



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).

Odgaj djeteta veliki je izazov za svakog roditelja. Zahtijeva puno ljubavi, vremena, strpljenja, pažnje i učenja o tome kako biti dobar roditelj. Sva djeca prolaze kroz neke razvojne periode koji mogu biti teški i frustrirajući i koji nas mogu ostaviti s bezbroj pitanja. Iako većinu problema s kojima se susretnu roditelji rješavaju sami te uz pomoć rođaka i prijatelja, postoje situacije u kojima im može zatrebati pomoć stručnjaka. Ovaj priručnik obuhvatit će poteškoće djece vezane uz pojavu hiperaktivnosti te ponuditi odgovore na najčešća pitanja roditelja i stručnjaka koji sumnjaju da je dijete hiperaktivno.

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).

Slaganje s okolinom neizmjerljivo je važan dio čovjekovog života. Djeca koja su nemirna, koja imaju problema s koncentracijom i vrlo naglo reagiraju, mogu imati mnoge poteškoće u svakodnevnom životu. Ovo može otežati uspostavljanje kvalitetnih odnosa s vršnjacima i odraslima, ali i snalaženje u situacijama u kojima se očekuje pridržavanje pravila (npr. vrtić, škola).

Hiperaktivno dijete često ima malo prijatelja i bolno je svjesno svoje izoliranosti i odbačenosti. Njegova impulzivnost i naglost mogu odbijati djecu ali i odrasle. Upravo zbog toga često se dogodi da odrasli takvo dijete ne razumiju pa mu ne pruže pomoć i podršku koje su mu potrebne.

TKO JE HIPERAKTIVNO DIJETE?

ADHD (attention deficit/hiperactivity disorder) je skraćeni naziv za čitav niz ponašanja koja nazivamo *poremećaj pažnje i hiperaktivni poremećaj*. Odnosi se na skupinu raznih simptoma koji najčešće obuhvaćaju smetnje pažnje, praćene nemirnom i impulzivnošću. 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. Izvor je zabrinutosti roditelja i nastavnika, a najviše samog djeteta kod kojeg je uočena hiperaktivnost.

“Hiperaktivno” dijete može imati poteškoće na tri različita područja: (hiper)aktivnost, pažnja i kontroliranje impulsa.

Evo nekih ponašanja karakterističnih za djecu koja imaju probleme na ova tri područja.

Dijete koje ima problema na području (hiper)aktivnosti:

- često tresu rukama i nogama, vrpolti se, previja, meškolti
- 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 više, 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

Razne studije pokušale su dati odgovor na pitanje koliko je djece sa ovakvim poteškoćama. 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.

Postoje razlike u ponašanju djeteta s ADHD-om koje su **specifične za određenu kronološku dob**. Ove razlike su posljedica utjecaja biološkog sazrijevanja i okoline.

Već u **dojenačkoj dobi** ovo je dijete aktivnije u odnosu na ostalu djecu:

- razdražljivo je i puno plače
- do kasnije dobi noću traži jesti
- ima poteškoće u spavanju, često se budi, teško ga je smiriti i utješiti
- ima poteškoće u uzimanju hrane te odabiru adekvatne hrane
- može imati trbušne kolike
- vrlo često je izražen pojačan tonus mišića, iako rano prohoda ovakvo dijete često je nespretnije od druge djece.

U predškolskoj dobi su izražene sljedeće poteškoće:

- prisutna izrazita motorička aktivnost, nikad nije na svom mjestu
- loše predviđa posljedice svojih aktivnosti
- ne sluša odgajatelja
- na pitanja odgovara prebrzo i ne daje si dovoljno vremena da razmisli ili gleda kako druga djeca rade prije nego što pokuša sam uraditi
- u oblačenju bez tuđe pomoći, češće ne nauči oblačiti i vezati cipele, zakopčavati dugmad
- pokazuje slabije rezultate u pripremama za školu - usvajanje boja, brojeva, slova, korištenju škara
- nestrpljivo je, prekida rad grupe, upada u riječ, ometa druge u izvršavanju zadataka ili aktivnosti.

U školskoj dobi djeteta mogu biti prisutni:

- motorički nemir - ne sjedi na svom mjestu, šeće razredom
- nemir za vrijeme aktivnosti ili izvršenja zadatka
- poteškoće pri pisanju domaćih zadataka
- nemogućnost zadržavanja pažnje i fokusiranja na bilo kakav sadržaj, što dovodi do neorganiziranosti (prelazi s jedne na drugu aktivnost i rijetko završava započete zadatke)
- teškoće u usvajanju školskog gradiva
- loša slika o sebi
- poteškoće u socijalizaciji
- emocionalne poteškoće.

ŠTO JE ADHD?

Nije nužno da svako dijete koje je povremeno ponekad hiperaktivno, impulzivno i ima poteškoće s pažnjom i koncentracijom ima ADHD. Postoje i druga medicinska i psihijatrijska stanja koja se mogu zamijeniti s poremećajem pažnje i hiperaktivnosti.

Neka od njih su:

- mentalna retardacija
- poremećaj vida ili sluha
- poremećaj učenja
- prkosno ponašanje
- smetnje ponašanja
- traume glave
- nuspojave lijekova ili droga

I druga djeca mogu se koji puta ponašati živahno, nekoncentrirano, nepažljivo i često takva ponašanja možemo zamijeniti sa simptomima hiperaktivnog djeteta. Takva ponašanja događaju se kada:

- je djetetu dosadno
- dijete ima neku fiziološku potrebu (gladno je, mora na WC...)
- je dijete jako veselo (čeka rođendanski poklon, uspije u nečemu...)
- je školsko gradivo teško ili je dijete općenito u prezahtjevnoj situaciji
- ga prekinemo u njemu važnoj aktivnosti
- je dijete pod stresom ili se u obitelji događaju promjene

Kako bi se hiperaktivnom djetetu mogla pružiti adekvatna pomoć i podrška, potrebno je obratiti se stručnjaku (psihologu, defektologu..) koji će utvrditi radi li se stvarno o ADHD-u i predložiti adekvatni tretman.

HIPERAKTIVNO DIJETE U OBITELJI

Dijete s poremećajem pažnje i hiperaktivnosti može imati teškoće u odnosima s članovima obitelji. Često se događa da su roditelji već «sve» metode isprobali, osjećaju se neuspješnima i umornima. Čak i u najbrižnijim obiteljima s hiperaktivnim djetetom, međusobni odnosi često su opterećeni napetošću. Jedan od primarnih problema u odnosu roditelj-hiperaktivno dijete je sukob vezan uz neposluh koji može biti posljedica nepažnje ali i roditeljskog nerazumijevanja.

Uz komunikacijske probleme, hiperaktivno dijete često razvija osjećaj nepravde tj. osjećaj da ga se tretira po pravilima koja vidi kao nepravedna te prekomjerno ograničavajuća zbog nakupljenog stresa, srdžbe i osjećaja bespomoćnosti. Roditelji često na djetetovo ponašanje reaguju ljutito i neprimjereno, što za posljedicu ima još veći prkos djeteta koji rezultira sve strožim roditeljskim komentarima, odbacivanjem, kaznama. Stvara se zatvoreni krug koji se rezultira neprekidnim svađama, borbama ili nagovaranjem i “podmićivanjem” djeteta.

Stalno pričanje, buka, uništavanje stvari u kući, skakanje, česti pozivi u školu, bilo zbog neprimjerenog ponašanja ili zbog loših ocjena vrlo su česti scenarij obitelji u kojoj odrasta hiperaktivno dijete. Ponekad su i sami roditelji odbačeni od strane svoje šire obitelji ili prijatelja, jer je ponašanje njihova djeteta dovelo do toga da ih se ne poziva na razna društvena okupljanja i događaje.

Mnogi roditelji hiperaktivnog djeteta imaju kronični osjećaj nesposobnosti, nesigurnosti i stresa, uz osjećaj beznađa i bespomoćnosti koji dominira u odnosu s djetetom. Roditelji koji ne znaju o kakvom se poremećaju radi skloni su ponašanje djeteta proglasiti zločestim ili neposlušnim, nazvati ga napadom na njihov autoritet, inatom i sl. i onda reaguju iz takvog stava neprimjerenim metodama kao što je vikanje, vrijeđanje ili batine.

S druge strane, neki roditelji djetetovo ponašanje procjenjuju kroz vlastitu krivnju, kao nešto za što su isključivo oni odgovorni pa se počinju osjećati loše, ponekad pretjerano popuštaju djetetu i ne postavljaju granice.

Problem krivnje i odgovornosti kao i sam poremećaj vrlo često su izvor sukoba ne samo između roditelja i djeteta nego i između roditelja.

Znakovi da postoje ozbiljni problemi u obiteljskim odnosima mogu biti:

- stalni sukobi u obitelji
- izbjegavanje druženja i okupljanja zbog nelagode
- roditeljske prepirke oko provođenja discipline
- roditelji provode sate i sate radeći zadaće sa hiperaktivnim djetetom ostavljajući malo vremena za sebe i druge u obitelji
- sukobi i prepirke za vrijeme objeda
- stalne rasprave između roditelja i djece radi obaveza i kućnih zadataka
- napetost zbog problema u učenju i ponašanju
- roditelji sve češće osjećaju:

- frustraciju
- beznađe
- usamljenost
- ljutnju
- krivnju
- strah za svoje dijete
- bespomoćnost
- razočaranje
- tugu i depresiju

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 sljedeći savjeti.

1. Postavite si pitanje “Što želim vidjeti kod djeteta umjesto sadašnjeg ponašanja?” (npr. da ne tuče mlađu sestru.). Zatim strpljivo podučavajte dijete takvom ponašanju.
2. Hiperaktivna djeca najčešće ne reagiraju na kaznu na uobičajen način te često ono što roditelj smatra kaznom, za dijete je nagrada. (npr. majka prekida rad u kuhinji i dolazi vikati, čime je posvetila djetetu pažnju) Zato je vrlo bitno da pratite učinak odabranog ponašanja i procijenite je li nešto kazna ili nagrada za dijete.
3. Ignorirajte kad god je moguće djetetovo neadekvatno ponašanje, ali zaista budite sigurni da takvim ponašanjem neće doći do fizičkog ugrožavanja djeteta (npr. ne obazirite se ako dijete pleše po sobi ili skače po svom krevetu...).
4. Budite svjesni vlastitog ponašanja jer djeca uče imitirajući ponašanje odraslih. Roditelj koji ne želi da mu dijete viče, a istovremeno on viče na dijete, neće postići željeni efekt.
5. Dijete uči iz svakog vašeg pokreta i svake vaše riječi. Zato je važno:

- da vaše upute djetetu uvijek budu jasne, jednostavne i razumljive kako bi iz njih moglo zaključiti što od njega očekujete. Ako već imate dobra iskustva s nekim uputama i riječima koristite ih i dalje i nemojte ih mijenjati.
- budite jasni i određeni tako da dodatno ne zbunjujete dijete. Vaše riječi, “prekini” ili “budi dobar” mogu dijete zbuniti, jer ne zna što pod tim mislite i što zapravo želite.

Osim toga:

Razvijajte samopoštovanje kod djeteta.

Hiperaktivno dijete sumnja u svoje sposobnosti. To ga često sputava u postizanju uspjeha, prepoznavanju i prihvaćanju onih aktivnosti u kojima je dobro i uspješno. Takav stav nije začuđujući jer radi dotadašnjih iskustava i različitosti od druge djece, hiperaktivno dijete često razvija nisko samopoštovanje te ima negativno mišljenje o sebi. Pohvalama i primjećivanjem djetetovih osobina, ponašanja i postignuća povećat ćete njegovo samopoštovanje (npr. “Stvarno mi se sviđa kako si na ovom crtežu nacrtao/la sunce” ili “Vidiš kako dobro možeš pospremiti svoje igračke”).

Pružite djetetu rutinu, strukturu i predvidivost.

Pažljivo isplanirani dan školskih obaveza, slobodnih aktivnosti i kućnih obaveza imaju pozitivan utjecaj na hiperaktivno dijete. Unaprijed određena rutina stvara podlogu za usvajanje navika učenja. Stoga osigurajte mjesto učenja uz minimalne ometajuće faktore (radni stol ili kutak u prostoriji u kojoj neće biti ometano). Postepeno mu prepuštajte odgovornost za njegove obaveze.

Pružite mu mogućnost da sudjeluje u obiteljskim poslovima.

Dopustite mu da sudjeluje u kućnim obavezama. Odaberite one aktivnosti koje mu dobro idu i koje brzo može naučiti. Aktivnosti trebaju imati svrhu jer dijete ima potrebu da njegov uloženi trud bude cijenjen. Dajte djetetu one poslove u kojima je prisutna i fizička aktivnost npr. iznošenje smeća ili raspremanje stola.

Jasno komunicirajte s djetetom.

Dijete koje je nepažljivo/impulzivno ima potrebu za što jasnijom komunikacijom. Neka upute budu jednostavne, sažete i konzistentne. Najučinkovitije su pozitivne upute, ali odlučne: “Molim te, pospremi svoju odjeću s poda i stavi je u košaru s prljavom odjećom”. Agresivna komunikacija i negativno formulirane upute poput «Ti nikad ne slušaš - znaš li napraviti posao koji sam ti zadao?» impliciraju da je dijete nesposobno i nemaju učinka.

Roditelj koji koristi obrazac odlučne komunikacije, siguran je u svoja vjerovanja i znat će izraziti svoje ideje, potrebe i želje na jasan i direktan način koji poštuje tuđa prava i osjeća je. Takav roditelj osigurava potrebnu strukturu svojoj obitelji time što je direktan, pravedan u pravilima i očekivanjima od svog djeteta. Također, on je sposoban nametnuti pravila i

standarde na način koji dopušta djetetu razmišljati i djelovati neovisno uz preuzimanje odgovornosti za svoje ponašanje. Dakle, važno je da roditelj bude jasan u svezi posljedica, a odgovornost za promjenu leži na djetetu.

Jasnoću u komunikaciji možemo postići na razne načine. Ovdje su neki primjeri:

- ostvarite kontakt očima
- držite ruke nježno na ramenima dok mu objašnjavate što želite da učini ako odbija uspostaviti kontakt
- kažite što mislite, i mislite ono što govorite
- navedite razlog zbog kojih želite da dijete nešto učini
- govorite jasno i razgovijetno
- budite smireni i odlučni
- izbjegavajte prigovaranje, vikanje, raspravljanje, moljenje može pomoći ako zatražite od djeteta da ponovi što treba učiniti ako ste previše ljutiti/uzbuđeni, otidite i uzmite si pet minuta, pa se vratite razgovarati

Imajte realistična očekivanja.

Usmjerite se na nekoliko obrazaca ponašanja djeteta za koje smatrate da su neprimjerena (npr. uništava stvari, ozljeđuje vršnjake, puno viče, ne želi pisati domaću zadaću...) i u tome budite ustrajni. Razmislite koje djetetovo ponašanje najvjerojatnije dugoročno ima neugodne posljedice za njega. Ne odabirite ona ponašanja koja vas osobno smetaju npr. ako ne pojede svu hranu koju ste mu stavili u tanjur, ako mu je odjeća više prljava nego kod druge djece, ako nenamjerno nešto razbije.

Prenaglašavajući «male» probleme stvorit ćete nepotrebnu nelagodu i napetost. U situacijama promjene ponašanja možete jednostavno opisati poželjno ponašanje. Opišite s nekoliko primjera koji opisuju ponašanje koje se očekuje od djeteta. Očekivanja mogu varirati s obzirom na dob djeteta kao i o njegovoj sposobnosti da shvati i prihvati ono što je rečeno.

Magični trenutak pohvale

U situacijama učenja poželjnog ponašanja važno je da roditelji budu pozitivno orijentirani, da prate, poučavaju i nagrađuju dijete.

Kako?

- Neka pohvala slijedi neposredno nakon poželjnog ponašanja (npr. “hvala ti što si mi ponio vrećicu”).
- Pohvalu povežite s konkretnim ponašanjem. (npr. “Super mi je kako si pospremio igračke na policu.”) Neka je pohvala konkretna i specifična.
- Pohvaljajte dijete smješkom, pogledom, riječima.
- Uz riječi pomilujte, zagrlite, poljubite dijete.

- Pohvalite dijete svaki put kada se primjereno ponaša, nemojte čuvati pohvale samo za savršeno ponašanje.
- Koristite pohvale svaki put kada uočite ponašanje koje želite potaknuti.
- Pohvaljujte dijete pred drugima.

Hiperaktivno dijete može imati poteškoća u stvaranju prijateljstva

Mnoga djeca s poremećajem pažnje i hiperaktivnosti imaju poteškoća u uspostavljanju prijateljstva. Na njih se često gleda kao na nekoga tko je drugačiji. Tome je uzrok impulzivnost i kratkotrajna pažnja zbog kojih teže uče socijalna pravila i prepoznavanje socijalnih znakova i poruka. Svjesni su svoje izoliranosti i odbačenosti te nesposobnosti da zadrže prijatelje. Potrebna je dodatna pomoć odraslih (roditelja, nastavnika) da usvoje društveno prihvatljiva ponašanja.

Hiperaktivnom djetetu je izuzetno važno dati jasnu uputu. Npr. "Otiđi i stani pokraj grupe djece. Stoj tiho i neko vrijeme slušaj pažljivo o čemu pričaju. Kada si siguran da si razumio, razmisli što bi ti želio reći u vezi toga. Sačekaj prikladnu stanku i onda se uključi.". Vrlo je bitno da pomoć bude pružena bez kritike, ugrožavanja djeteta i na pozitivan način.

Hiperaktivno dijete može imati poteškoća u stvaranju prijateljstva

- Jedan od načina je da omogućite djetetu da u kuću slobodno dovede prijatelje. Hiperaktivno dijete često ne zna kako, ne vjeruje u sebe, srami se pozvati prijatelja kući. Pomozite mu da ga nazove, razgovarajte s njegovim roditeljima. Vrlo je važno da svaka pomoć pa i ova bude pružena bez kritike (tj. bez izjava poput: "ništa nisi u stanju sam napraviti" ili "to su tvoji prijatelji a ne moji"), na podržavajući i pozitivan način. Pomozite mu isplanirati i strukturirati vrijeme koje će djeca provesti zajedno. Uz vašu pomoć ovakav kontakt može potaknuti prijateljstvo između vašeg djeteta i njegovog vršnjaka.
- Vježbajte socijalne vještine kod kuće. Odredit, u dogovoru s djetetom jedno ili dva društvena ponašanja koja želite pojačati. To može biti tiho pričanje, ne upadanje u riječ i sl. Također odredite sistem nagrađivanja za svako ponašanje kao i posljedice za njegovo nepoštivanje. Vježbajte s djetetom, glumite situacije, potaknite i ohrabrite ga kada upotrijebi novu vještinu s prijateljima. Opažajte dijete u igri i kada primjetite da je upotrijebilo novu vještinu, pohvalite ga ili nagradite.
- Učinite sve da dijete ne vidi primjer agresivnog ponašanja u kući. Obratite pažnju na vlastito ponašanje kao i ponašanje ukućana kako se ne bi dogodilo da nesvjesno budete primjer agresivnog ponašanja svom djetetu. Televizor je izvor ideja mogućih agresivnih ponašanja! Ukoliko ne možete izbjeći gledanje takvih scena, prokomentirajte ih s djetetom. Dogovorite pravila o tome koliko i kakav televizijski program djeca mogu gledati i budite dosljedni u tome (npr. najviše 1 - 1.5 sati dnevno, nema televizora u dječjoj sobi i sl).
- Potaknite dijete na druženje s djecom koja će mu biti pozitivan model za uspješne odnose s vršnjacima.
- Uključite dijete u slobodne aktivnosti po njegovom odabiru i sklonostima. Pokušajte mu predložiti one aktivnosti koje se odvijaju u malim grupama te su pod vodstvom odrasle osobe. Također je dobro odabrati aktivnosti koje uključuju što manje natjecanja. Ono

izaziva povećano uzbuđenje što kod hiperaktivnog djeteta može povećati učestalost neorganiziranog ponašanja. Nedovoljno uspješno usvajanje novih aktivnosti također može utjecati na njegovo ionako nisko samopouzdanje.

Budite međusobno usklađeni u odgojnim stavovima i zahtjevima na dijete!