neodgojenom jer uglavnom imaju prosječne ili iznadprosječne intelektualne sposobnosti što često zbunjuje odrasle u njihovu okruženju, podjednako i roditelje i učitelje. Dakle, odrasli vide i procjenjuju da su ta djeca pametna i da mogu, ali su rezultati koje postižu, osobito u školi, daleko ispod njihovih mogućnosti jer teško funkcioniraju u organiziranim i strukturiranim situacijama. Često zbog neprepoznavanja njihovih poteškoća, koje mogu biti u širokom rasponu od odsutnosti zbog gubitka pažnje pa do izrazitog nemira i impulzivnosti, ta djeca nailaze na kritike i neugodnosti u okruženju zbog čega gube samopouzdanje i osjećaju se loši, nevoljeni, nesposobni. Često i roditelji ove djece doživljavaju mnoge kritike i počinju se osjećati krivima za odgoj djeteta, posebno u školama, a zapravo im je potrebna pomoć i podrška.

 Kod djece s ADHD-om mogu se uočiti i dodatne teškoće snalaženja u životu, u školskom okruženju i teškoće u učenju. Mogu se uočiti i teškoće u ponašanju (destruktivnost, agresija, bježanje od kuće ..) te anksioznost (potištenost) i depresija koje u velikoj mjeri mogu biti rezultat stalnog nerazumijevanja i kritika odraslih na koje dijete nailazi tijekom odrastanja. Takovo nerazumijevanje može prouzročiti djetetovo ogorčenje sustavom i očekivanjima okoline, te rezultirati tugom koja iz unutrašnje patnje prelazi u vanjsku agresiju. Zbog toga mogu imati nisko samopouzdanje i osjećaj manje vrijednosti iz čega mogu proizaći rizična ponašanja u doba puberteta i odrastanja uopće. Stoga roditelji koji ozbiljno posumnjaju u hiperaktivnost djeteta te koji se s ovim ponašanjem djeteta teško nose trebaju potražiti stručnu pomoć i podršku.

**Kada i gdje djeca s ADHD-om najteže funkcioniraju?**

  

Djeca s ADHD-om najteže funkcioniraju u dobro organiziranim i strukturiranim situacijama koje imaju jasne zahtjeve na diejte. Stoga se najteže uklapaju u školski sustav. Organizirani sustavi ne čine uvijek i u svakoj situaciji razliku između hiperaktivne i druge djece, a ona trebaju bar dijelom individualizirani pristup. Budući da su hiperaktivna djeca gotovo u pravilu nemirnija, teže se koncentriraju na nastavno gradivo, sklonija su skretanju sa teme (ometanju nastave) i upadanju u riječ (impulzivno reagiraju), ili su pak odsutna na nastavi tako se često etiketiraju kao problematična. Činjenica je da hiperaktivno dijete vrlo često objektivno ometa grupni rad ukoliko ne postoji individualizirani pristup u nastavi prilagođen teškoći i potrebama djeteta. Stoga je u školskom sustavu potrebno učiteljima olakšati rad organiziranjem specifičnih edukacija koje im pomažu u radu s hiperaktivnom djecom. Hiperaktivno dijete često je izvrgnuto opomenama i kritikama, roditelji bivaju stalno upozoravani na djetetova odstupanja u ponašanju zbog čega dijete često biva frustrirano, roditelji ljuti na dijete i na školu, a učitelji nezadovoljni i iscrpljeni jer pred sobom imaju čitav razredni kolektiv, a ne samo hiperaktivno dijete. Motiv za učenje i rad s hiperaktivnim djetetom u školi i kod kuće ne bi trebala biti kazna nego nagrada. Treba mu iskazati podršku (ljubav), empatiju (osjećaje) i iskrenu želju za tim da ono bude uspješno u životu te da se uspne što više na društvenoj ljestvici. Besmisleno je gubiti vrijeme na promjenu djetetove osobnosti i činiti mu da se prilagodi većini djece kada je to zapravo nemoguće. U konačnici djeca s ADHD-om uz dovoljno poticaja i pravilne podrške odraslih kroz svoje odrastanje mogu postati vrlo uspješni, poduzetni, kreativni i energični ljudi.

**Poznate osobe s ADHD-om!**

U povijesti i sadašnjosti mnoge su poznate osobe imale ili imaju ADHD, a pronalazile su nove formule, rješenja, načine i putove za izume i inovacije. Često su bili prvi ili najbolji u nečemu jer su imali ono što im je trebalo, a to je sloboda i mogućnost da rade na svoj način i u skladu sa svojim vlastitim interesima. Uspjeli su sačuvati svoje ideje, svoje samopouzdanje, energiju i ostvariti svoje snove. Veliki broj poznatih znanstvenika, umjetnika i glumaca imao je ADHD. Gotovo je nezamislivo da su i oni bili obilježavani kroz rast i razvoj kao loši te da baš nisu bili uspješni u školi. Neki od njih su [Albert Einstein](http://hr.wikipedia.org/wiki/Albert_Einstein), [Thomas Edison](http://hr.wikipedia.org/wiki/Thomas_Edison), Bill Gates, [Wolfgang Amadeus Mozart](http://hr.wikipedia.org/wiki/Wolfgang_Amadeus_Mozart), Leonardo da Vinci, Vincent Van Gogh, Salvador Dali, Alfred Hitchcock, Steven Spielberg, Tom Cruise, Jim Carrey, [Henry Rollins](http://hr.wikipedia.org/wiki/Henry_Rollins) i Will Smith samo su neki od njih.

Većina osoba, posebno djece, koji imaju ADHD nisu svjesni zašto funkcioniraju drugačije od većine. Nastoje, kad to mogu, navući „maske“ poslušnika, glumiti zainteresiranost ili se na kraće vrijeme umiriti ali to nisu oni i često u tome nisu uspješni jer su jednostavno drugačiji.

**Marko Ferek**, autor knjige *Hiperaktivni sanjari*, koju je napisao iz vlastitog iskustva hiperaktivnog djeteta napisao je: „Ako mislite da niste dovoljno dobri to je samo zato jer niste dovoljno duboko pogledali u sebe. I ne zaboravite ono vrlo bitno – bogatstvo svijeta leži u njegovoj raznolikosti.“

**Tom Cruise**, ovako je objasnio svoje osjećaje: *"Pitao sam se jesam li normalna osoba ili idiot, pokušavao bih se koncentrirati (na stvari koje me ne zanimaju) ali nisam uspijevao. Osjećao sam nelagodu, frustraciju i dosadu".*

**Roditeljima djece s ADHD-om!**

  

Biti roditelj zahtjevnom djetetu s ADHD-om nije lako posebice ako se radi o kombiniranim smetnjama u sva tri područja: deficit pažnje, hiperaktivnost, impulzivnost. Roditelji često prolaze osjećaj ljutnje, okrivljuju često dijete pa i sebe za propuste u odgoju, mogu biti razočarani, prestrašeni, zbunjeni, tužni i zabrinuti. Ponekad i na razumiju što se sa djetetom događa, imaju malo pomoći i podrške i izloženi su kritici. Tako se krug negativnih utjecaja na roditelja i dijete zatvara i često ni sam roditelj više ne zna kako iz njega izaći. Naravno, želja je svakog roditelja da njegovo dijete bude sretno i dobro uklopljeno u životno okruženje, da bude uspješno i sretno te da ne da bude obilježeno. Roditelji traže odgovore i pomoć kojima se problem hiperaktivnosti može u potpunosti riješiti. No jedno je sigurno, jednostavnog i jednoznačnog recepta nema! Svako je dijete posebno, svaka slika ADHD-a drugačija. Djeca različito reagiraju čak i u sličnim ili naoko istim situacijama. No, postoje savjeti koji roditeljima mogu olakšati nošenje sa problemom. Ako roditelj posumnja na ADHD važno je da se konzultira sa stručnjacima, djetetovim liječnikom, vrtićkim/školskim psihologom ili psihologom u savjetovalištu.

Obzirom da je dijete roditeljima beskrajno važno najbolji je put da u rad s djetetom ulože što manje ljutnje i okrivljavanja, a da mu usmjere sav svoj roditeljski entuzijazam, energiju, ljubav , vrijeme i vjeru u to da ono može biti uspješno. Za svako dijete je izuzetno bitno da osjeća da roditelji u njega beskrajno vjeruju i da mu daju podršku za uspjeh. Na taj način roditelji mogu pomoći djetetu da što sretnije i uspješnije odraste. Podrška roditelja i drugih odraslih u okruženju, djeci s ADHD-om će pomoći da razviju mnoge svoje potencijale iako je njihovo ponašanje specifično.

Stručnjaci se bave ADHD - om više od sto godina i predlagali su i provjeravali različite pristupe. Neki su se pokazali korisnima, neki baš i ne.

Prvi korak za roditelje je sasvim sigurno određeno znanje o ADHD-u, kako bi iz uloge roditelja razumjeli o čemu se radi, zašto dijete ima problem, kako bi znali da ono nije za taj problem krivo ni odgovorno, kako bi znali da hiperaktivnost ili odsutnost pažnje nije namjerna te kako bi svoje dijete osnažili, ohrabrili, osposobili, zaštitili i zastupali u situacijama kada ono samo to ne može. Jer dijete s ADHD-om pod pritiskom učitelja i roditelja - pokušava promijeniti svoju osobnost, ali je to za njih vrlo teško, gotovo nemoguće, te u pravilu rezultira manjkom samopouzdanja, osjećajem manje vrijednosti, frustracijama i rizičnim ponašanjima. Ta djeca imaju iskustvo da što god čine nisu dovoljno dobri jer su uvijek drugačiji. Tako umjesto da se problem smanjuje, postaje sve veći! Učitelji prigovaraju roditeljima, roditelji djetetu, a dijete tuguje u sebi i ne zna što bi sa sobom i okolinom. Stvara u sebi sliku kako ga nitko ne razumije.

Dijete treba pomoć i bezuvjetnu ljubav svojih roditelja uvijek, a posebno kada svoj razvojni put prolazi uz određene teškoće!

U posljednje vrijeme sve više pažnje plijene tehnike rada s ovom djecom bazirane na kognitivnim (mentalnim) igrama i igrama zadržavanja pažnje pa je dobro da se roditelji i nastavnici educiraju u tom smjeru i na taj način rade s djetetom.

**Kako se utvrđuje ADHD?**

Prilikom sumnji na ADHD laici , pa i profesionalci npr. učitelji , lako mogu upasti u zamku te nešto življe dijete proglasiti hiperaktivnim djetetom. ADHD u pravom smislu treba i može dijagnosticirati samo tim stručnjaka. Iako je ADHD klasificiran u dijagnostičkom priručniku DSM IV kao mentalni poremećaj , svako dijete s ADHD-om ne manifestira iste simptome te sam intenzitet i izraženost simptoma ne zahtijeva uvijek dijagnostiku te ozbiljno liječenje i terapiju. No, ono što je sigurno jako važno, kako za dijete, tako i za roditelje ako posumnjaju na ADHD, to je da dobiju upute stručnjaka o pravilnom ophođenju s djetetom, o kanaliziranju njegove energije i impulzivnosti, načinima zadržavanja djetetove pažnje te o potrebi da djetetu usmjere puno ljubavi, podrške i suosjećanja koje mu pomaže graditi samopouzdanje i uspjeh kroz život.

Važno je da se dijagnostika ADHD-a provede timski, da u njoj sudjeluje čitav tim stručnjaka i to pedijatar, edukacijsko-rehabilitacijski stručnjaci (defektolog-rehabilitator, logoped), psiholog, učitelj, dječji psihijatar, neuropedijatar). Dobro je da roditelj krene prvo od djetetovog pedijatra te da se o vlastitoj dilemi i teškoćama djeteta prvo sa njim savjetuje. Također, dobro je da roditelj zatraži razgovor s psihologom vrtića/škole ili savjetovališta te da se konzultira o potrebi daljnje obrade djeteta.

ADHD se u pravilu ne dijagnosticira osobama/djeci kod koje postoji blaži oblik hiperaktivnosti, impulzivnosti i/ili deficit pažnje, ali čije ponašanje istovremeno ne predstavlja izraziti problem u svakodnevnom životu, odnosno mogu s njim funkcionirati unutar zahtjeva koji se pred njih postavljaju. Prolaze svoj razvojni put uz nešto veću osobnu dinamiku, kreativnost, živahnost i/ili laganu odsutnost. Te osobe/djeca najviše problema imaju unutar obrazovnog sustava, ali ne i u obiteljskom životu ili na radnom mjestu.

ADHD se teško utvrđuje prije četvrte – pete godine života jer se karakteristično ponašanje mlađe djece više međusobno razlikuje, a prirodno je i da su mlađa djeca motorički aktivnija. Hiperaktivnost i impulzivnost pojavljuju se u dobi od tri do četiri godine, dok se problemi vezani uz nepažnju pojavljuju kasnije, s pet do sedam godina, a najčešće se u pravom smislu primjećuju nakon ulaska u formalni sustav školovanja.

**Pravilan pristup djetetu s ADHD-om?**

Istraživanja pokazuju da pojava ADHD-a uzrokuje stres u obitelji, posebno ako su simptomi kod djeteta teški i ako su prisutne dodatne teškoće (Barkley, 2000).

Međusobni odnos roditelj-dijete često je otežan jer različiti simptomi djetetova ponašanja navode roditelje na vjerovanje da je djetetovo hiperaktivno i/ili impulzivno ponašanje namjerno. Kod ovih obitelji veći je rizik od partnerskih problema roditelja, svađa u svezi dilema o odgoju djeteta, a češća je i pojava depresije kod članova obitelji, jer djetetova teškoća zahtijeva drugačiji pristup, znatno više vremena, energije, pažnje, organiziranje djetetova života nego što je to potrebno kod djece bez teškoća. Osim toga, od roditelja se zahtijevaju vještine nošenja s problemom na duge staze zbog njegove kronične prirode, zbog čega i roditelji često trebaju savjetodavnu pomoć i podršku. Samohrani roditelji su u posebno stresnoj situaciji jer se tada jedan roditelj sam nosi s djetetovim zahtjevnim ponašanjem. S druge strane, roditelji zbog nemogućnosti da kontroliraju dječje ponašanje te zbog izloženosti pritisku i kritikama okoline često negativno reagiraju na djetetovo ponašanje kaznama i negativnim emocijama što samo pojačava djetetov problem.

Dakle, potrebno je stvarati poticajno okruženje koje i djetetu i obitelji daje mir i sigurnost te pomaže prevladavanje teškoća:

* Realistična očekivanja.Od djeteta u ulozi roditelja moramo imati realna očekivanja. Iako dijete ima iznadprosječnu inteligenciju, teškoće koncentracije i hiperaktivnost otežavati će adekvatan školski uspjeh. Moramo znati da dijete nije lijeno ako ne može dugo sjediti nad knjigom i nije krivo ako se dekoncentriralo i na testu dobilo lošiju ocjenu! Previsoka očekivanja ljute i iscrpljuju roditelje, a na dijete negativno djeluju jer mu stvaraju napetost i ruše samopouzdanje. Ne možemo očekivati da će dijete npr. mirno i koncentrirano sat vremena sjediti i rješavati zadaću kao što bi to moglo dijete koje nema ADHD, ali pohvaliti ga treba i za 15 min koncentriranog rada, pa nakon pauze radnju ponoviti!
* Organizirani dom***.***Važno je da život obitelji i djeteta ne bude kaotičan, da ne trčite iz aktivnosti u aktivnost u grču, bez reda. Djetetu treba organizirati vrijeme i osigurati stabilan red, vrijeme za učenje, zabavu, treninge i poštivati ih najviše što možete! Ako je nešto potrebno mijenjati djetetu to unaprijed treba objasniti . Dobro je omogućiti manje otklone od zacrtanog plana kojima pokazujemo svoju prilagodljivost djetetovim potrebama ali ne prevelike odmake. Dajte djetetu dovoljno vremena da mu život ne bude kaotičan. Ako se dulje sprema za školu neka ustane nešto ranije. Vanjska organizacija djetetu pomaže da lakše upravlja svojim ponašanjem.
* Pomoći djetetu kod školskih obaveza dijete mora imati mjesto za rad i učenje koje mu je mirno i prihvatljivo. Potrebno je osigurati mu potrebne pauze koje mogu biti kreativne i zabavne. Pomoći u učenju i pisanju zadaće jer mu treba vaša pomoć da se bolje organizira. Ako nemate strpljenja neka povremeno uskoči netko drugi i pomogne djetetu. Povremeno se odmaknite kako bi dijete radilo samo. Hvalite ga i hrabrite.
* Navečer pripremite sa djetetom sve za školu. Neka dijete dovoljno odspava da bude odmorno i neka doručkuje prije škole. Sve potrebno navečer pripremite kako dijete ne bi nešto zaboravilo i bilo izloženo grdnji.
* Dogovorite važna pravila kojih se obitelj pridržava*.* Npr. do 20,00 sati u tjednu dijete mora biti kod kuće, ako nije sutra neće moći zaći, ako je dobiti će sladoled. Posljedice moraju postojati ali na način da nikoga ne ponižavaju , da budu jasne i utemeljene. Pravila potiču djetetovu samokontrolu i pomaže razumijevanju pravila uopće u drugim situacijama u kojima pravila postoje.
* Budite pozitivni. Jasno recite djetetu što od njega očekujete i primijetite svako pozitivno ponašanje te za isto nagradite dijete – za složenu torbu, oprane zube, oblačenje prije škole… Nagrada može biti milovanje, poljubac, igra na kompjutoru i slično. Djeci s ADHD-o je potrebno puno pohvala odnosno nagrada za pozitivna ponašanja jer su jako često izložena kritikama. Dijete je potrebno nagraditi i za trud, a ne samo za uspjeh.
* Budite sigurni da vas je dijete čulo i razumjelo. Morate znati da vas je dijete čulo i razumjelo kada ste nešto tražili od njega. Recite jasno i kratko što želite, gledajte dijete u oči, po potrebi tražite od njega da ponovi, pohvalite za dobro napravljen zadatak.
* Budite dosljedni*.* Nemojte djetetu ponavljati zahtjev puno puta. Ako dijete nije poslušalo ponovite samo jednom normalnim glasom i nakon toga primijenite dogovorenu posljedicu. Obećajte uvijek samo ono što ćete izvršiti. Posljedica ne smije biti tjelesno kažnjavanje, nešto što dijete vrijeđa nego eventualno ukidanje neke aktivnosti (npr. odlazak u park, na kompjutor). Ukidanje aktivnosti ne treba trajati jako dugo jer uzrokuje pad motivacije. Potrebno je djetetu dati novu priliku da izabere ispravno ponašanje i onda ga simbolično nagraditi. Nije dobro tražiti od djeteta ono što nije u stanju izvršiti pa ga onda zbog toga kazniti.
* Nastojite mirno reagirati. Nemojte na dijete naglo reagirati kritikom ili vikom. Promislite i pričekajte neko vrijeme prije nego što kažete ili učinite djetetu nešto ružno pa da vam poslije bude žao.
* Podržite sklapanje prijateljstva*.* Dijete sa ADHD-om teško uči socijalne vještine. Dobro je pozvati kući jedno do dvoje djece u početku. Pazite na dječju komunikaciju, nemojte dozvoliti tuču, svađu, ružne riječi, povedite ih u kino/kazalište. Nagradite ih za lijepo ponašanje sokom, slatkišima i sl. Nastojite uvijek svoje dijete nagraditi za lijepo ponašanje prema drugima i tako ga podsjetiti što zapravo radi kada se lijepo ponaša.
* Potičite dijete da govori što radi i što želi učiniti kako biste poticali unutarnji govor. Kod djece sa ADHD – om unutarnji govor nije dovoljno razvijen. Svi ljudi u usmjeravanju svog ponašanja koriste unutarnji govor. Dobro je primjerom pokazati djetetu kako razgovarate sami sa sobom kad ste na nekoga ljuti , a ne želite mu se grubo obratiti , posebno ga ne želite udariti , recite mu da u sebi govorite "U redu je. Smiri se. Nije tako važno. Okrenuti ću se drugom prijatelju." i sl.
* Relaksirajte se. Nađite vremena za nešto što volite dok će netko drugi pričuvati vaše dijete (šetnja, kava s prijateljima, vožnja bicikla…). Vaše dijete je zahtjevno te i vama treba predah i relaksacija. Vaše dijete treba vašu brigu, strpljenje, ljubav i potporu. Ako ste iscrpljeni i osjećate gubitak snage potražite pomoć za sebe i svoju obitelj kod stručnjaka, psihologa, kako biste nadoknadili energiju koja vam je potrebna za rad s djetetom
* Vjerujte u svoje dijete. Iskreno i duboko vjerujte da vaše dijete može biti uspješno te da će mu vaš trud i vjera pomoći na tom putu! Djeca gledaju svoj odraz, svoju sliku u očima roditelja! Kada osjete da u njih iskreno vjerujemo oni i sami počinju u sebe vjerovati!

Preporučena literatura za roditelje i tinejdžere s ADHD-om:

Marko Ferek: *Hiperaktivni sanjari,* kopriva –graf, Zagreb, 2006.

Zdravi grad Poreč

Nataša Basanić Čuš, psihologinja