

Milena Kostić

HIPERAKTIVNOST

IMPULSIVNOST

NEDOSTATAK
PAZNJE

ADHD



Važne informacije i saveti roditeljima i nastavnicima o prirodi,
uzrocima i perspektivi dece sa ADHD problemom

Izdavač: Psihološko savetovalište **Jazz**
www.jazzord.com

Beograd, 2005.
Prvo elektronsko izdanje, 2013.



ADHD dete je dete koje, najviše od svega, traži ljubav!

“SAMO ME VOLI”

A najčešće tu ljubav zahteva na najgori mogući način!

Ovo su deca sa posebnim emotivnim potrebama.

Mom najstarijem sinu

SADT



6

Šta je to ADHD?



8

Da li je to neka "nova" dijagnoza?



10

Da li postoje predispozicije za ovakav problem?



12

Šta ih čini drugačijim?



15

Da li se ADHD osobama može pomoći?



34

Postoje li neke varijante ovog problema?



36

Da li onda postoje različiti subtipovi ADHD?



38

Ima li razlike među polovima?



41

Zašto je teško razlikovati hiperaktivnost od bezobrazluka?



44

Kakva je prognoza?

ZŽAJ



18

Da li ADHD može da se preraste?



20

Da li postoje predispozicije za ovakav problem?



23

Kako se manifestuje ADHD?



27

Kako zaključiti da li jeste ili nije ADHD?



31

ADHD deca imaju istu sudbinu bez obzira što rastu u različitim porodicama



46

ADHD u brojkama



49

Preporuke roditeljima i nastavnicima



54

Za Vaše školsko dete dobro je da...



56

O savetovalištu

ŠTA JE TO ADHD?

Neka bića su po svojoj prirodi vrlo aktivna. Raspolažu značajnom količinom energije i brzinom. To znači da su sposobni da brzo shvate, brzo upamte, brzo odluče, brzo pređu sa reči na dela, brzo urade ono što rade, brzo pričaju, hodaju, jedu... Dakle, sposobni su da iskoriste vreme mnogo efikasnije nego drugi ljudi! Zato mogu da započnu i da urade više stvari odjednom, a i broj preduzetih akcija je veliki (tokom dana, na primer, ili tokom vikenda)... Gleđano iz ugla nas koji smo spori, ili "obični", oni su hiperaktivni!

Ovi ljudi, kao i sva druga bića, mogu biti u ravnoteži i van ravnoteže. Periodi ravnoteže i neravnoteže se smenjuju, i nisu jednakog trajanja. Neravnoteža je više prisutna u periodu detinjstva i rane mладости, zbog prirodnih promena tokom rasta i razvoja.

Kada su u ravnoteži, njihova osnovna karakteristika je brzina i efikasnost.

Kada nisu u ravnoteži, njihova brzina pretvara se u brzopletost, aktivnost u hiperaktivnost, pojavljuje se nestrpljenje, otežalo držanje pažnje, napetost i zbog svega toga - neefikasnost.

I eto, kad govorimo o ADHD problemu, govorimo o detetu ili odrasloj osobi koja nije u ravnoteži. Zbog toga ili ne može da razvije svoje potencijale u kapacitete, ili postojeće kapacitete (znanje, sposobnosti, veštine) ne može da iskoristi efikasno.

Dakle, ADHD je sindrom, tj. skup simptoma hiperaktivnosti, impulsivnosti i nedostatka pažnje. Podrazumeva preterano nemirnu decu i odrasle sa slabom kontrolom impulsa i kratkotrajnom pažnjom.

“

Ne primajte problem
lično. Dete nije
hiperaktivno zato što ste
vi bili loš roditelj ili zato
šte ste to zaslužili. Dete je
problem nasledilo – a to
niste mogli da sprečite.

”



DA LI JE TO NEKA “NOVA” DIJAGNOZA?

Nije.

Još s početka 20-tog veka postojale su naznake ovog problema, koji smo tada nazivali različitim imenima, na primer Hiperkinetički poremećaj, ili Minimalna moždana disfunkcija...

No, sada je slika mnogo detaljnija, a tretman efikasniji i sveobuhvatniji.

“

Sva istraživanja pokazuju da stilovi vaspitanja nisu uzrok ADHD. Nisu uzrok, ali jesu značajan faktor u poboljšanju/pogoršanju detetovog odrastanja. To važi za svu decu, pa i ADHD.

”



KOLIKO LJUDI IMA OVAJ PROBLEM?

Sudeći po različitim istraživanjima u obe Amerike, u Evropi i u Aziji, između 3 – 5% populacije. To nije mala učestalost.

$$a^2 + b^2 = c^2$$


“

Iako ni dete nije krivo što ima ADHD problem, ipak je u krajnjoj instanci on taj na koga se sruče sve posledice.

”



ŠTA IH ČINI DRUGAČIJIM?

Deca sa ADHD osim izmenjene hemije mozga imaju i delimično izmenjenu njegovu anatomiju. Izmene postoje u oblasti frontalnog kortexa, bazalnih ganglija, moždanom stablu i cerebelumu. Ovo su oblasti zadužene za procese kojima regulišemo pažnju, impulsivno ponašanje, motornu aktivnost i inhibiciju. To su ključni problemi ADHD dece.

Istraživanja su potvrdila da stimulativna sredstva korištena da uravnoteže hemijske procese mozga kod dece sa ADHD normalizuju neke od nabrojanih moždanih disfunkcija.

Dakle, postoji značajna razlika i u funkcionalisanju i u građi mozga dece sa i bez ADHD.

Ali ne znamo tačno zašto je došlo do te razlike. Trenutno postoji više teorija.



“

Ova deca i budući ljudi umeju iskreno da se raduju i da vole, za razliku od mnogih drugih. Ovo je naprosto, posebna sorta dece, budućih ljudi.

”

“

Podržite duhovitost ADHD deteta,
njegovu kreativnost i strasnost.

”





DA LI SE ADHD OSOBAMA MOŽE POMOĆI?

Preporučuje se tretman medikamentima **u kombinaciji** sa dobrom edukacijom roditelja o prirodi problema i bihevioralnim treningom kojim oblikujemo detetovo tj. klijentovo (odrasli ADHD) ponašanje. Kada je potrebno i kada je to moguće, primenjuje se i neki od vidova psihoterapije.

Samo medikamentni tretman pomaže kako bi se negativni simptomi ublažili ili kompenzovali. Ali, tretman samo na taj način ne omogućava trajan rezultat jer po svojoj prirodi ovakvo rešenje liči na recimo, rešenje, kratkovidosti. Problem kratkovidosti nekog deteta rešavamo odgovarajućim naočarima. Kad se naočare skinu – dete je i dalje kratkovidno.

Farmakološki medikamenti koji se koriste u tretmanu ovog problema spadaju u grupu stimulansa. Većina njih je na strogo kontrolisanoj listi doping sredstava, nedozvoljenih za upotrebu u sportu. Jedan od najčešće korištenih je lek Ritalin (methylphenidate). Na našem tržištu nije dostupan regularnim putem. Zato u Savetovalištu koristimo biljne preparate dr E. Baha (Bach flower remedies) i preparate klasične homeopatije.

Cilj svih intervencija – medikacije, edukacije, bihevioralne terapije, psihoterapije – je da se pomogne i detetu i svim njegovim članovima porodice da steknu ili povrate unutrašnju ravnotežu. To znači da ADHDdete postane dostupnije za roditeljsko vođenje, da bude više i češće pod sopstvenom kontrolom, zatim da se roditeljima objasni sa kakvim problemom se nose, kako bi njihov angažman

bio efikasniji; zatim da se ublaži trpljenje i druge dece u neposrednom okruženju ADHD deteta, brat/sestra, vršnjaci u vrtiću ili školi i komšiluku.

Nasuprot činjenici da za sada nemamo načina da trajno *eliminišemo* detetov problem čim se pojavi ili čim se primeti, postoji alarmantna činjenica da ako ništa ne radimo po tom pitanju, dete rapidno propada, a broj i vrsta detetovih neuspeha se umnožava, pa se primarni problem (pažnje i hiperaktivnosti) komplikuje dodatnim psihološkim problemima tipa anksioznosti, depresije, maloletničke delikvencije, poremećaja ponašanja itd. Zapuštanje ADHD problema ugrožava i kvalitet života svakog člana porodice tog deteta, dakle, i roditelja i ostale braće ili sestara ADHD deteta. Hiperaktivno dete je veliki izazov za opstanak braka i cele porodice!



“ Vi možete da se nosite sa tim problemom. Uostalom, nemate drugog izbora. ”

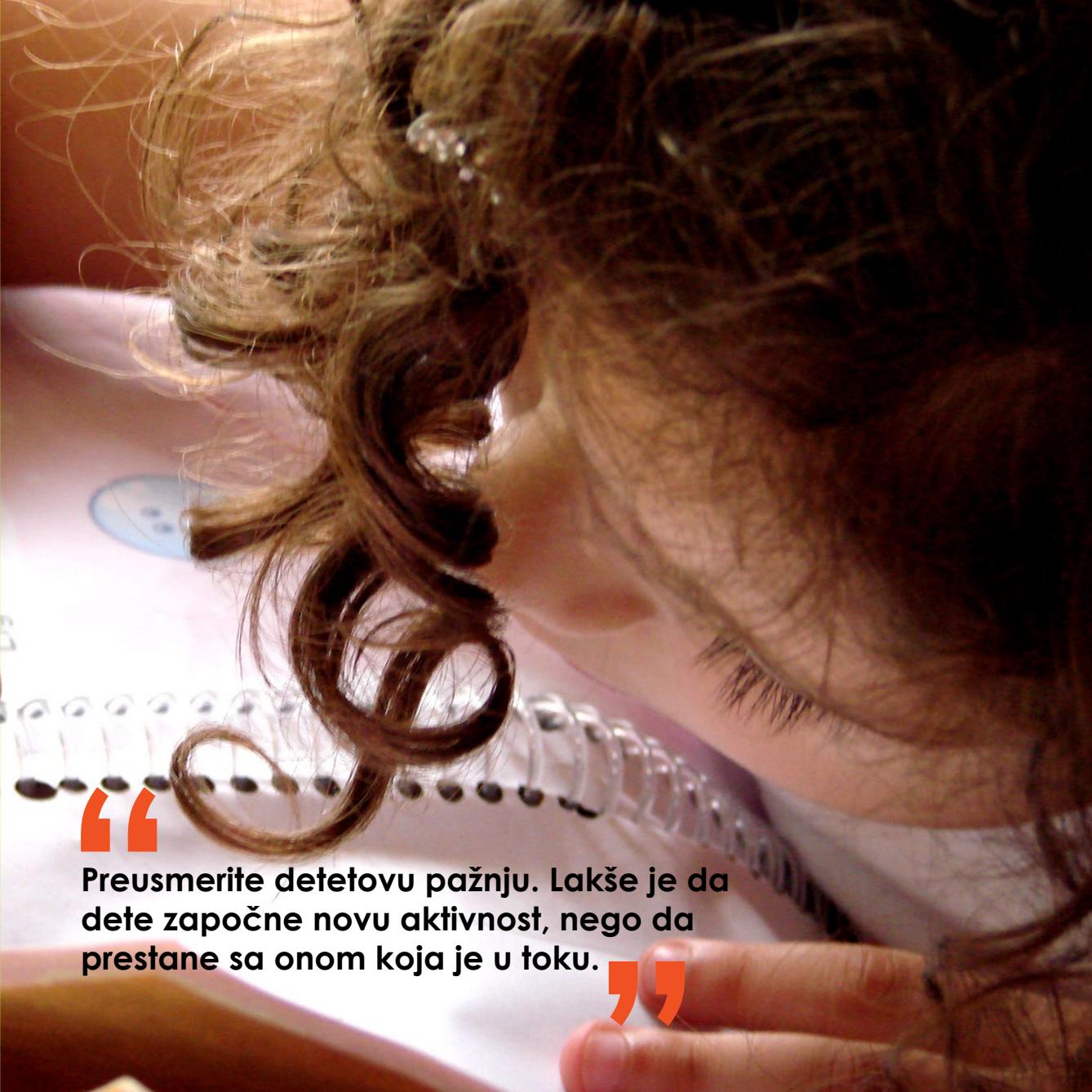
DA LI ADHD MOŽE DA SE PRERASTE?

Do skora se smatralo da je ADHD problem detinjstva, ali sada je sasvim jasno da ti problemi traju, i da se prepoznaju i kod odraslih ljudi? **Dakle, ne prerasta se samo od sebe, samo nizanjem godina.** Rekli smo već da je to stvar unutrašnje ravnoteže svih aspekata jedne ličnosti. Ta ravnoteža nije nešto što je zauvek dato, ona se narušava i ponovo uspostavlja. Takođe smo rekli da je ta ravnoteža najviše narušavana u periodu detinjstva i mladosti kada se svako biće prirodno menja kroz različite faze rasta i razvoja. Dakle, na ravnoteži treba raditi, treba je

uspostaviti i posle kontinuirano negovati. Ne ide to lako i bez napora.

Šta to znači? To znači da će hiperaktivno dete biti bolje, uspešnije, dostupnije kad bude starije ili kad sasvim odraste u odnosu na period detinjstva. Ali, u grupi svojih vršnjaka, kad bude imao 30, 40, 50 i više godina i kada bude uglavnom u ravnoteži, uvek će biti upadan zbog svoje prirode – pun energije i akcije i brz.

Sada postoje i Upitnici za merenje ADHD problema i kod odraslih muškaraca i žena.



“

Preusmerite detetovu pažnju. Lakše je da
dete započne novu aktivnost, nego da
prestane sa onom koja je u toku.

”

DA LI POSTOJE PREDISPONICIJE ZA OVAKAV PROBLEM?

DA.

Vrlo lako je pratiti liniju nasleđivanje kod više od 80% ADHD dece i odraslih. Najčešće je to jedan od roditelja, ali linija može da se prati i dalje u prošlost, pa znake ADHD možemo naći i kod baka ili deka, stričeva i sl.

“ Zahtevi i instrukcije upućene detetu moraju biti jednostavne i jasne. Tražite ono što može da vam da! ”







KAKO SE MANIFESTUJE ADHD?

“
Ovakvom
detetu
neophodno
je mirno
mesto gde
ce završiti
domaći.
”

Kratko rečeno: preterani nemir, impulsivnost u mišljenju i ponašanju i nesposobnost održavanja pažnje. Radi se o nemoći deteta da se smiri, a ne o neposlušnosti.

Detaljna lista (DSM IV) problema izgleda ovako:

PROBLEM HIPERAKTIVNOSTI I IMPULSIVNOSTI:

- 1.** Stalno se vрpolje i meškolje u stolici
- 2.** Ustaju u učionici ili u drugim situacijama koje zahtevaju sedenje, čekanje na red, strpljenje
- 3.** Trčkara okolo, pentra se kad to nije primereno situaciji, na opomenu ne mogu da se smire. (Adolescenti i odrasli sa ovim problemom imaju doživljaj unutrašnjeg nemira)
- 4.** Imaju poteškoću da se igraju opušteno i u tišini
- 5.** Stalno u pokretu, (kao da "imaju motor u turu"), i lako im postane dosadno
- 6.** Izrazito brbljivi
- 7.** Brzopleti, nepromišljeno daju odgovore, ne čekajući da pitanje bude izgovorenno do kraja
- 8.** Ne mogu da sačekaju svoj red
- 9.** Često prekidaju razgovor i aktivnosti drugih, upadaju drugima u reč, kvare drugima igru, ali ne iz zle namere, paštosti

PROBLEMI SA PAŽNJOM:

- 1.** Često neuspešni da se koncentrišu na detalje. Pravi greške previda (zadaci, posao, druge aktivnosti)
- 2.** Teškoće zadržavanja pažnje na zadatku, aktivnosti
- 3.** Obično se ima utisak da ne slušaju kad im se direktno obraćate
- 4.** Obično ne prate instrukciju do kraja, brzopleti su te ne uspevaju da završe kućne, školske obaveze, ili obaveze na poslu. Ovaj neuspeh nije posledica nامernog odbijanja obaveze ili nerazumevanje instrukcije
- 5.** Obično imaju problem da se organizuju oko zadatka ili aktivnosti
- 6.** Obično izbegavaju ili se nerado angažuju na zadacima koji traže dugotrajne mentalne nepore
- 7.** Lako izgube stvari neophodne za svakodnevno funkcionisanje (npr. Igračke, olovke, pribor...)
- 8.** Pažnju im je lako odvratiti sporednim, spoljnim, nevažnim stimulusima
- 9.** Obično moraju da se podsećaju da urade svakodnevne aktivnosti



Planirajte detetove aktivnosti
tako da mogu da se obave u
kratkom vremenskom intervalu.

“

**Ne prepirite se sa detetom.
Trošeći se na detaljna objašnjenja
nećete postići mnogo.**

”





KAKO ZAKLJUČITI DA LI JESTE ILI NIJE ADHD?

Potrebno je registrovati najmanje šest od devet navedenih opisa jedne ili druge grupe. Zatim:

Problemi moraju postojati barem u zadnjih šest meseci, i to u stepenu koji ozbiljno narušava uobičajeno funkcionisanje deteta u poređenju sa njegovim vršnjacima.

Problemi su bili vidljivi pre sedme godine života. Prouzrokuju štetu u najmanje dva domena detetove svakodnevice (kuća, vrtić, škola, druženje sa vršnjacima, vanškolske aktivnosti) Svakodnevica mu je siromašnija – nesrazmerno detetovim kapacitetima!

Navedenim problemima možemo da dodamo i sledeće: na primer nedostatak samokontrole, povodljivost, delimična ili totalna nesposobnost da izvuče pouku iz prethodnog lošeg iskustva, pa odatle sklonost da ponavlja iste greške; takođe nesposobnost da predviđi posledice svojih poteza, postupaka, pa tako bude zatečen čak i opasnim posledicama. Zatim, velike su štetočine jer ne paze na stvari, gube ih, lome, oštećuju.

Ne radi se o nameri, već o nemaru. To su deca koja stalno traže da budu nečim animirana, kako lako im postane DOSADNO.

U Savetovalištu koristimo i meru Sedmične Procene Ponašanja Deteta. Tu Procenu obavlja predhodno edukovani roditelj i/ili vaspitač, ili učitelj deteta. Ova procena služi roditeljima i drugima koji su uključeni u pomoć detetu, da mere i da vide koliko i kako napreduju njegove promene. Uz edukaciju roditelji u Savetovalištu dobijaju i kratak Priručnik "Treniranje strogoće", u kome je prikazan koncept i primena bihevioralne terapije.

“

Naučite da razlikujete kad
vaše dete ima problem
zbog hiperaktivnosti, a kad
zbog neposlušnosti.

”





“
Sarađujte sa školom. Potrudite
se da vam školski kadar bude
saveznik.
”



ADHD DECA IMAJU ISTU SUDBINU BEZ OBZIRA ŠTO TRASTU U TRAZLICITIM PORODICAMA

Oni su veseli, pametni, iskreni, naivni, spontani puni ljubavi, vrlo osetljivi i sposobni da prepoznaju neiskrenost odraslih još kao sasvim mala deca, mnogi izrazito humani, drugi izrazite umetničke duše. Velika većina te dece ima doživljaj da su drugačija, da nigde ne pripadaju. Ustvari, to je za njih najveći izvor patnje, taj doživljaj neprihvaćenosti, odbačenosti.

U isto vreme potpuno su svesni da nema-ju nikakve loše namere. "Ja sam OK!" je njihova poruka. Zato će uraditi sve da na sebe skrenu pažnju, želeći da se dopadnu po svaku cenu. Najčešće tako što rade ono što drugi ne smeju ili ne vole. Postanu "kraljica zabave" na času ili u grupi, krevelje se, ludiraju, prave grimase da zasmeju druge, nesposobni da predvide posledice tajkvog ponašanja. Tipična posledica toga je da postanu "dežurni krivci".

Činjenica je da takvi-kakvi su, dakle brzi, impulsivni i nepažljivi, nisu lako uklopljeni u sopstveno (ustvari naše) okruženje. Iz toga proističe niz sasvim PRAKTIČNIH problema. Većina tih problema nabrojana je u listi simptoma ADHD.

Jedan od praktičnih problema je i njihovo iskustvo da su često dobili grdu, kritiku, prigovor, kaznu... iako nisu

ništa loše mislili ni nameravali. Iz ovog iskustva, negde oko dvanaeste godine života iznedri se novi stav: "Ja sam OK, ali vi niste!" I, eto još jednog problema: kako vaspitavati dete koje o nama, vaspitačima misli da mi nismo OK?! Dete sa takvim stavom postane sasvim nedostupno za vođenje.

Kad govorimo o tretiranju ADHD problema, ustvari govorimo o nizu mera koje preduzimamo i mi i roditelji ADHD dece da im pomognemo da se bolje uklope sa nama, a u nameri da opstane sve ono što je pozitivno kod ADHD dece.

Većina hiperaktivne dece ima specifičnu frekvenciju svoje bioenergije, frekvenciju koja se u spektru boja ogledava kao tamno ljubičasta. Zato ih u svetu zovu još i INDIGO deca. O njima će se ubrzo čuti mnogo više, u pozitivnom smislu.



“
Strukturišite dan, napravite dnevni raspored za svaki dan i pridržavajte se toga koliko je moguće.
”

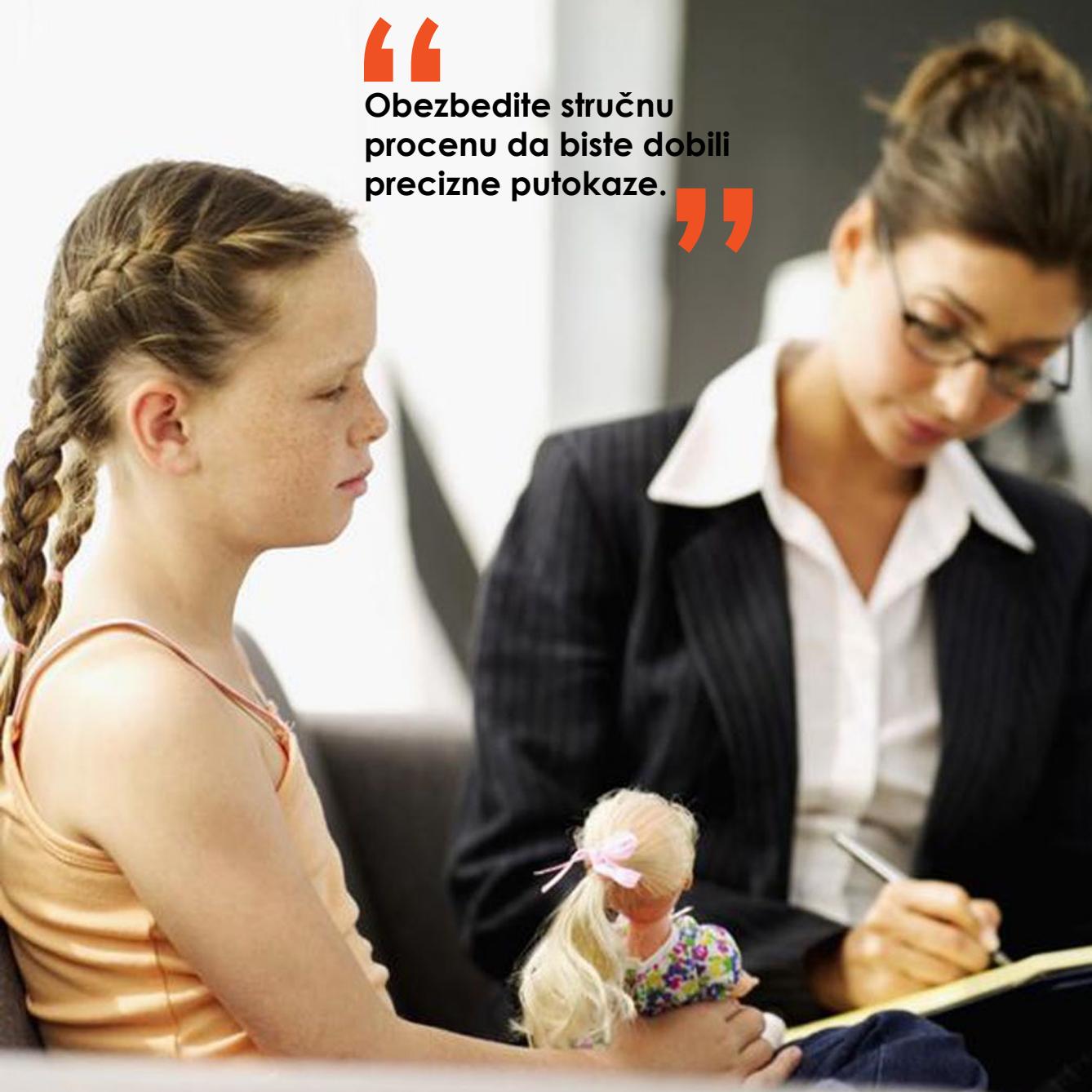
POSTOJE LI NEKE VARIJANTE OVOG PROBLEMA?

DA.

Neka deca i odrasli imaju ispoljen problem u blažoj meri, pa raznim kompenzacijama uspeju da plivaju kroz svakodnevnicu.

Drugi, opet, imaju tako snažne i sveobuhvatne simptome, da im je život prilično naporan, prepun neuspeha i u domenu

komunikacije sa roditeljima, partnerima ili vršnjacima, i u obrazovanju i, za ADHD odrasle, u nalaženju i zadržavanju posla i obezbeđenja egzistencije. Sve to skupa je idealna podloga za delikvenciju, anksioznost, depresiju... Tipične komplikacije koje se nadovezuju na osnovne ADHD probleme.



“Obezbedite stručnu
procenu da biste dobili
precizne putokaze.”

DA LI ONDA POSTOJE RAZLIČITI SUBTIPOVI ADHD?

ADHD se različito manifestuje kod različite dece. U grubo razlikujemo tri tipa ovog problema:

Pretežno hiperaktivno impulsivni tip

To su češće dečaci nego devojčice, koji imaju problema sa ponašanjem i komunikacijom sa odraslima i vršnjacima, ali relativno uspešno prolaze kroz školu.

Pretežno nedostatak pažnje

To su mirna, povučena deca, češće devojčice nego dečaci, nemaju problema sa poštovanjem pravila u kući ili školi, nisu ne-

disciplinovana, ali su u akademskom napredovanju (obrazovanju) izrazito neuspešna, nesrazmerno umnim kapacitetima.

Kombinovani tip, koji je i najčešći.

I ovde je više dečaka nego devojčica. Ta sirota deca odaju utisak bezobrazne, vaspitno zapuštene dece koju prati i školski neuspeh. Njima nisu zadovoljni ni roditelji, ni vaspitači /nastavnici, ni njihovi vršnjaci. Ova deca se nigde ne uklapaju i mnogo trpe. Mnogo trpe i svi koji su sa njima u redovnoj komunikaciji.



“ ‘Pacijent’ kod ADHD problema je cela porodica.

IMA LI RAZLIKE MEĐU POLOVIMA?

DA.

Prvo, učestalost javljanja ovog problema, prema dosadašnjim istraživanjima je 4–5 puta veća kod dečaka nego devojčica.

Drugo, za dečake je karakterističan Pretežno hiperaktivni i Kombinovani tip problema. Devojčice najčešće imaju onaj tip ADHD koji nazivamo Pretežno Nedostatak pažnje. Ali, sve je jasnije da i devojčice možemo da rasporedimo u sva tri tipa ADHD, pa bi to kod devojčica izgledalo ovako:

Devojčice sa Hiperaktivnim/impulsivnim poremećajem poznate su kao “muškobanje”.

Devojčice sa Nedostatkom pažnje poznate su kao stidljivice, sanjarke, često duhom odsutne.

Devojčice Kombinovanog tipa su strašne brbljivice, koje jednostavno ne mogu da učute ni kad ih zamolite, ni kad ih kaznite.

A photograph of four children outdoors against a bright blue sky with scattered white clouds. In the foreground, a young boy with blonde hair and bangs, wearing a blue shirt, looks directly at the camera with a gentle smile. Behind him, two boys are smiling warmly at the viewer; the one on the left wears a red shirt and the one on the right wears an orange shirt. A portion of a girl's face is visible on the far left, also smiling. The lighting is natural sunlight.

Nije dobro da
ADHD dete
ima mnogo
podsticaja
u jednom
trenutku.

”





ZAŠTO JE TEŠKO TRAZLIKOVATI HIPERAKTIVNOST OD BEZOBRAZLUKA?

“
**Ovo je težak posao.
Dugogodišnji! Vaša
Roditeljska Misija
je teška – ali nije
nemoguća!**
”

Zato što ADHD deca mogu, na primer, satima da igraju Segu ili kompjuter, a ne mogu da se skoncentrišu dovoljno vremena da urade domaći ili da odslušaju čas. O čemu se radi? Kada je angažovano nekim slobodnim aktivnostima, dete sa ADHD se ne razlikuje mnogo od vršnjaka. Simptomi slabe samokontrole su više vidljivi pod nekim okolnostima, a manje pod drugim. Njihova uspešnost je veća kad je sadržaj zadatog jednostavan, lagan i/ili njima interesantan. Zato će se desiti da je dete na nekom času ili u nekoj aktivnosti pred vaspitačem sasvim

uspešan, a u drugoj sasvim suprotno. Tako će se desiti da u školi za jedan predmet bude ocenjeno i dvojkama i peticama; da zaključne ocene takođe budu ovako šarene, od dvojki do petica čak i u nižim razredima, uprkos detetovim pametnim okicama! Naš utisak da su to sasvim pametna deca budi nam očekivanja vezano za njihov školski uspeh. Nepredvidljivost kada će njihova pažnja biti uključena (a to nije pod detetovom kontrolom) je ono što nas navede da o toj deci najpre mislimo da su lenja ili inadžije, a ne nesposobna. “On bi mogao samo kad bi hteo!” je tipična naša zabluda kad su ova

deca u pitanju. Ova deca razlikuju se od nestošne ili neposlušne dece po tome što ne mogu da se smire ni u situaciji kad je to neophodno! Nestašno dete može molbom, bezobrazno dete može da se smiri kaznom. A ADHD dete ni jednim ni drugim.

“Ma kad bi očevi počeli da vaspitavaju svoju decu onako kako se to nekad radovalo, deca se ne bi tako ponašala!” No sva istraživanja pokazuju da stilovi vaspitanja nisu uzrok ADHD. Nisu uzrok, ali jesu značajan faktor u poboljšanju/pogoršanju detetovog odrastanja. To važi za svu decu, pa i ADHD.

“

Ako vam neki način rešavanja problema polazi za rukom – nastavite. Ali ako ne – probajte na drugi način.

”



KAKVA JE PROGNOZA?

Kako je ADHD problem koji se razvije još u predškolskom dobu, onda već tada možemo početi da pomažemo porodici ADHD deteta. Do nedavno su se roditeljijavljali tek oko detetovog 3-4. razreda osnovne škole. U novije vreme sve je više onih koji se javе u detetovoј šestoj godini, najčešće na predlog vaspitača. No, nikad nije kasno!

Sve u svemu, posle burnih godina adekvatnog vođenja i vaspitavanja ADHD deteta, susrećemo se sa mladom, zdravom, veselom osobom, sposobnom da se raduje životu i da svoje buduće dete nauči kako se to živi život. Naše ADHD dete, doduše, malo kasni u odnosu na svoje vršnjake. Naime, oni tada imaju već dvadeset pet godina. Iza njih je najteži period njihovog života i najteže

školovanja. Većina njih je tek tada zrelo za fakultetsko obrazovanje, koje sasvim uspešno mogu da savladaju. Dakle, treba izdržati do njihove dvadeset pete, otprilike, kada počinje obilno vraćanje za savvaš godinama ulagani trud i trpljenje. Ova deca i budući ljudi umeju iskreno da se raduju i da vole, za razliku od mnogih drugih. Ovo je naprsto, posebna sorta dece, budućih ljudi.

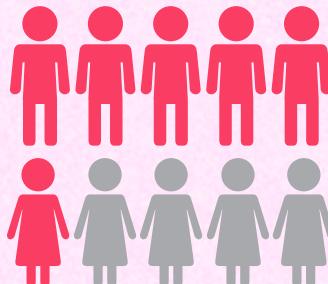
U godinama koje slede, kada se ljudi i masovno i dobro upoznaju sa prirodom ove dece, i na vreme prema njima postave kao adekvatni vodiči kroz period njihovog teškog odrastanja i prilagođavanja, i zbog toga većina ADHD dece bude odrasla u zdrave odrasle ljude, ova Planeta će postati mnogo prijatnije mesto za život! Svima će nam se isplatiti u bliskoj budućnosti!



“
Oprostite sebi i svom
detetu. Ni vi ni vaše
dete niste tražili
da živite u takvim
odnosima.”

ADHD PROBLEM u BROJKAMA

I ovaj pregled brojki će doprineti da bolje sagledate prirodu ovog problema.



Tri do pet puta je više dijagnostikovanih dečaka nego devojčica.

65%

A donut chart divided into two main segments: a larger yellow segment and a smaller red segment. The red segment contains the number 65% in white.

dece sa ADHD ima ispadne u ponašanju prema autoritetima: neposlušnost, inat, verbalna agresivnost, nekontrolisani bes...

30%

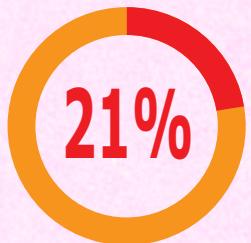
A donut chart divided into two main segments: a larger yellow segment and a smaller red segment. The red segment contains the number 30% in white.

Stepen emotivnog i socijalnog razvoja ADHD deteta je 30% sporiji nego kod njihovih vršnjaka bez ADHD. To znači da je jedan ADHD desetogodišnjak zreo kao sedmogodišnjak bez ovog problema. Ili, ADHD 16-to godišnjak je sposoban da zaključuje i rešava probleme kao neki 11-togodišnjak. Roditelji ove dece mogu da pruže mnogo primera ovakvog ponašanja.

25%

A donut chart divided into two main segments: a larger yellow segment and a smaller red segment. The red segment contains the number 25% in white.

ADHD dece osim neočekivanog i nesrazmernog opštег neuspeha u školi, obzirom na njihove kapacitete, ima i specifične probleme u učenju kao što je sposobnost izražavanja, prepričavanja, čitanja, razumevanja pročitanog, pisanja, prepoznavanje matematičkih cifri, računanja i dr.



ADHD učenika redovno beži iz škole.



ponavlja godinu.



definitivno napusti školovanje.



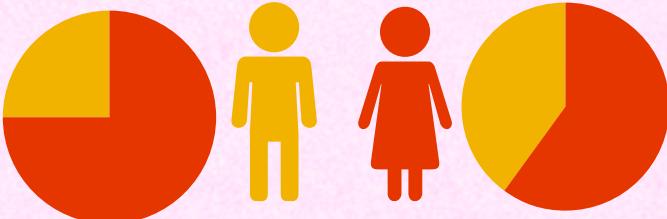
je suspendovan iz škole zbog ponašanja.



dece sa ADHD ima bar jednog roditelja sa istim problemom. Ostalo su i drugi članovi familije, babe/dede, stričevi...



U proseku, u svakom razredu od 30 đaka ima 1-3 deteta sa hiperaktivnom prirodom.



Od postojećih tipova ADHD, 75% dečaka je hiperaktivno; 60% devojčica sa ADHD je takođe hiperaktivno. To znači da 25% ADHD dečaka i 40% ADHD devojčica ima SAMO nedostatak pažnje.

4x

Tinejdžeri sa ADHD naprave skoro 4 puta više incidenata u saobraćaju nego njihovi vršnjaci. Osim toga, naprave sedam puta češće i drugi saobraćajni prekršaj nego oni bez ADHD.

“
NAORUŽAJTE SE OSMEHOM,
za početak!
”



PREPORUKE RODITELJIMA I NASTAVNICIMA

Napomena: PREPORUKU nije dovoljno jednom pročitati i ostaviti na stranu. Obzirom na brojnost informacija, čitajte je više puta, s vremena na vreme.

1. NAORUŽAJTE SE OSMEHOM, za početak!
2. Možete da se ljutite na ADHD problem, a ne na dete sa tim problemom.
3. Dobro se upoznajte sa prirodom problema. Edukujte se. Na taj način nećete doći u situaciju da od deteta tražite ono što ono ne može da da!!! Bićete manje razočarani, a ono manje neuspešno.
4. Obezbedite stručnu procenu da biste dobili precizne putokaze.
5. Obezbedite savetovanje sa stručnjacima za mentalno zdravlje i ostalim članovima svoje porodice, jer ovde svi trpe.
6. "Pacijent" kod ADHD problema je cela porodica
7. Saradujte sa lekarima, psiholozima i defektolozima kada su uključeni lekovi, kako bi se napravio optimalan plan tretmana.
8. Budite zaštitnik svom detetu, obezbedite mu odgovarajući tretman okoline, tj. zaštiti ga od neprijateljski raspoloženih članova familije, komšiluka, vaspitača ili nastavnika u školi koji nisu upoznati sa prirodom ADHD.
9. Saradujte sa školom. Potrudite se da vam školski kadar (njpre pedagog škole, a zatim razredna, učitelji, nastavnici glavnih predmeta) budu saveznici.

10. Zahtevi i instrukcije upućene detetu moraju biti jednostavne i jasne. Tražite ono što može da vam da!

11. Vaše dete nije obično. Spada u grupu dece sa posebnim potrebama. Njegov problem možete posmatrati kao nemoć ili kao posebnost, ekskluzivnost. Ili i jedno i drugo, što je najtačnije.

12. Podržite duhovitost ADHD deteta, njegovu kreativnost i strasnost.

13. Kad god situacija dozvoljava, umesto da kaznite pogrešno ponašanje deteta, bolje nagradite njegovo korektno ponašanje. Nagrađivanje je neposredno, odmah nakon dobrog postupka, dovoljno često, jasno definisano (npr. "Ovo je zato sto si se igrao u tišini") i sistematično. Detalji o vrsti i načinima nagrađivanja opisani su u Priručniku "Treniranje strogogče", koji dobijete u Savetovalištu.

14. Budite dva koraka ispred! Bolje sprečiti. Dajte signale upozorenja detetu. Pre nego se problematično ponašanje razvije u svoj svojoj raskoši, upozorite ga da obrati pažnju na ono što od njega očekujete ili zahtevate. Dajte mu do znanja (ili se dogovorite sa njim – u zavisnosti od uzrasta deteta) kako treba da postupi u toj situaciji. Neka dete naglas ponovi ono

što ste se upravo dogovorili, ili ono što od njega zahtevate. Vodite računa o intonaciji vašeg glasa – u tom momentu samo ga obaveštavate ili podsećate šta treba da ne/radi. Ono još nije pogrešilo (jer ste 2 koraka ispred situacije), pa nema razloga za prekor u vašem glasu!

15. Preusmerite detetovu pažnju. LAKŠE JE DA DETE ZAPOČNE NOVU AKTIVNOST, NEGO DA PRESTANE SA ONOM KOJA JE U TOKU.

16. Za pogrešno ponašanje bolje su konkretnе štetne posledice po dete, nego beskonačna rasprava i objašnjenja (... "Pa zašto?... Pa kako si to opet mogao?... ")

17. Ne prepirate se sa detetom. Trošeći se na detaljna objašnjenja nećete postići mnogo. Da se ne biste iscrpljivali bolje je:

a – proceniti i odlučiti da, iako je situacija pogoršana, NE INTERVENIŠETE (to znači: progutate, "progledate kroz prste", pravite se da ne vidite) ili

b – pozvati dete, predložiti mu posledice i upozoriti ga (kratko i jasno, bez dugih rasprava).

18. Ne dolivajte ulje na vatru. Svako se razbesni kad izgubi kontrolu. Setite se da je jedna od osnovnih karakteristika vašeg

deteta upravo nedostatak samokontrole. Loše ponašanje ponašanje desi se najčešće zato što dete izgubi kontrolu, a ne zato što je zao ili bezobrazan. Bezobrazluk možemo zaustaviti agresijom, a nekontrolisano ponašanje (ponašanje koje je posledica gubitka kontrole, preplavljujuće, eskalirajuće) možemo vratiti pod kontrolu samo opuštanjem, smirivanjem situacije, hladnokrvnošću.

19. Birajte svoje "bitke", tj. izaberite situacije koje su za vas od izuzetnog značaja u kojima ćete insistirati da se pravila ispoštuju. Da li je svako pogrešno ponašanje deteta vredno vaše intervencije? Da li vaše dete može da se kontroliše i da ispoštuje pravila u svakoj situaciji? Samo se setite: on je dete; i to je dete sa ADHD problemom, a njihova osnovna crta je slaba samokontrola.

20. Iako ni dete nije krivo što ima ADHD problem, ipak je u krajnjoj instanci on taj na koga se sruče sve posledice.

21. Vi možete da se nosite sa tim problemom. Uostalom, nemate drugog izbora.

22. Ovo je težak posao. Dugogodišnji! Vaša roditeljska misija je teška – ali nije nemoguća!

23. Ako vam neki način rešavanja problema polazi za rukom – nastavite. Ali ako ne – probajte na drugi način.

24. Oprostite sebi i svom detetu. Ni vi ni vaše dete niste tražili da živite u takvim odnosima.

25. Ne nadmećite se sa detetom. Nije pobednik onaj ko skupi više победа над detetom! Pobednik je onaj čije dete odraste u srećnu i u razumnoj meri, zadovoljnu osobu, sa dobrim odnosima sa ukućanima svoje prve porodice i sa spremnošću da se isto tako posveti članovima svoje buduće porodice u kojoj će se, velika je verovatnoća, naći jedno ADHD dete.

26. Nije dobro da ADHD dete ima mnogo podsticaja u jednom trenutku. Za ovakvo dete bolje je da se igra sa jednim detetom u jednom trenutku, i da ima jednu aktivnost. Kada ima više stvari na dnevnom redu, koje se prepliću ili brzo slede jedna druga, ADHD dete postane neefikasno jer je prestimulisano. Slobodnim opisom, problem ADHD deteta sastoji se u tome što su mu smanjeni kapaciteti za primanje i procesovanje informacija. Da bi ovo lakše shvatili, zamislite jednu kadu i tuš iz koga teče voda. Ako je odvod vode u kadi

delimično zapušen, ili je nedovoljno veliki da primi količinu vode koja u jednom trenutku iscuri iz tuša – kada počinje da se puni vodom! Da ne bi poplavilo, možemo da uradimo dve stvari: 1. ili da zaustavimo dovod vode i sačekamo da iscuri nakupljena voda u kadi (to znači napravimo pauzu od 2-5 minuta posle učenja ili neke druge aktivnosti koja je trajala 20-tak min.), ili 2. kad god koristimo tuš onda smanjimo mlaz vode (tj. informacija, zadatka, igračaka...) toliko koliko odvod kade može da propusti, da se voda ne bi nakupljala. Zato u jednom momentu ADHD detetu dajemo ograničenu količinu stimulacija kako se ne bi pogubilo i izgubilo kontrolu nad sobom.

27. ZATO Strukturišite dan, napravite dnevni raspored za svaki dan i pridržavajte se toga koliko je moguće.

28. Još jednom, Vi možete da se nosite sa tim problemom. Uostalom, nemate drugog izbora.

29. Naučite da razlikujete kad vaše dete ima problem zbog hiperaktivnosti, a kad zbog neposlušnosti

30. Svakako definišite jasna porodična pravila i posledice koje slede posle neposlušnosti.

31. Identifikujte problem-situacije pa se obratite stručnjacima da vam pomognu da restrukturišete te situacije kako biste bili efikasniji.

32. Ne primajte problem lično. Dete nije hiperaktivno zato što ste vi bili loš roditelj, ili zato što ste to zaslужili. Dete je problem nasledilo – a to niste mogli da sprečite.

33. Definišite aktivnosti koje vaše dete dobro, ili uspešno obavlja pa ga ohrabrite, podržavajte u tome kako bi učvrstio samopouzdanje (koje je kod ovakve dece kao paučina).

34. Podsećam Vas, kad god je moguće nagrađite dete za njegov uspeh ili pristojno ponašanje. Deca sa ADHD su intenzivno i sistematski kritikovana i od odraslih i od vršnjaka. Vaša pohvala biće mu kao "melen na dušu".

35. Razgovarajte o ovom problemu sa drugim ljudima. Dece sa ADHD ima svuda oko nas. Razmenite iskustva sa drugim roditeljima. Pomozite drugima da prepoznaju šta se sa njihovim detetom dešava.

36. Vodite računa i O SEBI! Ako vi niste u dobroj formi teško ćete se baviti ovako zahtevnim detetom.

Budite zaštitnik svom detetu, zaštite ga od neprijateljski raspoloženih članova familije ili nastavnika koji nisu upoznati sa prirodom ADHD



ZA VAŠE ŠKOLSKO DETET DOBRO JE DA:

1. Razdelite svaki njegov/njen zadatak (obavezu) na manje komponente. Setite se uporedbe "kada-tuš".
2. Planirajte detetove aktivnosti tako da mogu da se obave u kratkom vremenskom intervalu. Na primer posle svakih 20 do 30 minuta rada dozvolite mu (isplanirajte) pauzu od 2, 5 ili 10 minuta (srazmerno stepenu zahtevnosti prethodne aktivnosti).
3. Nadgledajte njegove aktivnosti tako što ste fizički blizu njega/nje.
4. Skrenite detetu pažnju na sat, na vreme, kad god je to zgodno, kako bi uočio postojanje i protok vremena.
5. Koristite podsetnike ili razne signale koji ce dete podsećati da uradi ono što se od njega očekuje.
6. Ovakvom detetu neophodno je mirno mesto gde će završiti domaći.
7. Saradujte sa školom. Potrudite se da vam školski kadar (njpre pedagog škole, a zatim razredna, učitelji, nastavnici glavnih predmeta) bude saveznik.



“
Negujte sve one aktivnosti i trenutke
u kojima ćete uživati sa svojim
detetom.
”

O SAVETOVALIŠTU

Savetovalište je namenjeno uspostavljanju i održavanju mentalnog zdravlja dece, omladine i odraslih.

U Savetovalištu je moguće dobiti sledeće usluge:

- **Savetovanje**
- **Terapiju**
- **Edukaciju o bahovim kapima**
- **Edukaciju o tehnici emotivnog rasterećenja (EFT)**

U terapijske svrhe, kao edukovani terapeut, koristim Kognitivnu psihoterapiju i Tehniku Emotivnog Rasterećenja (posebno pogodnu za lečenje traume kod dece i odraslih). Edukovana sam i za korišćenje biljnih preparata (Bahove kapi) namenjenih mentalnom zdravlju.

S poštovanjem, Milena Kostić, psiholog

Psihološko savetovalište **JAZZ**
Pere Todorovića 1, Beograd
tel: 011/3553 406; 062/550 022
www.jazzord.com



**“Ne dozvolite da
vas ADHD spreči
da uživate u
roditeljstvu.”**

