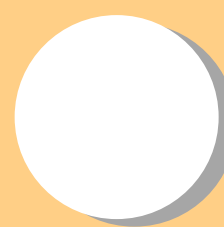
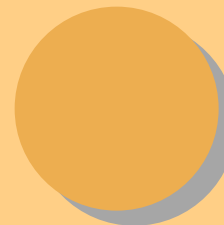
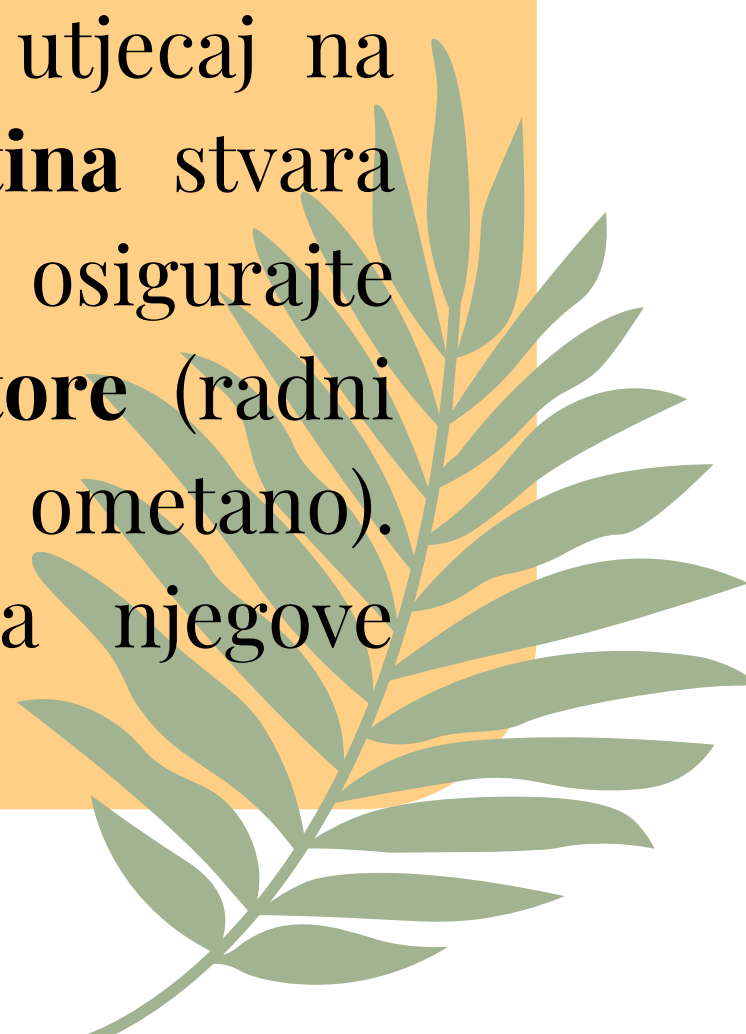


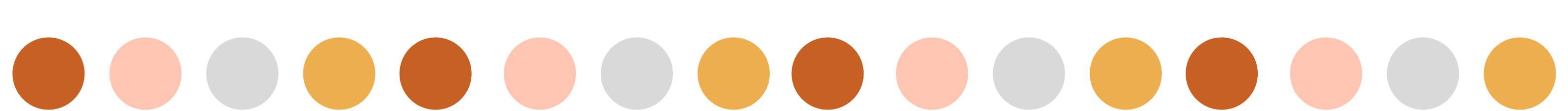
Podrška DJETETU S ADHD-OM

Razvijajte samopoštovanje kod djeteta.

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

Pružite djetetu rutinu, strukturu i predvidivost.

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



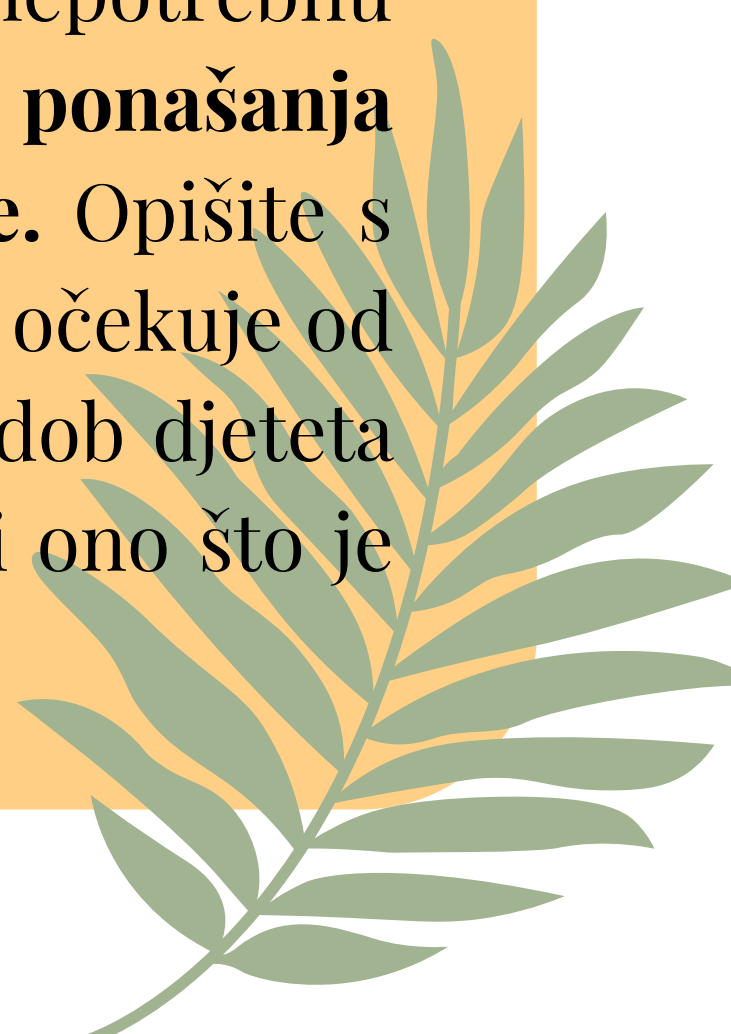
Pružite mu mogućnost da sudjeluje u obiteljskim poslovima.

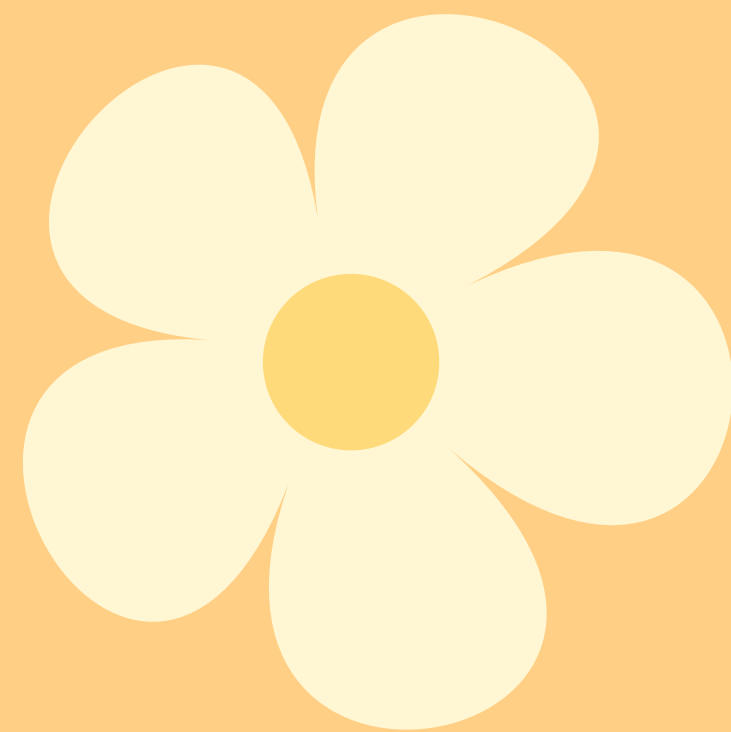
Dopustite mu da sudjeluju u kućnim obavezama. Odaberite one aktivnosti koje mu **dobro idu i koje brzo može naučiti**. Aktivnosti trebaju imati svrhu jer dijete ima potrebu da njegov uloženi trud bude cijenjen. Dajte djetetu one poslove u kojima je **prisutna i fizička aktivnost** npr. iznošenje smeća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

Imajte realistična očekivanja.

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

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





Magični trenutak pohvale

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



Kako?



- Neka pohvala slijedi neposredno nakon poželjnog ponašanja (npr. “hvala ti što si mi ponio vrećicu”).

- Pohvalu povežite s konkretnim ponašanjem. (npr. “Super mi je kako si pospremio igračke na policu.”) Neka je pohvala konkretna i specifična.



- Pohvaljajte dijete smjeskom, pogledom, riječima.
- Uz riječi pomilujte, zagrlite, poljubite dijete.
- Pohvalite dijete svaki put kada se primjereno ponaša, nemojte čuvati pohvale samo za savršeno ponašanje.



- Koristite pohvale svaki put kada uočite ponašanje koje želite potaknuti.





Jasno komunicirajte s djetetom.

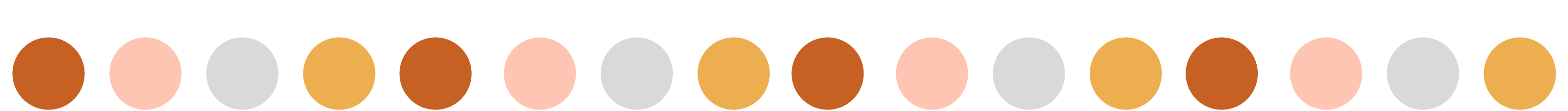
Dijete koje je nepažljivo/impulzivno ima potrebu za što jasnijom komunikacijom. Neka upute budu **jednostavne, sažete i konzistentne**. Najučinkovitije su **pozitivne upute, ali odlučne**: “Molim te, pospremi svoju odjeću s poda i stavi je u košaru s prljavom odjećom”.

Agresivna komunikacija i negativno formulirane upute poput «Ti nikad ne slušaš – znaš li napraviti posao koji sam ti zadao?» impliciraju da je dijete nesposobno i nemaju učinka.

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

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

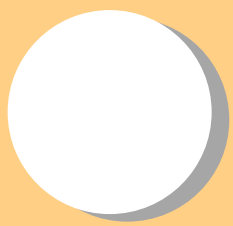




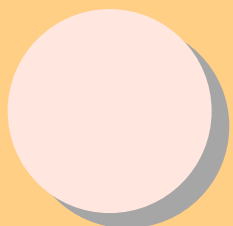
Jasno komunicirajte s djetetom.

Jasnoću u komunikaciji možemo postići na razne načine.

Ovdje su neki primjeri:



- ostvarite kontakt očima
- držite ruke nježno na ramenima dok mu objašnjavate što želite da učini ako odbija uspostaviti kontakt



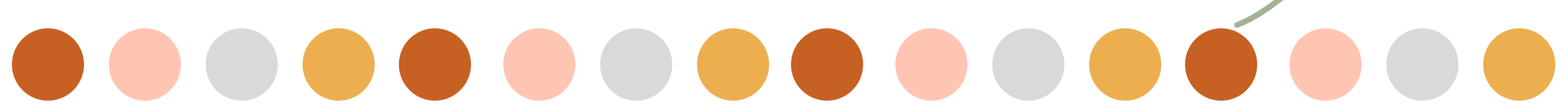
- kažite što mislite, i mislite ono što govorite
- navedite razlog zbog kojih želite da dijete nešto učini
- govorite jasno i razgovijetno
- budite smireni i odlučni



- izbjegavajte prigovaranje, vikanje, raspravljanje, moljenje može pomoći ako zatražite od djeteta da ponovi što treba učiniti



- ako ste previše ljutiti/uzbuđeni, otidite i uzmite si pet minuta, pa se vratite razgovarati



Hiperaktivno dijete može imati poteškoća u stvaranju prijateljstva

Mnoga djeca s poremećajem pažnje i hiperaktivnosti imaju poteškoća u uspostavljanju prijateljstva. Na njih se često gleda kao na nekoga tko je drugačiji.

Tome je uzrok impulzivnost i kratkotrajna pažnja zbog kojih **teže uče socijalna pravila i prepoznavanje socijalnih znakova i poruka.** Svjesni su svoje izoliranosti i odbačenosti te nesposobnosti da zadrže prijatelje. Potrebna je **dodatna pomoć** odraslih (roditelja, nastavnika) da usvoje društveno prihvatljiva ponašanja.

Hiperaktivnom djetetu je izuzetno **važno dati jasnu uputu.** Npr. "Otiđi i stani pokraj grupe djece. Stoj tiho i neko vrijeme slušaj pažljivo o čemu pričaju. Kada si siguran da si razumio, razmisli što bi ti želio reći u vezi toga. Sačekaj prikladnu stanku i onda se uključi."

Vrlo je bitno da **pomoć bude pružena bez kritike,** ugrožavanja djeteta i na pozitivan način.

Biti roditelj hiperaktivnog djeteta koji puta može biti jako zahtjevno pa se roditelji često mogu osjećati iscrpljeno, osamljeno, krivo, frustrirano ili ljuto.



Pripremili: Darko Sambol i Marta Brala