

ADHD što je to?

Ana Meštrović, savjetnica za odnose s javnošću u Smart grupi

ADHD, deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj, danas je najčešći mentalni poremećaj kod djece



- * Ne može dugo sjediti na jednom mjestu i ima potrebu za stalnim kretanjem
- * Često prekida tuđe razgovore i igru
- * Nestrpljivo je, primjerice u igri ne može dočekati svoj red

KAKO POMOĆI DJETETU S ADHD-OM?

Prije svega, jako je važno da znate kako ne postoji čarobni štapić uz koji bi ADHD kod vašeg djeteta mogao nestati. S obzirom na kompleksnost važno je da znate kako je svaka osoba s tom dijagnozom jedinstvena te je teško postaviti neke uopćene preporuke, a koje bi odgovarale svakom djetetu. Ipak, postoje neke stvari koje možete učiniti i na taj način olakšati suživot vas i vašeg djeteta:

Pružite mu puno ljubavi – djeca s ADHD-om trebaju više pažnje i ljubavi. Jačajte mu samopouzdanje i pokušajte fokus stavljati na pozitivne stvari koje vam se događaju. Kontinuiranim isticanjem negativnosti u ponašanju dodatno ćete

„neodgojena“ i „lijena“, a zapravo pravim pristupom vidimo da su izrazito znatiželjna, maštovita i puna energije. Najčešći znakovi i simptomi ADHD-a su:

- * Poremećaj pažnje
- * Često sanjarenje
- * Poteškoće u slušanju uputa
- * Nepraćenje razgovora i neslušanje
- * Učestali problemi s organizacijom zadataka i aktivnosti
- * Često zaboravljanje bitnih stvari i gubljenje stvari (pribor za školu, igračke...)
- * Problemi pri izvršavanju školskih i drugih obaveza
- * Često je nemirno (i/ili uznemireno)

Vjerujemo da se većina roditelja do sada susrela s ovim pojmom. Nažalost, svjedoci smo da se ADHD sve češće „prišiva“ djeci bez obzira na njihovo stvarno stanje i bez konzultacija sa stručnjacima pa roditelji više nisu niti sigurni kako prepoznati o čemu se zaista radi kod njihovog djeteta. Što je uopće to? ADHD, deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj, danas je najčešći mentalni poremećaj kod djece, a prisutan je i kod odraslih. Zastupljen je kod 3-8% školske djece. Glavni simptomi su nepažnja, hiperaktivnost i impulzivnost. Djeca s ADHD-om često budu prepoznata kao „zločesta“,



Lino Grisolino kocke s Lino baby keksićima

- Sastojci:
- * 140 g Lino baby keksića
 - * 200 g Lino Grisolina
 - * 10 g kakao praha
 - * 8 dl mlijeka / 3,2% mliječne masti
 - * 300 g breskve / 2 srednje breskve

U vruće mlijeko dodajte Lino Grisolino i na laganoj vatri pustite da se dobro ukuha uz lagano miješanje. Nakon toga u smjesu dodajte žlicu kakao praha te dobro promiješajte. U posudu za kolače koju ste prethodno premazali maslacem posložite Lino baby keksiće tako da prekrivaju cijelo dno te na njih posložite tanko izrezane kriške breskve. Po površini ravnomjerno rasporedite malo ohlađeni Lino Grisolino te kolač stavite na hlađenje oko 4 sata.



PRIRODNO I FINO

WWW.LINO.EU

utjecati na ionako narušeno samopouzdanje.

Provodite vrijeme zajedno – saznajte koje su to stvari koje vesele vaše dijete i naučite više o njima te se pobrinite da vaše dijete osjeti da ga volite i prihvaćate onakvim kakvo ono jest.

Radite na organizaciji – djeca s ADHD-om često imaju problema s organizacijom, pomognite svom djetetu u organizaciji tako da mu omogućite više vremena ili njegov kutak bez previše ometajućih faktora. Ublažite promjene i pokušajte zadržati redovit raspored aktivnosti, spavanja, obroka i sl. Djeca s ADHD-om imaju teškoće s prihvaćanjem promjena i prilagođavanjem.

Budite strpljivi – pokušajte biti strpljivi i mirni uz svoje dijete, čak

i onda kada ono nije takvo. Ako ste vi mirni, velika je vjerojatnost da će dijete lakše moći usvojiti takvo ponašanje kao ispravno. **Razgovarajte sa stručnom službom** – educirajte se što više po tom pitanju, pokažite interes za napredovanje vašeg djeteta. Slobodno od učitelja tražite povratnu informaciju o napretku svoga djeteta.

Bez obzira na to što se ponekad svatko od nas može prepoznati u ovim simptomima, ako vaše dijete ima većinu ovih simptoma razmislite o tome

da se sa stručnim timom u školi posavjetujete oko toga što učiniti. Najvažnije je da u ovom procesu budete podrška djetetu te da ono zna da može imati povjerenja u vas. Zajedno odaberite aktivnosti koje će dijete veseliti i pružite mu podršku. Odaberite primjerice neki sport u kojem će se dijete moći razvijati ili spojite ugodno s korisnim pa upišite aktivni tečaj stranog jezika prema Let's dance programu gdje će vaše dijete moći spojiti i fizičku i mentalnu aktivnost i na taj način biti sve zadovoljnije.

ŠKOLA STRANIH JEZIKA SMART
PALINOVEČKA 19 (VRBANI III), ZAGREB

TEL: 01/3874 355

GSM: 091/3874 358

MAIL: info@smart-jezici.hr

WEB: www.smart-jezici.hr