



Deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj (ADHD/ADD)

Što je deficit pažnje/ hiperaktivni poremećaj?

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).

Mnoga su istraživanja potvrdila stabilnost ovih simptoma tijekom vremena. Osnovni simptomi i prateći obrasci ponašanja zadržavaju se godinama, iako kod oko polovine djece s ovim poremećajem simptomi u velikoj mjeri nestaju kako se oni približavaju odrasloj dobi.

Razne su studije pokušale dati odgovor na pitanje kolika je učestalost ovog poremećaja. Iako su brojke dobivene različitim studijama ponešto različite, čini se da je ADHD prisutan kod oko 1 - 5 % populacije. Pri tome se pokazalo da je ovaj poremećaj izraženiji kod dječaka nego kod djevojčica, a omjer se kreće oko 2:1. Neki autori smatraju da je ovakav nalaz posljedica činjenice da postoji veća vjerojatnost identifikacije poremećaja kod dječaka jer su dječaci češće nasilni pa se kod njih lakše zamijete poteškoće.

Tijekom decenija istraživanja i definiranja tog poremećaja mijenjao se i njegov naziv. Prvi naziv bio je MCD - minimalna cerebralna disfunkcija, zatim se pojavljuju daljnji nazivi: hiperkinetičko-impulzivni poremećaj, ADD (Attention Deficit Disorder), hiperkinetička reakcija u dječjoj dobi. U suvremenim klasifikacijama bolesti i zdravstvenih problema prihvaćen je naziv deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj.

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.

PODTIPOVI POREMEĆAJA

Iako se često govori o hiperaktivnosti kao poremećaju, sam motorički nemir je samo jedan od temeljnih simptoma unutar ovog poremećaja. Naime, razlikuju se tri podtipa poremećaja pažnje, ovisno koja skupina simptoma je najizraženija. Osnovni simptomi ovog poremećaja su hiperaktivnost, impulzivnost i nepažnja.

Djeca koja su hiperaktivna

Normalno je da mala djeca budu hiperaktivna, da su stalno u pokretu, da istražuju, da su nemirna. U okvirima normalnog razvoja motorička aktivnost se povećava do treće godine života, nakon čega se aktivnost djeteta smanjuje.

Hiperaktivnost se ponekad dijagnosticira i kod djece mlađe od 4 - 5 godina. Ta djeca su već u dojenačkoj dobi neuobičajeno aktivna: puno plaču, do kasnije dobi noću traže jesti, imaju poteškoće spavanja, često se bude, teško ih je smiriti i utješiti. U kasnijoj dobi ta su djeca stalno u pokretu, ne mogu mirno sjediti, sve diraju, stalno nešto zapitkuju, pažnja im je neprimjerena za dob, teže se sama igraju. Zbog nemira su hiperaktivna djeca u većoj opasnosti od povreda. Iako vrlo često rano prohodaju, često su nespretnija od druge djece, puno padaju, loše planiraju i predviđaju posljedica svojih aktivnosti.

Kod hiperaktivne djece ponekad se ne javlja strah od odvajanja i ona su nekritična u prilaženju nepoznatim osobama. Radi poteškoća u predviđanju posljedica ponašanja često su takva djeca neustrašiva i ustraju u situacijama koje plaše drugu djecu.

Roditelji hiperaktivnu djecu opisuju kao teško odgojivu, i ona jesu doista teško odgojiva, jer ne mogu pratiti i poštivati roditeljske zahtjeve i zabrane.

U predškolskoj i školskoj dobi hiperaktivna djeca su izrazito nestrpljiva, to su djeca koja nikada nisu na svom mjestu, ne slušaju tetu ili učitelja, brbljaju dok druga djeca rade u tišini. Često prekidaju rad u grupi, upadaju u riječ i ometaju druge u izvršavanju zadataka ili aktivnosti.

Hiperaktivna djeca imaju poteškoća u organizaciji, često zaboravljaju ponijeti knjige, teke, pribor, kao što su skloni gubiti svoje stvari.

Radi takvog ponašanja nastavnici hiperaktivnu djecu vide kao nediscipliniranu i zločestu. Druga djeca ih u početku vide kao zabavne i zanimljive, međutim, kada hiperaktivno dijete reagira impulzivno, fizički ili verbalno napadne ili povrijedi drugo dijete ili ga omete u učenju, testu ili igri, vršnjaci ga također počinju odbacivati.

Djeca koja su impulzivna

Osnovna poteškoća kod sve djece s hiperaktivnošću je smanjena kontrola impulsa, adekvatnih i neadekvatnih. Djeca s ovim problemom doživljavaju stalne poteškoće s impulzivnošću, osobito s kontrolom u reagiranju na signale, podražaje ili događaje koji su nevažni za obavljanje tekućih zadataka.

Ta impulzivnost, odnosno reagiranje bez razmišljanja o mogućim posljedicama ponašanja, izaziva brojne probleme hiperaktivnoj djeci i njihovim obiteljima.

Roditelji moraju biti stalno na oprezu kako bi spriječili nezgode i ozljede kojima su ova djeca sklona. Tipičan primjer toga je prelaženje ceste: roditelji znaju da ukoliko nešto skrene pažnju djetetu, ono će zakoračiti na cestu bez obzira na to da li na njoj postoji opasnost ili ne. I samo kućanstvo može biti prijeteće za hiperaktivnu djecu: otvoreni prozori, vruća pećnica, sredstva za čišćenje, noževi, dostupni lijekovi...

U školskoj dobi i u adolescenciji impulzivnost predstavlja velik problem. Impulzivna djeca su lako nagovorljiva. U želji da budu prihvaćeni od vršnjaka, često naprave stvari na koje ih oni nagovaraju. Ovakva ponašanja mogu biti bezazlena, od sitnih nepodopština poput zaljepljene žvake na stolici učiteljice, do životno ugrožavajućih situacija kao što je penjanje na rasvjetni stup. Impulzivno ponašanje može biti motivirano i pukom znatiželjom, na primjer tek toliko da dijete vidi što će se dogoditi kada se u juhu stavi tempera.

Impulzivnost može isto tako ometati i socijalne odnose djeteta. Vrlo često impulzivna djeca imaju poteškoća sa stvaranjem i održavanjem prijateljstava. Upadanje u riječ, nametanje, govorenje krivih stvari u krivo vrijeme, tapšanje, grljenje ili dodirivanje drugih bez da postoji razlog za to, agresivno rješavanje sukoba može dovesti do problema u odnosima s vršnjacima, te dijete koje traži i treba prijatelje na kraju bude odbačeno.

Djeca koja imaju poteškoća s pažnjom i održavanjem koncentracije

Iako hiperaktivna djeca obično bivaju zamijećena zbog impulzivnosti i hiperaktivnosti, radi kojih iskaču iz skupine vršnjaka, ozbiljne poteškoće koje doživljavaju zbog kratkog opsega pažnje mogu također imati dugoročne posljedice.

Zbog problema s pažnjom, ova djeca vrlo teško uče te zbog toga mogu imati poteškoća s akademskim uspjehom, ali i s usvajanjem praktičnih i motoričkih vještina (kao što su vožnja biciklom ili plivanje). Iz istog razloga, ova djeca mogu imati i poteškoća s učenjem govora, što se može očitovati u poteškoćama kod uključivanja u konverzacije i grupne aktivnosti.

Mnogi problemi hiperaktivne djece koji se odnose na školske i socijalne vještine zapravo su uzrokovani nesposobnošću ove djece da zadrže koncentraciju dovoljno dugo kako bi mogli naučiti ono što je potrebno. Hiperaktivna djeca često imaju sposobnost da nauče potrebne vještine, ali im je potrebna pomoć kako bi uspjeli zadržati pažnju dovoljno dugo da to i učine.

Posljedice nesposobnosti da se koncentriraju, očituju se, ne samo u području obrazovanja i uspjeha u školi, već i u domeni normalnih, zadovoljavajućih odnosa sa članovima obitelji i prijateljima.

Postoji određen broj djece, posebno djevojčica, koja nisu izraženo hiperaktivna niti impulzivna, ali imaju ozbiljnih poteškoća zbog velikog deficita pažnje i sposobnosti koncentracije. Za tu skupinu djece kažemo da imaju poremećaj pažnje bez hiperaktivnosti. Nerijetko ta djeca ostaju neidentificirana, zbog nenametljivosti njihovih smetnji. Ukoliko budu prepoznata i adekvatno tretirana, ta djeca mogu napredovati.

PROBLEMI U OBITELJI

Djeca s poremećajem pažnje i hiperaktivnosti mogu imati teškoće kod kuće. Često se dešava da su njihovi roditelji isprobali sve moguće metode kojih su se mogli sjetiti kako bi postigli da se njihova djeca prikladnije ponašaju. Vrlo je vjerojatno da će čak i u najbrižnijim obiteljima, međusobni odnosi biti opterećeni velikom napetošću.

Hiperaktivnoj djeci je često potrebno manje sna nego ostalim ukućanima, što često rezultira time da su svi ostali članovi obitelji kronično umorni. Roditelji često imaju premalo vremena za sebe. Stalno pričanje, buka, skakanje, trganje igraćaka, olovaka, bojica, uništavanje televizora i drugih vrijednih stvari, neizbježan su dio mnogih obitelji s hiperaktivnim djetetom.

Ove obitelji često navode ozbiljne bračne probleme, koji su barem djelomično posljedica djetetovog poremećaja pažnje s hiperaktivnosti. U mnogim obiteljima ovaj je poremećaj uzrokom rivaliteta među braćom i sestrama. Ponekad se obitelj sastoji i od većeg broja hiperaktivne djece.

Ostali članovi obitelji imaju pune ruke posla oko ove djece. Često se događa da su roditelji premoreni i iscrpljeni stalnim pozivima u školu zbog problematičnog ponašanja njihovog djeteta. Ponekad su i sami roditelji odbačeni od strane svoje šire obitelji i svojih prijatelja, jer je ponašanje njihovog djeteta dovelo do toga da ih se ne poziva na socijalna okupljanja i događaje.

Ponekad se roditelji počnu osjećati nekompetentnima i nesposobnima za odgoj djece, što utječe na njihovo samopoštovanje. Nekima su članovi rodbine ili čak profesionalci zaista i rekli da su nesposobni za roditeljstvo.

Posljedice ovog poremećaja su dalekosežne i često zahvaćaju sve članove obitelji.

SAVJETI ZA RODITELJE

Hiperaktivna djeca moraju vidjeti posljedice svog ponašanja koje su predvidljive, konzistentne 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. Roditelji trebaju imati na umu da hiperaktivna djeca vjerojatno rjeđe dobivaju pozitivne reakcije od njihove braće ili sestara, te se moraju dodatno potruditi da održe balans u pohvalama.

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”).
- Pohvaljajte 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.
- Pohvaljajte 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”. Roditelji moraju jasno komentirati ponašanje djeteta kako bi dijete počelo shvaćati što se od njega očekuje.

Objasnite djetetu posljedice dobrog ponašanja kako bi znalo kada i što će dobiti ako se ponaša prikladno.

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.

Pomozite djetetu da ostvari dobro ponašanje tako da unaprijed planirate. Pokušajte ne dovoditi dijete u situacije u kojima će vjerojatnije ispoljiti neželjeno ponašanje, na primjer voditi dijete u kupovinu kada vam se jako žuri, a dijete je umorno.

Svako je dijete drugačije. Neke će nagrade biti uspješne kod neke djece, kod druge ne. Trebate naći one nagrade na koje će vaše dijete reagirati.

Uspješne nagrade mogu uključivati odlazak u šetnju s mamom i tatom, obiteljsko igranje neke društvene igre i slično. Nagrade ne trebaju biti skupe. Postoje jeftinija i bolja rješenja od novca i poklona. Mala djeca često odlično reagiraju na jednostavnu pohvalu ili poljubac.

Nagrade moraju uslijediti što je moguće neposrednije nakon što se pojavilo neko ponašanje. Hiperaktivno dijete ne može čekati do kraja tjedna da dobije nagradu. Nagrada treba uslijediti odmah nakon poželjnog ponašanja. Ne zaboravite da hiperaktivnoj djeci nedostaje strpljenja i da su impulzivna pa će im čekanje nagrade biti vrlo teško i bit će vrlo male šanse za uspjeh. Važno je da stvari ne postavite tako da dijete ne uspije.

Pojedine nagrade nakon određenog vremena gube svoju snagu. Dobro je da nagradu mijenjate svakih nekoliko dana. Sa starijom djecom vrlo korisna tehnika može biti samonagrađivanje.

Često nije dovoljno povećati učestalost poželjnih ponašanja, već je potrebno i smanjiti pojavljivanje nekih nepoželjnih ponašanja. Vrlo korisna tehnika za smanjenje neželjenog ponašanja hiperaktivne djece je "isključenje" (time - out).

Isključenje podrazumijeva da maknete dijete iz konteksta u kojem se ponašanje pojavilo i osigurate da provede dogovoreni vremenski period na neinteresantnom, ali sigurnom mjestu. Vrijeme u isključenju mora biti pošteno mjereno, a ako dijete nastavi s ponašanjem zbog kojeg je uslijedilo isključenje, štopericu treba staviti na početak. Vrijeme koje dijete mora provesti u isključenju ne smije biti predugo i treba biti u skladu s djetetovom dobi (obično se preporuča onoliko minuta koliko dijete ima godina, ako se radi o mlađoj djeci).

Važno je znati da se ponašanje djeteta ne može promijeniti preko noći. To je ponašanje koje se učilo i izgrađivalo godinama i bilo bi nerearno očekivati da će se brzo promijeniti. Vrlo često se događa da djeca u početku pokažu veliki otpor prema novim pravilima. Mnogi roditelji navode kako su, neposredno nakon što su počeli primjenjivati nove tehnike, broj i ozbiljnost nepoželjnih ponašanja porasli. Međutim, stvari će se sigurno popraviti ukoliko ustrajete i dosljedno primjenjujete nove tehnike. Važno je da u obitelji postoji jedan jedinstveni set pravila kojeg će prihvaćati i primjenjivati svi odrasli članovi obitelji. Važno je da se isti set pravila primjenjuje na svu djecu u obitelji, bez obzira jesu li hiperaktivna ili ne, na isti način, u skladu s dobi pojedinog djeteta.

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.

Razvijte pozitivno samopoštovanje svog djeteta

Hiperaktivna djeca mogu se osjećati dosta negativno vezano uz svoje sposobnosti. To ih često sputava u tome da postignu uspjeh, a također da prepoznaju i prihvate da su u nekim stvarima dobri ili uspješni. Takvo osjećanje kod djece nije začuđujuće: radi svojih dosadašnjih iskustava i različitosti od druge djece hiperaktivna djeca često razvijaju nisko samopoštovanje. Radi toga što imaju negativno mišljenje o sebi, kod hiperaktivne djece nikada se ne može pretjerati s pohvalama. Ona trebaju pomoć u tome da se kritički osvrnu na svoje neuspjehe, da ih sagledaju u pozitivnom svjetlu te na taj način promijene svoje osjećaje i sliku o sebi.

Roditelji trebaju naučiti svoju djecu kako da budu pozitivna na način da govore svojoj djeci pozitivne stvari svaki dan.

Hiperaktivna djeca su često vrlo kreativna i imaju posebne talente. Njihove prednosti i snage moraju se prepoznati i iskoristiti, čak i kada se ti talenti ne uklapaju u roditeljska očekivanja. Otkrivanje, naglašavanje i njegovanje područja kompetencije hiperaktivnog djeteta je vrlo učinkovit način mijenjanja niskog samopoštovanja kod te djece.

Pružite djetetu rutinu, strukturu i predvidljivost

Hiperaktivna djeca dobro reagiraju na predvidljivost i strukturu. Jasni raspored za ustajanje ujutro, pisanje zadaće poslije podne i ispunjavanje dnevnih obaveza imaju pozitivan utjecaj na hiperaktivnu djecu. Unaprijed određena rutina učenja stvara podlogu za usvajanje dobrih navika učenja. U idealnom slučaju, tijekom vremena unaprijed određenog za učenje, ne bi smjelo biti dozvoljeno gledanje televizije ili prisutnost drugih distrakcija. Postepeno, djeci se treba prepuštati odgovornost za njihove obaveze.

Hiperaktivna djeca imaju koristi od jasnih i konzistentnih granica ponašanja koje postavljaju roditelji. Granice trebaju djetetu kako bi znalo na čemu je, jer je za hiperaktivnu djecu prevelik teret i stres ako se pravila stalno mijenjaju. Roditelji trebaju biti sigurni da djeca znaju pravila i način na koji ih trebaju slijediti te im trebaju reći ukoliko dođe do promjene u rutini. Svaka se promjena treba unaprijed planirati.

Oba roditelja moraju imati usklađene odgojne stavove i reakcije na različita ponašanja djeteta. To ponekad zahtijeva puno razgovora i planiranja. Kod starije djece korisno je da se i njih uključi u odluke o obiteljskim pravilima, nagradama i sankcijama. Kroz to što sudjeluju u procesu odlučivanja, djeca počinju učiti dugoročne strategije rješavanja problema.

Jasno komunicirajte s djetetom

Djeca koja su nepažljiva, impulzivna i koja se čine gluha za disciplinu, trebaju što jasniju komunikaciju i upute. Upute trebaju biti jednostavne, sažete i konzistentne. Ako očekujemo od djeteta da se samo ispravi i disciplinira, često ćemo završiti u konfliktu i svađi s njim, što nimalo ne pomaže niti popravljati situaciju.

Najučinkovitije su pozitivne upute, poput "Stavi cipele u ormar", dok negativno formulirane upute, kao što je "Nemoj ostavljati cipele posvuda" ima malo efekta.

Jako je bitno da dijete zna pravila i način na koji ih može slijediti. Roditeljima je često vrlo teško biti odlučan i konzistentan s djecom. Ukoliko se dijete naviklo da ne slijedi roditeljske upute, roditelji mogu pokušati nešto ili sve od navedenog, kako bi bili sigurni da dijete čuje ono što su tražili od njega:

- Držite ruke na ramenima djeteta dok mu govorite što želite da napravi.
- Gledajte dijete u oči.
- Govorite smirenim, ali odlučnim glasom.
- Inzistirajte na tome da dijete posluša i napravi to što mu govorite, te navedite razlog zbog kojeg to želite.
- Zapamtite da Vas mumljanje, prigovaranje, raspravljanje, moljenje, vikanje ili nadglasavanje s televizijom neće nikuda dovesti.
- Može pomoći da od djeteta tražite da ponovi što želite da učini.

IMAJTE REALISTIČNA OČEKIVANJA

Umjesto da prenaplašavaju male probleme i stvaraju nepotrebnu nelagodu i napetost, roditelji bi se trebali usmjeriti na nekoliko istaknutih ponašanja djeteta koja su im najvažnija. Važno je imati realistična očekivanja. Nije moguće i krajnje je neefikasno pokušati promijeniti sva djetetova nepoželjna ponašanja istovremeno. Kada se odlučite promijeniti neko ponašanje, odaberite jedno ili dva jasno definirana obrasca ponašanja i isključivo radite na njihovoj promjeni. Odabir tog ponašanja u velikoj mjeri ovisi o prioritetima u obitelji i stupnju vjerojatnosti da će to ponašanje imati dugoročne negativne posljedice za dijete (na primjer, udaranje druge djece).

BRINITE SE ZA SEBE

Hiperaktivna djeca mogu stvoriti ogromne količine stresa u svojim obiteljima, a stres je pogodna podloga za javljanje nepoželjnog ponašanja. Jako je važno, iako ponekad nije lagano, ostati smiren. Roditelji trebaju obraćati pažnju na vlastite potrebe i potrebe druge djece u obitelji. Odmor, izlet, putovanje, prijatelji, hobiji i druge aktivnosti pomažu u smanjivanju razine stresa roditelja te braće i sestara.

POTEŠKOĆE S UČENJEM

Hiperaktivnost, impulzivnost i teškoće s održavanjem pažnje mogu ozbiljno narušiti djetetovu sposobnost učenja. Ova djeca često, osim ako su posebno inteligentna, počinju zaostajati za ostatkom razreda, te razviju akademske probleme. To je, uz probleme u ponašanju, još jedan od razloga zbog kojih im se djeca rugaju i zbog kojih ih roditelji kažnjavaju. Hiperaktivna djeca zbog svojih poteškoća u školi mogu razviti osjećaj odbačenosti od vršnjaka, što samo dodatno pogoršava situaciju.

Značajan postotak hiperaktivne djece ima specifične teškoće učenja, konkretno teškoće čitanja i pisanja. S obzirom da se cijeli obrazovni sustav temelji na sposobnosti čitanja i pisanja te da je uspješno čitanje i pisanje nužno za sudjelovanje u nastavi bilo kojeg predmeta, hiperaktivna djeca često imaju problema s ocjenama. Jednom

kada zaostanu za vršnjacima, vrlo teško to nadoknađuju. Osim što im medij putem kojeg se znanje prenosi stvara poteškoće, oni zbog svog poremećaja imaju i niz drugih problema. Ne mogu se koncentrirati jednako dugo kao njihovi vršnjaci. Buka i pokreti oko njih im vrlo lako skreću pažnju. Vrlo često propuste važne informacije ili upute koje im daje učitelj jer su zaokupljeni razmišljanjem o nečem drugom. Mnogi od njih imaju vrlo neuredan i nečitak rukopis koji im može stvarati dodatne poteškoće. Oni ga sami vrlo teško razumiju i čitaju, a vrlo često zbog rukopisa dobivaju i kritiku od strane nastavnika.

Kako bi se preveniralo razvijanje daljnjih problema, važno je da nastavnici razumiju specifičan način funkcioniranja hiperaktivne djece koji često negativno utječe na školski uradak i općenito na izvršavanje obaveza i odgovornosti. Stoga je vrlo često potrebno kontaktirati s nastavnicima kako bi se lakše razlikovala ponašanja koja proizlaze iz hiperaktivnosti, prevenirao razvoj sekundarne patološke nadgradnje i djetetu primjereno pomoglo.

Istraživanja provedena u SAD-u pokazala su da hiperaktivna djeca imaju slijedeće probleme vezane uz učenje:

- 90% hiperaktivne djece pokazuje smanjenu produktivnost u školskom radu

- 90% hiperaktivne djece postiže snižen uspjeh u školi 20% hiperaktivne djece ima teškoće sa čitanjem
- 60% hiperaktivne djece ima ozbiljne poteškoće s rukopisom
- 30% hiperaktivne djece prekida školovanje
- 5% djece s poremećajem hiperaktivnosti završava fakultetsko obrazovanje za razliku od 25% djece iz opće populacije

SAVJETI ZA NASTAVNIKE

Akademsko postignuće je jednako važno hiperaktivnom djetetu, kao i svakom drugom djetetu. Hiperaktivna djeca trebaju visoku razinu strukture u situaciji učenja. Djetetu se može pomoći tako da se s djetetom dogovori svakodnevni raspored i rutina u izvršavanju školskih zadataka. U razrednoj sredini dobro je potaknuti svu djecu, pa tako i hiperaktivno dijete, da bilježe što imaju za zadaću i povremeno provjeravati je li dijete sve zabilježilo.

Preporuča se hiperaktivno dijete posjesti u prvu klupu i poticati ga da ima što manje stvari na stolu. Naime, u prvoj klupi dijete je jače fokusirano na nastavnika i manja je mogućnost interakcije s drugom djecom tijekom nastavnog sata.

Poželjno je da dijete ne sjedi pokraj prozora ili vrata, jer će podražaji izvan učionice snažno utjecati na fokus pažnje djeteta.

Tijekom nastavnog sata dobro je postavljati više podpitivanja hiperaktivnom djetetu, vraćajući pažnju djeteta na nastavni proces. Također, bitno je usmjeriti se na pozitivno, na ono što je dijete napravilo, na zadatke koje je uspješno završilo, a ne na ono što nije napravilo ili u čemu je pogriješilo. Usmjeravanje na pozitivno povećava motivaciju djeteta i jača njegov osjećaj kompetencije i postignuća.

Većina poteškoća s hiperaktivnom djecom proizlazi iz njihove smanjene sposobnosti da slijede pravila, radi čega dolazi do remećenja discipline u razredu.

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.

Pravila u učenju:

- Razdijelite gradivo na manje dijelove. Postavljeni ciljevi u učenju trebaju biti realistični i ostvarivi.
- Kod akademskog uspjeha hiperaktivne djece planiranje je izuzetno bitno. Ono djetetu daje strukturu i olakšava učenje.
- Složene upute pri rješavanju zadataka ili testova razbijte u niz jednostavnijih uputa. Pitajte hiperaktivnog učenika da Vam ponovi što treba raditi, kako biste provjerili razumijevanje zadatka. Kod mlađe djece preporuča se da se upute daju jedna po jedna.
- Preferirajte usmeno ispitivanje. Hiperaktivna djeca postižu bolje rezultate i mogu bolje pokazati svoje znanje kroz usmeno odgovaranje. Smanjite broj pismenih zadataka, te ukoliko je potrebno produljite vrijeme rada hiperaktivnom djetetu.
- Kada dajete upute cijelom razredu stanite kraj hiperaktivnog učenika dok to radite. Za objašnjavanje zadatka koristite njegovu knjigu, teku, radnu bilježnicu kao primjer.

Hiperaktivna djeca često imaju nisko samopoštovanje koje dovodi do izbjegavanja rada u školi radi straha od neuspjeha. Često takva djeca imaju poteškoća s učenjem, ne radi nedostatka sposobnosti, već radi emocionalnih poteškoća. Ukoliko učenik postiže loše rezultate, smanjite opseg zadanog materijala, a ne njegovu težinu. Također, kod takve djece je korisno usmjeravanje na pozitivne karakteristike i postignuća.

Kod hiperaktivne djece može se smanjiti frustracija tijekom nastave omogućavanjem kratkih pauza, ili izlazaka iz razreda. Također, takvo dijete može dobiti i neke posebne obaveze, poput vođenja brige o krevetu ili spužvi, koje omogućavaju djetetu promjene aktivnosti, daju mu osjećaj važnosti i smanjuju napetost i nemir.

Hiperaktivna djeca trebaju prijatelje jednako kao i druga djeca. Ponekad hiperaktivna djeca nemaju adekvatne socijalne vještine ili ih koriste na krivi način. Socijalne vještine mogu se učiti i razvijati i u razrednoj sredini, od čega će koristiti imati sva djeca. Unutar razreda, kroz igru i slobodne aktivnosti možete:

- Poučavati djecu nenasilnom rješavanju sukoba.
- Poučavati djecu asertivnosti.

- Poticati razvoj socijalnih vještina kroz rad u malim grupama. Naravno, takav rad zahtijeva stalni nadzor i praćenje procesa koji se odvijaju u malim grupama. Napravite fleksibilne grupe i osigurajte da hiperaktivna djeca rade s nizom druge djece.
- Potaknuti djecu da si međusobno pomažu (na primjer, da se međusobno podučavaju u matematici, čitanju). Te aktivnosti trebaju biti nadgledane i preporuča se da se djeca izmjenjuju u tome.
- Poticati sagledavanje situacije iz drugog kuta.
- Biti model prema kojem djeca mogu učiti dobre socijalne vještine. I sami koristite pozitivne komentare o radu učenika, interakcije i atribute.
- Usvojiti načelo da je svaki učenik vrijedan član grupe. Nastojte poticati suradnju, a ne kompeticiju u razredu.

Hiperaktivna djeca mogu biti izuzetno zahtjevni učenici. Za nastavnike je važno imati na umu da ta djeca imaju ozbiljan problem. Većini ljudi je ta perspektiva strana jer se ne radi o sljepoći, gluhoći, invaliditetu ili cerebralnoj paralizi. No, iako se na prvi pogled čini da je s hiperaktivnom djecom fizički sve u redu, specifičan način funkcioniranja njihovog središnjeg živčanog sustava stvara niz problema u svakodnevnom funkcioniranju te djece. Hiperaktivno dijete će uspješno učiti u sredini koja podržava individualne razlike unutar fleksibilnog, strukturiranog pristupa, dok će usmjeravanje na razlike dovesti do stigmatizacije i osamljivanja hiperaktivnog djeteta. Važno je razumijevanje i adekvatno reagiranje na djetetove uspjehe i vrednovanje istih. Hiperaktivna djeca dobro reaguju na brižan stav nastavnika i kao posljedica toga visoko su motivirana i postižu sjajne rezultate.

Za uspješno školovanje hiperaktivnog djeteta od izuzetnog je značaja suradnja roditelja i nastavnika. Roditelji trebaju biti upoznati sa školskom rutinom i očekivanjima koja su postavljena na dijete. Međusobna podrška roditelja i nastavnika je važna, i obje strane mogu naučiti jedna od druge; o efektivnim načinima rješavanja nekih nepoželjnih ponašanja, snagama djeteta i pozitivnim stranama, motivaciji djeteta. Pri tome, osim otvorene i efektivne komunikacije, informativka može biti korisna za razmjenu informacija o postignuću, zadaćama ili mogućim poteškoćama.

HIPERAKTIVNA DJECA I POTEŠKOĆE

U STVARANJU PRIJATELJSTAVA

Mnoga djeca s poremećajem pažnje i hiperaktivnosti imaju vrlo malo prijatelja i na njih se često gleda kao na "druvu vrstu". Njihovi problemi često su rezultat njihove impulzivnosti i kratkog opsega pažnje zbog kojih oni nisu u stanju naučiti socijalna pravila niti prepoznavati socijalne znakove i poruke. Ova djeca su vrlo često bolno svjesna svoje izoliranosti i odbačenosti te svoje nesposobnosti za zadržanje prijatelje, pokušavaju to promijeniti, ali ne znaju kako i nisu to u stanju sami učiniti.

Ukoliko se ovoj djeci pruži dodatna pomoć, ona često mogu naučiti imati uspješne socijalne odnose. Mora im se pomoći da nauče ono što je većina djece uspješno naučila spontano, bez razmišljanja. U tome im puno mogu pomoći roditelji i nastavnici. Hiperaktivnoj djeci je često potrebno dati specifične i jasne instrukcije. Može im se, na primjer, reći: "Prvo odi i stani pokraj grupe djece. Stoj tiho i neko vrijeme jako pažljivo slušaj. Kada budeš siguran da znaš o čemu oni pričaju i kada si dobro razmislio o tome što im želiš reći u vezi toga, pričekaj prikladnu stanku u razgovoru i onda im reci kako se slažeš s onim što su rekli, jer ... ili, kako si i ti doživio slično ..." Vrlo je važno da ova pomoć bude pružena na nekritizirajući, podržavajući i pozitivan način.

Možda ovo zvuči pretjerano, ali može biti od velike koristi odbačenom i usamljenom djetetu koje žudi za prijateljima. Ima djece čije je ponašanje uslijed ovog poremećaja bilo toliko loše da su ih drugi (i djeca i odrasli) konstantno odbacivali jer nisu mogli tolerirati njihovo nametajuće, razarajuće i često nasilno ponašanje.

Neprestani neuspjesi i odbijanje djeteta od strane vršnjaka može katastrofalno utjecati na djetetovo samopoštovanje, kao i na njegovo daljnje ponašanje.

Savjeti za roditelje

Roditelji mogu pomoći svojoj djeci u razvijanju pozitivnih socijalnih vještina.

Kako to učiniti?

- Vježbajte dobre socijalne vještine kod kuće. Odredite, u dogovoru s djetetom, jedno ili dva socijalna ponašanja koja želite pojačati u repertoaru ponašanja svog djeteta prema drugoj djeci. To može biti dijeljenje igračaka, tiho pričanje, ne zapovijedanje, ne upadanje u riječ i slično. Uspostavite program nagrađivanja tih ponašanja.
- Nekoliko puta svakog tjedna odvojite nekoliko minuta da s djetetom uvježbavate odabrana ponašanja. Objasnite djetetu vještinu koju biste željeli da pokuša upotrijebiti. Odglumite situaciju u kojoj ćete Vi biti dijete i na taj način pokažite djetetu kako da koristi tu vještinu. Zatim neka dijete isproba novu vještinu pred Vama. Ohrabrite i potaknite dijete da upotrijebi novo naučenu vještinu kad se slijedeći put bude igralo s nekim djetetom.
- Kad god imate priliku, promatrajte svoje dijete u igri s drugom djecom, braćom ili sestrama. Činite to češće nego inače. Kad god opazite da je dijete upotrijebilo nove vještine, pohvalite ga ili nagradite. Pazite da pritom ne prekidate dinamiku igre. Ponekad je bolje pozvati dijete na stranu i tamo ga nagraditi, kako djetetu ne bi bilo neugodno.
- Vaše dijete ne mora biti najpopularnije među vršnjacima. Popularnost nije toliko bitna kao prijateljstvo. Bolji cilj od popularnosti može biti potaknuti prijateljstva kod svog djeteta.
- Potaknite svoje dijete da poslije škole ili vikendom pozove kod sebe nekog od svojih vršnjaka. Ukoliko Vaše
- Dijete ima ozbiljnih problema sa socijalnim vještinama, isplanirajte i strukturirajte vrijeme koje će djeca provesti zajedno. Na primjer, isplanirajte odlazak u kino, igranje društvenih igara, pripremite posebne sendviče, pripremite smjesu za modeliranje ili bilo što drugo za što mislite da bi drugo dijete u tome moglo uživati. Važno je da aktivnost bude strukturirana i da bude pod Vašom stalnom supervizijom. Ovakav strukturirani kontakt može potaknuti prijateljstvo između Vašeg djeteta i njegovog vršnjaka.
- Kada je kod Vas neki prijatelj Vašeg djeteta, nadgledajte aktivnosti kojima se djeca bave. U trenutku kada primijetite da njihova interakcija izmiče kontroli, prekinite igru i ponudite djeci da nešto pojedju ili im ponudite neku mirniju, strukturiranu aktivnost.
- Učinite sve što možete da izbjegnute da Vaše dijete vidi primjer agresivnog ponašanja u kući. Pri pazite na vlastito ponašanje i ponašanje drugih ukućana, kako se ne bi dogodilo da nesvjesno modelirate agresivno ponašanje svog djeteta, bilo da se radi o vikanju, govorenju uvredljivih ili prostih riječi ili o bacanju stvari. Također, trebate pažljivije nadgledati što Vaše dijete gleda na televiziji. Ukoliko ne možete izbjeći da Vaše dijete gleda agresivno ponašanje na televiziji, iskoristite takve scene za to da ukažete djetetu na to koje je ponašanje neprihvatljivo i koje ponašanje druga djeca ne vole.

- Pokušajte spriječiti druženje Vašeg djeteta s drugom djecom koja su agresivna. Potaknite svoje dijete na druženje s djecom koja će biti pozitivan model za odnose među vršnjacima.
- Uključite svoje dijete u organizirane aktivnosti u Vašoj zajednici, kao što su izviđači, sportski klubovi, folklor.
- Pokušajte odabrati one aktivnosti koje su strukturirane i pod supervizijom odrasle osobe, po mogućnosti s malim grupama djece. Izbjegavajte one aktivnosti koje zahtijevaju koordinirane napore s drugom djecom ili koje imaju složena pravila da bi se postigao uspjeh. Takve bi aktivnosti mogle biti prezahtjevne za hiperaktivno dijete. Također, bolje je odabrati one aktivnosti koje uključuju što manje kompeticije. Natjecanje izaziva povećano uzbuđenje, što kod hiperaktivne djece može povećati učestalost neorganiziranog ponašanja.

Pomaganje hiperaktivnom djetetu da riješi probleme u odnosima s drugom djecom može biti vrlo težak zadatak. Budite realni u Vašim očekivanjima koja se tiču promjene u ovom području. Tražite bilo koju priliku da organizirate situacije u kojima će Vaše dijete imati šansu za pozitivne kontakte s vršnjacima. Izbjegavajte situacije u kojima je vjerojatno da će doći do socijalnog neuspjeha. Vaši napori na kraju ipak mogu dovesti do pozitivnijih odnosa Vašeg djeteta s vršnjacima te do kvalitetnijih prijateljstava.

OSNOVNI PRINCIPI ODGOJA HIPERAKTIVNE DJECE

Hiperaktivna djeca nemaju poteškoća s nedostatkom vještina ili sa znanjem, pa tako pokazivanje djetetu kako da napravi nešto, neće biti od prevelike pomoći. Umjesto toga efikasnije je dati jasne upute, reorganizirati zadatke tako da budu interesantniji ili da više motiviraju dijete, preusmjeriti dječje ponašanje prema budućim ciljevima umjesto prema neposrednoj gratifikaciji i pružiti neposredne nagrade za izvršene zadatke ili poštivanje pravila.

Neposredna povratna informacija i posljedice

Kada je hiperaktivno dijete suočeno sa zadatkom koji mu je neprivlačan, težak ili dosadan, ono će osjetiti potrebu da radi nešto drugo. Ukoliko želite da dijete nastavi zadanu aktivnost, morate dati pozitivnu povratnu informaciju i posljedice koje će zadatak učiniti privlačnijim ili isplativijim za dijete, kao i blage negativne posljedice ukoliko

dijete odustane od zadatka. Slično tome, kada želite promijeniti nepoželjna ponašanja, morate djetetu pružiti nagrade i povratnu informaciju kada se ponaša na poželjan način i brze negativne posljedice za nepoželjno ponašanje.

Pozitivna povratna informacija može biti u obliku pohvale sve dok jasno i specifično kažete što je dijete učinilo pozitivno. Ona također može biti i u obliku fizičke nježnosti. U nekim slučajevima ona može uključivati i nagrade, poput specijalnih privilegija ili sustava prema kojem dijete zaradi bodove da dobije posebne privilegije, jer sama pohvala neće dovoljno motivirati dijete da ostane u nekoj zadanoj aktivnosti. Bez obzira na to koju vrstu povratne informacije dajete, ona će biti to uspješnija što je neposrednija određenom ponašanju.

Pružajte češće povratnu informaciju

Hiperaktivna djeca ne samo da trebaju povratne informacije i posljedice brže nego druga djeca, nego i češće. Neposredne posljedice mogu biti učinkovite čak i kada su povremene, no bolje djeluju na dijete ako su česte.

Iskreno govoreći, pretjerivanje u tome može biti iritantno za dijete i zamorno za Vas, no nužno je da to činite toliko često koliko Vam dozvoljava raspored, energija i raspoloživo vrijeme, ako želite promijeniti neko važno nepoželjno ponašanje. Na primjer, umjesto da čekate da pohvalite dijete koje ima ozbiljnih poteškoća u završavanju cijele zadaće ili da požurujete dijete nakon što piše zadaću nekoliko sati, a koju je moglo završiti u 20 minuta, recite djetetu da ćete mu dati jedan bod za svaki riješeni zadatak iz matematike, a bodovi se zbrajaju za ostvarenje neke privilegije. Za pisanje cjelokupne zadaće također dajte razumni vremenski period, 20 minuta, i recite da ukoliko istekne vrijeme, dijete će biti kažnjeno s jednim bodom za svaki neriješeni zadatak. Tijekom rada hvalite dijete za to što piše zadaću i ohrabrujte ga za nastavak daljnjeg rada dok bilježite bodove.

Često su roditelji vrlo zaposleni i okupirani svakodnevnim obavezama, te zaborave provjeravati dijete. Tome se može doskočiti tako da postavite male podsjetnike na mjestima gdje često boravite i svaki puta kada vidite podsjetnik, komentirajte ponašanje djeteta u tom trenutku.

Koristite veće i snažne posljedice

Vaše hiperaktivno dijete treba snažnije posljedice nego druga djeca, kako bi ga se potaknulo da završi neki zadatak, poštuje pravila ili da se dobro ponaša. Te posljedice mogu uključivati fizičku pažnju, privilegije, posebne slatkiše, bodove, materijalne nagrade poput sitnih igračaka koje djeca skupljaju ili povremeno čak i novca.

Ovo se može kositi s uobičajenim stavom da se djecu ne treba često materijalno nagrađivati jer takve nagrade mogu smanjiti unutrašnje nagrade djeteta poput čitanja, želje da usrećimo prijatelje ili roditelje, ponos kada svladamo novu vještinu. No, takve unutrašnje nagrade imaju ograničen utjecaj na hiperaktivnu djecu. Naime, priroda samog poremećaja zahtijeva da se koriste veće, značajnije i ponekad materijalne posljedice kako bi se razvila i održavala pozitivna ponašanja kod hiperaktivnog djeteta.

Koristite poticaje prije kazne

Roditelji obično pribjegavaju kazni kada se dijete loše ponaša. To je efikasno kod djece koja nisu hiperaktivna, koja se tu i tamo loše ponašaju, pa tako doživljavaju malo kazni. No, hiperaktivna djeca se češće ne ponašaju u skladu s normom i radi toga doživljavaju veliku količinu negativnih posljedica. Kazna, kada se koristi sama za sebe, bez nagrada i pozitivnih povratnih informacija, relativno je neefikasna metoda promjene ponašanja. Obično dovodi do loših osjećaja i neprijateljstva.

Važno je da zapamtite da kod hiperaktivne djece vrijedi pravilo pozitivno prije negativnog. Imajte na umu da hiperaktivno dijete doživi jako puno negativnih reakcija i kazni od osoba koje ne razumiju njegov poremećaj i da će ga samo adekvatni poticaji i nagrade naučiti što Vi očekujete od njega.

Kada želite promijeniti nepoželjno ponašanje, odlučite kojim pozitivnim ponašanjem će dijete zamijeniti to nepoželjno ponašanje. Nakon toga pognite pratite kada se to poželjno ponašanje javlja, i kada se dijete ponaša na taj način, više pohvaljujte i nagrađujte dijete. Nakon što ste konzistentno nagrađivali novo ponašanje barem jedan tjedan, možete početi kažnjavati suprotno ponašanje. Čak i tada pokušajte koristiti blagu kaznu kao što je gubitak privilegije ili neke aktivnosti, ili kratki time-out, i nastojte održati balans između kazni i nagrada: jedna kazna za dvije ili tri pohvale ili nagrade. Kažnjavajte konzistentno ali selektivno, samo za pojavljivanje tog jednog određenog ponašanja.

Nastojte biti konzistentni

Najteži korak u odgoju djece je konzistentnost. No, da bi se neka ponašanja promijenila ili počela češće javljati, nužno je da koristimo iste strategije svaki puta. Biti konzistentan znači četiri važne stvari:

- svaki puta reagirati na određenu situaciju, odnosno ponašanje
- ne prebrzo odustati kada započnete s promjenom nekog ponašanja
- svaki puta reagirati na isti način, bez obzira na promijenjenu okolinu
- oba roditelja trebaju koristiti istu metodu

Nepredvidljivost ili kapriciranje u nastojanju da se postave pravila neće dovesti do promjene. Isto tako, reagirajte na isti način i kod kuće i u javnosti, bez obzira što drugi misle ili govore, jer oni ne odgajaju Vaše dijete. Promjene zahtijevaju vremena, i nemojte izgubiti nadu ako se stvari sporo mijenjaju. Naposljetku, pokušajte održati ujedinjenu roditeljsku frontu, koliko Vam dozvoljavaju različiti roditeljski stilovi.

Imajte na umu da je hiperaktivno dijete osjetljivo na posljedice i povratne informacije, dok je puno manje osjetljivo na razloge i objašnjavanje racionala nekih postupaka, nego ostala djeca. Iz tog razloga reagirajte brzo, često i konzistentno što će dovesti do boljeg ponašanja. Razgovori i prigovaranja dovode do otpora, a ne do poslušnosti.

Imajte na umu prirodu poremećaja

Ponekad, kada su roditelji suočeni s teško odgojivim hiperaktivnim djetetom, mogu izgubiti iz vida stvarni problem. Mogu se razbjesniti, ljutiti, osjećati se nelagodno ili se spustiti na dječju razinu i svađati se s djetetom kao što bi to radilo drugo dijete. Cijelo vrijeme morate imati na umu da ste Vi odrasla osoba, Vi ste učitelj i skrbnik djeteta s poremećajem. Ako jedno od vas dvoje treba imati kontrolu nad situacijom, u svakom slučaju ste to Vi.

Jedan od načina da ostanete smireni je da se pokušate distancirati od situacije i sagledati je kroz oči stranca - vidjeti roditelja koji pokušava riješiti problem s djetetom koje ima poteškoća u ponašanju. Ukoliko Vam to uspije, moći ćete reagirati pravednije i razumnije, nego ako se uzrujate.

To je teško i pokušajte se svaki dan prisjetiti da Vaše dijete ima poteškoća, osobito u situacijama kada pokušavate riješiti neko nepoželjno ponašanje.

Nemojte dozvoliti da Vaš vlastiti osjećaj vrijednosti postane vezan uz to jeste li uspjeli pobijediti neko ponašanje ili ne. Ostanite smireni, razvijte smisao za humor vezan uz problem. Ponekad to znači da čak i odete u drugu prostoriju i maknete se iz situacije dok ne zadobijete kontrolu nad svojim osjećajima. Nikako nemojte zaključiti da ste Vi loš roditelj kada situacija izmakne kontroli ili ne završi onako kako biste htjeli.

Vježbajte opraštanje

Opraštanje je najvažniji princip u odgoju djeteta, no često ga je jako teško provoditi u svakodnevnom životu. Vježbanje opraštanja znači tri stvari. Prvo, svaki dan nakon što stavite hiperaktivno dijete spavati, uzmite nekoliko trenutaka i razmislite o djetetovim "prijestupima" i oprostite mu. Pustite da Vas prođu osjećaji ljutnje, razočaranja, zamjeranja, povrede. Dijete ne može uvijek kontrolirati svoje ponašanje i zavrđuje da mu oprostite. To ne znači da nije odgovorno za svoje ponašanje, ali znači da se Vi trebate riješiti gorčine koja se uz to veže.

Drugo, usmjerite se na opraštanje drugima koji nisu razumjeli poteškoće Vašeg hiperaktivnog djeteta te su radi toga reagirali neadekvatno, ofenzivno ili su jednostavno etiketirali Vaše dijete kao lijeno ili neodgojeno. Vi znate bolje od toga i zauzmite se za svoje dijete, ali ne dopustite da pri tome na Vas djeluje ljutnja ili tuga.

I, naposljetku, naučite sami sebi oprostiti za pogreške koje ste napravili u odgoju tog dana. Hiperaktivna djeca imaju sposobnost da pobude najgore u nama kao roditeljima, što često dovodi do toga da se roditelji

osjećaju krivima radi vlastitih grešaka. Bez da si dozvolite da ponavljate iste greške bez posljedica, pustite samookrivljanje, sram, poniženje, tugu ili ljutnju koja prati ovaj aspekt samo-evaluacije. Zamijenite te osjećaje iskrenom procjenom svog roditeljskog funkcioniranja tog dana, identificirajući područja koja su poboljšana.

TRETMAN DJECE S POREMEĆAJEM PAŽNJE, SA ILI BEZ HIPERAKTIVNOSTI

Hiperaktivna djeca imaju poteškoće koje mogu uzrokovati ozbiljne probleme njima i drugim ljudima, ali su ona u svim drugim aspektima normalna djeca. Ona imaju misli, osjećaje, želje i snove, kao i svi drugi ljudi. Iako je izrazito važno da dijete s ovim poremećajem bude identificirano kako bi se njemu i njegovoj obitelji mogao pružiti adekvatan tretman, postoji jedan ozbiljan rizik dobivanja dijagnoze koji se sastoji u tome da se na dijete, jednom kada se postavi dijagnoza, često gleda isključivo u terminima te dijagnoze. Djeca s poteškoćama i deficitima bilo koje vrste su, prvo i osnovno djeca, a ne poremećaji ili sindromi.

Mnogi simptomi i karakteristike hiperaktivne djece mogu se preokrenuti u njihovu prednost. Budućnost djece s ovim poremećajem ne treba biti crna. Vodeći računa o djetetovim snagama i slabostima te osiguravanjem adekvatne pomoći obitelji i stručnjaci mogu zajedno osigurati da hiperaktivno dijete postane svjesno svih svojih potencijala i da bude u mogućnosti voditi sretan i uspješan život.

ŠTO ČINITI AKO DIJETE POKAZUJE SIMPTOME HIPERAKTIVNOSTI

Preporuča se roditeljima koji kod svoje djece uoče ponašanja slična navedenim karakterističnim ponašanjima hiperaktivne djece, da se posavjetuju sa psihologom, ovisno o mjestu stanovanja. Svi su psiholozi upoznati s ovom problematikom tijekom dodiplomskog obrazovanja, a problem je često prisutan i u praksi mnogih psihologa.

Problemima hiperaktivnosti osobito se bave:

- Psihotrauma centar, Klinika za dječje bolesti Zagreb, Klaićeva 16
- Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, Argentinska 2, Gajnice, Zagreb.