

# 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 održavanju pažnje, slušanju što drugi govore, u završavanju zadataka, nemirno je, ima poteškoća sa sjedenjem, prekomjerno trči, stalno je u pokretu, a ima problema i s vršnjacima.

## **Djeca s ADHD-om u dobi od 6 do 12 godina:**

- Često poduzimaju opasne pothvate ne razmišljajući o posljedicama;
- Vrpolje se i meškolje na stolcu i često šeću po učionici;
- Ne dovršavaju dužnosti ili zadatke;
- S poteškoćama prate upute;
- Igraju se na otvoreno agresivan način;
- Govore u neprikladno vrijeme i često nepromišljeno „bubnu“ odgovor;
- S teškoćom čekaju u redu ili da dođu na red u igrama;
- Neorganizirana su i često gube stvari;
- Društveno su nezrela, imaju malo prijatelja i lošu reputaciju među vršnjacima.



## **Što uzrokuje ADHD?**

Djeca s ADHD-om imaju neravnotežu u tvarima koje šalju poruke u mozak. 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.



## **ŠTO MOGU UČINITI RODITELJI?**

Svakako je potrebno obratiti se liječniku i drugim stručnjacima radi utvrđivanja adekvatnog tretmana djietetovih poteškoća.



Roditelji trebaju:

- Prihvatići djietetova ograničenja (ne očekivati da će otkloniti hiperaktivnost, mogu je držati pod kontrolom),
- Osigurati mogućnost trošenja energije (trčanje, sport, duge šetnje...)
- Držati se ustaljenog rasporeda dnevnih aktivnosti ( Neka dijete uvijek u isto vrijeme ustaje, jede, kupa se, kreće u školu, odlazi na spavanje)
- Obratiti pažnju kada se dijete ponaša primjereno (uputite mu ljubazne riječi, zagrlite ga, nasmiješite mu se)
- Udaljiti dijete iz situacije u kojoj reagira agresivno (time out-poželjno je sačekati da se smiri tada razgovarati o problemu)
- Pomoći djetu da razvije socijalne vještine (da dijeli svoje stvari s drugima, pristojno razgovara, da sluša druge)
- Motivirati dijete da se duže zadrži na nekom zadatku (osigurajte mu male nagrade-pohvale, kompliment, zagrljaj).

*Kod sumnje na ADHD potrebno je što ranije započeti s tretmanom. Iako njihove poteškoće 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.*

*Pomoći i podrška koju djeca s ADHD-om dobivaju od roditelja, učitelja i stručnjaka pomaže im da odrastu i postanu uspješne i sretne odrasle osobe.*

