

Poremećaj hiperaktivnosti i deficita pažnje/ poremećaj pozornosti s hiperaktivnošću (engl. Attention Deficit and Hyperactivity Disorder - **ADHD**) je stanje za koje je karakterističan vrlo visok stupanj **motoričke aktivnosti** kao manifestacija vrlo visoke aktivnosti uma. Iako se ADHD uglavnom smatra poremećajem, on to nije. Ljudi s ADHD-om najčešće su vrlo **inteligentni** i izrazito maštoviti. Neuklapanje u običajena pravila i odredbe društva oko njih ih čini na neki način nepogodnima, te se medicina bavi time u cilju "izlječenja" hiperaktivnosti.

O ADHD-u

Skraćenica ADHD dolazi od engleskog izraza Attention Deficit Hyperactivity Disorder (deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj)

Povijest ADHD-a proteže se od 1902. godine kada je Sir George F. Still uočio problem među djecom koja su bila hiperaktivna, impulzivna i nepažljiva. Opisao je ponašanje te djece kao abnormalno i zaključio da se prije radi o organskom problemu nego o vlastitoj volji.

Kasnije, drugi stručnjaci podupiru Still-ovu teoriju i nazivaju takvo stanje MCD ili minimalna cerebralna disfunkcija (Minimal Cerebral Dysfunction). 1957. godine naziv se mijenja u hiperkinetičko-impulzivni poremećaj jer se smatralo da bi ime tog poremećaja trebalo odražavati kliničku sliku ponašanja, a ne uzrok tog poremećaja. Tako je u dijagnostičkom i statističkom priručniku Američke psihijatrijske udruge DSM-II promijenjeno ime u hiperkinetička reakcija u dječjoj dobi. Kako je izašao DSM-III tako je opet promijenjeno ime u ADHD – poremećaj pažnje i hiperaktivni poremećaj da bi se u DSM-IV opet promijenilo ime u deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj koje se koristi i dan danas.

Za dijagnozu ADHD-a treba biti prisutno barem šest simptoma nepažnje ili barem šest simptoma hiperaktivnosti i impulzivnosti.

Također je bitno da

- simptomi nepažnje, hiperaktivnosti ili impulzivnosti trebaju trajati najmanje šest mjeseci u neskladu s razvojnim stupnjem
- neki simptomi postojali su prije 7. godine života
- neka oštećenja, kao posljedica simptoma, očituju se u dvije ili više sredina (npr. kućna, školska, radna)
- moraju postojati jasni dokazi značajnog oštećenja socijalnog, akademskog ili radnog funkcioniranja

NEPAŽNJA

- ne posvećuju pažnju detaljima ili rade pogreške zbog nemara u školskom uratku, poslu ili drugim aktivnostima
- često imaju teškoće u održavanju pažnje pri obavljanju zadaća ili u igri
- često se čini da ne slušaju i kad im se direktno obraća
- često ne prate upute i ne dovršavaju školski uradak, kućne poslove ili dužnosti na radnom mjestu (ne zbog prkosa ili nerazumijevanja uputa)
- često imaju teškoće s organiziranjem zadataka i aktivnosti
- često izbjegavaju, ne vole ili odbijaju zadatke koji zahtijevaju trajniji mentalni napor (kao što je školski ili domaći uradak)
- često gube stvari potrebne za ispunjavanje zadaća ili aktivnosti (igračke, školski pribor i dr.)
- često ih ometaju vanjski podražaji
- često zaboravljaju dnevne aktivnosti

HIPERAKTIVNOST

- često tresu rukama i nogama ili se vrpolti na stolcu ili sjedalu
- ustaju sa stolca u razredu ili negdje drugdje gdje se očekuje da ostanu na mjestu
- često pretjerano trče ili se penju u situacijama u kojima je to neprikladno (kod adolescenata ili odraslih može biti ograničeno na subjektivni osjećaj nemira)
- često imaju teškoća ako se treba mirno i tiho igrati ili obavljati slobodne aktivnosti
- često su u „pogonu“ ili kao da ih „pokreće motor“
- često pretjerano pričaju

IMPULZIVNOST

- često „istrčavaju“ s odgovorima prije nego što je dovršeno pitanje
- često imaju poteškoća s čekanjem reda
- često prekidaju ili ometaju druge (npr. upadaju u razgovor ili igru)

Na temelju ovih kriterija, postoje tri tipa ADHD-a:

- Kombinirani tip (nepažnja, hiperaktivnost-impulzivnost)
- Predominantno nepažljivi tip
- Predominantno hiperaktivno-impulzivni tip

Danas se smatra kako 3 –5% školske djece ima simptome ADHD-a. To znači da u razredu od 30 učenika jedno ili dva djeteta ima ADHD. Isto tako studije su pokazale kako je ADHD učestaliji 2 do 3 puta više među dječacima nego među djevojčicama.

POPRAATNI SIMPTOMI

Popratni simptomi nisu obilježje ADHD-a, već se samo pojavljuju zbog nedovoljnog razumijevanja ili nedovoljno pružene pomoći.

- Nisko samopouzdanje
- Depresija
- Društvena izolacija
- Dosada
- Frustracije
- Strah prema učenju nečeg novog
- Zloupotreba alkohola ili droge
- Osjećaj da ne daju svoj maksimum
- Devijantno ponašanje zbog nagomilanih frustracija

UZROK ADHD-A

Do dan danas uzrok ADHD-a je nepoznat. Mnogi roditelji često se pitaju gdje su pogriješili u odgoju, međutim oni nisu uzrok takvoga djetetova ponašanja. Danas se smatra kako je uzrok ADHD-a biološki a ne razvojni. Studije su pokazale da u 25% slučajeva rođaci onih koji imaju ADHD isto tako imaju ADHD. Stoga, stručnjaci smatraju kako je uzrok ADHD genetsko naslijeđe iako još nije nađen odgovarajući gen koji bi mogao biti uzrok ADHD-a.

Savjeti za profesore

Profesor ima veliku ulogu u razvoju jednog djeteta. Svatko od nas proveo je veliki dio svog života u prisutnosti jednog profesora. Znali smo kakvu odjeću ima, koliko često je mijenja, kakav miris nosi. Naočale, olovke, fascikli, cipele, zubi, frizura, madeži na licu - sve bi to znali čak i ako ne bismo obraćali preveliku pozornost. A ovo sve je samo popratni i nevažni dio onog najbitnijeg - osobnosti profesora. Nešto što se većini učenika ureže u pamćenje. Osjećaj koji profesor stvori u nama. Ovo se pogotovo odnosi na onu krivo shvaćenu djecu - emotivniju djecu. Jer ne trebate imati puno mudrosti niti znanja da dođete do nekih odgovora. Dovoljno je samo osjetiti. A to je ono najstrašnije. Djeca neće vidjeti krutost ili neznanje takve osobe - ona će osjetiti strah i vidjeti sebe kao nedovoljno dobre.

Ima odličnih učitelja i profesora koji svojim djelovanjem i utjecajem u mnogostrukome nadilaze svoju titulu koja je danas dosta podcijenjena. Važno je naglasiti - koliko god jedan profesor ili učitelj bio kvalitetan i pun razumijevanja, bitno je da ima i slobodu u izvođenju nastavnog programa jer će na taj način moći razvijati puni potencijal u svakom učeniku.

IAKO SU OVO SADA VEĆ OSNOVE HNOS-A, BITNO JE NAGLASITI:

- **Kreda (flomasteri) u boji**
Kod pisanja na ploči koristite više boja. Istaknite ono što je važnije drugačijom bojom.
- **Vizualizirajte vaše gradivo**
Pošto takvi ljudi razmišljaju u globalu, lakše će shvatiti gradivo ukoliko ga povežete to stvarnim svijetom.
- **Koristite video materijale**
Nemojte se cijelo vrijeme držati samo knjige. Vidite da li ima nešto što trebate podučavati u video ili drugim zapisima i iskoristite to.
- **Kod usmenog i pismenog ispitivanja imajte razumijevanja i dajte im dovoljno vremena**
- **Ne stavljajte ih pod pritisak jer tada dobro ne funkcioniraju**
- **Hiperaktivnost (višak energije)**
Dopustite im da se kreću za vrijeme sata. Npr. Ako primjetite da je Ivan postao nemiran, pošaljite ga da natopi spužvu, donese kredu ili ga jednostavno pustite da prošeta sam hodnikom na 5 minuta. On će tako izbaciti višak energije i kad se vrati u razred moći će puno lakše može pratiti nastavu. Na taj način olakšavate Ivanu, a i sebi.
- **Ukoliko je moguće pripremite im već napisan tekst sa osnovnim činjenicama koje treba naučiti: neka bude čitko, velikim slovima, sa istaknutim pojmovima**

- **Recite što ćete ih pitati (barem naglasite - označite u njegovoj/njezinoj bilježnici ili knjizi što je bitno i što treba naučiti i držite se pritom SAMO bitnog sadržaja)**
- **Omogućite prilike da pomažu drugima ukoliko vidite da su dobri u onome što rade**
- **Bitni su predmeti gdje se razvija njihova mašta**
Dajte im priliku da pišu i crtaju ono što oni žele.
Gdje buja mašta, bujaju i emocije i rastu mogućnosti!
- **Ocjenjujte ih na temelju njihove cjelovitosti**
Ne ocjenjujte ih samo na temelju njihovih vanjskih simptoma jer vam to daje krivu sliku o njima.
Ukoliko se bave nečime van škole, neka Vam to donesu i na temelju toga ih pohvalite.
- **Hvalite njihove dobre strane.**
Negativnim stavom prema takvim učenicima nećete ukloniti "probleme na nastavi" nego ćete ih još i pogoršati.

Suradnja s učiteljima

tekst preuzet s www.schwablearning.org

prevela: Sara Brenko

redaktorica: Ines Brenko

Uspjeh učenika s posebnim edukacijskim potrebama često ovisi o otvorenom odnosu i povjerenju između njegovih roditelja i učitelja. Početak nove školske godine dobra je prilika da započnete raditi na kooperativnom i produktivnom odnosu. Evo nekih savjeta kako da počnete:

UPOZNAJTE JEDNI DRUGE

Upoznajte se sa stručnim suradnicima na školi (školskim pedagogom, psihologom, defektologom, logopedom, nađite posebnog instruktora ili asistenta u nastavi, op. redaktorice) i učitelje prije početka godine, osobito ako je dijete novo u školi. Pokušajte osobno kontaktirati svakog učitelja, jer su susreti licem u lice korisni za bolje upoznavanje. Budući da početak školske godine može biti stresan i za učitelje, uvjerite ih da vam treba samo desetak minuta. Ako je nužno, najavite se prije ili posebno ugovorite sljedeći susret.

PITANJA O KOJIMA BI TREBALO RASPRAVLJATI TIJEKOM PRVOG SUSRETA:

Vještine: Koje su vještine vašeg djeteta? Koji su njegovi hobiji i izvanškolske aktivnosti? Ima li posebne talente? Kako biste opisali njegovu osobnost? Kakav oblik učenja preferira? Ovakve informacije pomažu učiteljima da uvide širu paletu interesa i sposobnosti vašeg djeteta.

Brige: Što vas brine u vezi s novom školskom godinom? Na kojim područjima vaše dijete ima najviše problema? Je li vaše dijete društveno ili više povučeno? Postoje li određene metode podučavanja koje negativno utječu na vaše dijete? Mogu li određeni prijašnji problemi loše utjecati i u ovoj školskoj godini? To će pomoći učiteljima da uvide poteškoće vašeg djeteta.

NAPRAVITE ZAJEDNIČKU STRATEGIJU

Radite u timu s učiteljima i stručnim suradnicima i posebnim instruktorima vašeg djeteta. Uključite i svoje dijete u taj tim ako je to u skladu s njegovim godinama. Što svatko od vas može učiniti da spriječi moguće probleme?

Kao grupa, raspravite uvjete i prilagodbe koje bi mogle pružiti podršku vašem djetetu u razredu tijekom nastave. Ako je moguće, uključite vaše dijete u te razgovore i pitajte koje su njegove ideje. Osjećate li da individualizirani plan e dukacije vašeg djeteta pravilno odražava njegove jače i slabije strane? Svi učitelji vole znati strategije koje povećavaju uspjeh pojedinih učenika.

ODRŽAVAJTE KOMUNIKACIJU

Ključna je komunikacija svih članova tima tijekom cijele godine. Razradite plan s učiteljima kako da ostanete u vezi i pridržavajte ga se! Neki su od načina da održite komunikaciju:

- Tjedna izvješća o napretku ili raspored aktivnosti
- Dnevni planer: Predvidite i odjeljak roditeljskih bilježaka gdje bilo tko, pa tako i učenik, može unositi bilješke koje svi mogu vidjeti i komentirati.
- Način pregledavanja zadaća: Domaće zadaće mogu provjeravati i poticati učitelji, a nadzirati roditelji i/ili posebni instruktori.
- Kratke poruke: Roditelji mogu davati učiteljima dodatne informacije u obliku bilješki, poruka na zadacima svoga djeteta, kao npr.: „Proveli smo pola sata rješavajući ovaj zadatak“ ili „Sam je riješio samo zadatke pod parnim brojem jer je morao u krevet.“

BUDITE FLEKSIBILNI

Djetetov odnos prema vlastitoj školovanju neprestano se mijenja. Bitno je da roditelji i učitelji budu fleksibilni i spremni promijeniti vlastite strategije ako se ne pokažu uspješnima. Svako je dijete posebno i zato bi sve strategije i sustave nagrađivanja trebalo prilagoditi njemu te ih redovito provjeravati.

ZADRŽITE SMISAO ZA HUMOR

U nekim trenucima to neće biti lako, ali s malo smijeha može se riješiti napetosti. Normalno je da ljudi imaju različita gledišta. Samo se svako malo podsjetite kako svaka osoba u vašem timu ima na umu dobrobit vašeg djeteta. Smisao za humor i slušanje tuđih stavova mogu bitno pridonijeti poboljšanju situacije.