Deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj (ADHD/ADD)

**Poremećaj pažnje koji može biti praćen nemirom i impulzivnošću (ADHD/ADD) je razvojni poremećaj samokon­trole. To nije samo razvojna faza koju će dijete prerasti, nije uzrokovan roditeljskim neuspjehom u odgoju, niti je znak djetetove “zločestoće”. Takozvana hiperaktivnost je realni poremećaj, problem, a često i izvor zabrinutosti roditeljima, nastavnicima, a najviše samoj djeci kod koje je poremećaj uočen.**

Većina djece je u jednom periodu života nemirna, impulzivna ili nepažljiva. No, da bi simptomi za hiperaktivnost bili klinički značajni i zadovoljavali dijagnostičke kriterije, moraju biti izraženiji od onog što se smatra normalnim s obzirom na djetetovu dob i razvojni stupanj te u značajnom stupnju narušavati funkcioniranje u različitim aspektima djetetovog života (npr. funkcioniranje u školi, vrtiću, slobodnim aktivnostima djeteta, socijalnim odnosima).

**KARAKTERISTIČNA PONAŠANJA HIPERAKTIVNE DJECE**

* Počinje raditi prije negoli je dobilo upute i shvatilo.
* Gleda kako rade druga djeca prije negoli što pokuša uraditi sam.
* Radi prebrzo i čini nepotrebne pogreške, a ne pogreške vezane uz neznanje.
* Stalno je u pokretu, sve dodiruje i ne može duže vrijeme sjediti na jednom mjestu.
* Na pitanja odgovara prebrzo i ne daje si dovoljno vremena da razmisli.
* Nije sposobno slijediti upute koje se daju cijeloj grupi.
* Ne može zapamtiti upute, iako nema teškoća s pamćenjem.
* Prelazi s jedne aktivnosti na drugu i rijetko kada završava započete zadatke.
* Ima teškoća u organiziranju pismenih radova: oni su obično zbrkani.
* Krivo tumači jednostavne izjave, ne razumije mnoge riječi i rečenice.
* Može ponoviti izjave koje su mu rečene prije dosta vremena, a ne može ponoviti one koje su rečene nedavno.
* Lako posrne i padne, nespretno baca predmete ili mu oni padaju iz ruku.
* Lako se povodi za onom djecom koja puno pričaju i prave buku, često potpuno prekine rad da bi im se pridružio.
* Previše je pričljivo, često prekida razgovor.
* Često napušta klupu i nešto pretražuje po razredu, dok druga djeca mirno sjede.
* Ne pazi kada nastavnik nešto objašnjava, gleda nekamo drugdje.
* Često kaže “ne mogu to učiniti” i prije negoli pokuša, lako odustajanje je posebno uočljivo kod novih zadataka.
* Govori, pjeva i šapće samo sebi.
* Ne može izraziti misli na logičan i razumljiv način.

**SAVJETI ZA RODITELJE**

Hiperaktivna djeca moraju vidjeti posljedice svog ponašanja koje su predvidljive i jasne te dobivati povratnu informaciju češće i brže nego ostala djeca, ukoliko želite da ostvare kontrolu nad svojim ponašanjem.

I sekundarne nagrade (na primjer, pohvale) i primarne nagrade (na primjer, igračke ili privilegije) moraju se davati češće kada su hiperaktivna djeca kooperabilna ili uspješna..

Ukoliko dijete ne dobiva pozitivnu pažnju, ono će se potruditi da bude zamijećeno na način da svojim ponašanjem privuče negativnu pažnju. Ako su posljedice takvog ponašanja pozitivne za dijete, odnosno ako dijete dobije pažnju, pa makar i negativnu, povećat će se vjerojatnost pojavljivanja tog ponašanja. No, ako nepoželjno ponašanje nije potkrijepljeno i ako dijete ne dobije pažnju, vjerojatno je da se ono više neće pojavljivati.

Zadatak roditelja je da budu pozitivni, da promatraju, komentiraju i nagrađuju dobro i poželjno ponašanje.

**Kako to učiniti?**

* Pohvala mora neposredno slijediti poželjno ponašanje.
* Pohvala mora biti povezana s konkretnim ponašanjem.
* Pohvala mora biti konkretna i specifična (na primjer, “Sretna sam kad se tako tiho igraš”).
* Pohvaljujte dijete smiješkom i pogledom, kao i samim riječima.
* Uz samu frazu, pomilujte, zagrlite ili poljubite dijete.
* Primijetite i pohvalite dijete svaki puta kada se dobro ponaša, nemojte čuvati pohvale samo za savršeno ponašanje.
* Koristite pohvale konzistentno, svaki put kada uočite ponašanje koje želite potaknuti.
* Pohvaljujte dijete i pred drugima.

Bilo koje ponašanje postat će učestalije ili snažnije ukoliko dovodi do pozitivnih posljedica. Specificirajte s djetetom ponašanje koje očekujete od njega, što točnije i konkretnije možete.

Trebate pokušati osigurati da dijete razumije koje je ponašanje prihvatljivo, a koje nije. Pokušajte objasniti djetetu što točno mislite pod određenim terminima, kao što su “biti dobar” ili “biti zločest” jer ti termini mogu biti zbunjujući za dijete. Dobro je reći djetetu: “Sviđa mi se kako lijepo podijeliš svoju čokoladu sa ses­trom”, “Sviđa mi se kako pospremiš svoje igračke prije nego što dođe baka”, “Ne sviđa mi se kako vičeš u dućanu”.

Nagradite dijete za poželjno ponašanje jer će tako početi vjerovati da može uspjeti. Važno je da počnete pohvaljivati ili nagrađivati dobro ponašanje.

Ignorirajte nepoželjno ponašanje. Ako su djeca stalno u kazni zbog nečega, mogu se obeshrabriti i mogu prestati pokušavati biti dobra. Ako promijenite ono što dijete sluša o sebi te umjesto da kritizirate “zločesto” počnete pohvaljivati “dobro”, potaknut ćete dijete da se ponaša na način koji će dovesti do pohvale.

Bez obzira na poteškoće koje imate s Vašim hiperaktivnim djetetom, važno je da razvijete i održite poziti­van odnos s djetetom. Korisno je da pronađete neku ugodnu aktivnost sa svojim djetetom i uključujete se u nju što češće, barem nekoliko puta tjedno. Kada se djetetu omogući da izabere aktivnost za “svoje vrijeme” i preuzme inicijativu u aktivnosti, povećava se dječje samopouzdanje.

**SAVJETI ZA NASTAVNIKE**

Iako je svako hiperaktivno dijete jedinstveno, postoje neki principi koji mogu olakšati poštivanje razred­nih normi samom djetetu, a time ujedno olakšati rad i nastavniku i ostaloj djeci.

Pojasnite djeci pravila ponašanja u razredu. Pravila su važna i bitno je djeci dati informaciju o tome što nastavnik očekuje od njih. Ta pravila trebaju biti pozitivna, izražena u terminima poželjnih ponašanja. Poželjno ih je napisati i izložiti, tako da ih sva djeca vide. Ne preporuča se više od pet pravila.

Osobito je bitan naglasak na potkrepljivanje poželjnih, pozitivnih ponašanja. Povratna infor­macija o ponašanju učenika mora slijediti neposredno nakon ponašanja i biti vezana uz specifično ponašanje (npr. dizanje ruke kada dijete nešto želi reći). S djetetom možete dogovoriti sustav nagrada, koji može uključivati više mogućih nagrada, što omogućava djetetu određenu slobodu izbora.

Ustanovite s djetetom jasnu hijerarhiju sankcija za nepoželjna ponašanja jer to omogućava djetetu da dobije povratnu informaciju o svom ponašanju i “slijedećem koraku”. U hijerarhiju uključite planirano ignoriranje i vremenski ograničen time-out.

Pohvalite i ohrabrite pozitivnu pažnju.

Komunicirajte s djetetom na asertivan način, jasno izražavajući svoju potrebu na neagresivan način.

Izbjegavajte ismijavanje, prodike ili kritiziranje.

Razlikujte nemogućnost od neposlušnosti. Na primjer, kada dijete kaže “ne znam” ili “ne mogu”, ono treba poduku ili pomoć. “Neću” ili “ne želim” zahtijeva ranije dogovorenu sankciju.

Imajte prioritete. Nemojte se fokusirati na više od 3 ponašanja odjednom.

Ignorirajte nepoželjna ponašanja kako biste ih ugasili iz djetetovog repertoara ponašanja i onemogućili da ih dijete koristi za privlačenje negativne pažnje.