

Danas se mnoga djeca opisuju kao “hiperaktivna” i čini se da je ovaj izraz postao jako popularan. No, ako je dijete živahno, puno energije, u pokretu, brbljavo, znatiželjno, to još uvijek ne znači da je hiperaktivno, tj. da ima poremećaj pažnje-hiperaktivni poremećaj (popularna skraćenica ADHD dolazi od engleskog naziva Attention deficit/hyperactivity disorder).

ADHD danas je jedan od poremećaja dječje dobi koji se najčešće dijagnosticira i jedan od najčešćih razloga zašto se dijete upućuje na medicinsku procjenu.

TKO JE HIPERAKTIVNO DIJETE?

ADHD (attention deficit/hiperactivity disorder) je skraćeni naziv za čitav niz ponašanja koja nazivamo *poremećaj pažnje i hiperaktivni poremećaj*. Odnosi se na skupinu raznih simptoma koji najčešće obuhvaćaju smetnje pažnje, praćene nemirom i impulzivnošću. ADHD nije samo faza koju će dijete prerasti, nije uzrokovan roditeljskim neuspjehom u odgoju, niti je znak djetetove “zločestoće”. To je stvarni, biološki uvjetovan poremećaj.

“Hiperaktivno” dijete može imati poteškoće na tri različita područja: (hiper)aktivnost, pažnja i kontroliranje impulsa.



Evo nekih ponašanja karakterističnih za djecu koja imaju probleme na ova tri područja.

Dijete koje ima problema na području (hiper)aktivnosti:

- često tresu rukama i nogama, vrpolti se, previja, meškolji
- često ustaje u situacijama kada se očekuje da sjedi na mjestu (npr. u školi)
- pretjerano trči, skače ili se penje u situacijama u kojima to nije prikladno
- teško mu je da se tiho i mirno igra
- ponaša se “kao da ga pokreće motor”
- često pretjerano puno priča
- glasno (puno viče, pjeva, priča...)
- stalno u pokretu, “u pogonu”
- okreće se i vrpolti na stolici

- lako se uzbudi
- naglo poseže za predmetima
- stalno manipulira predmetima, igračkama
- ima teškoća ako se treba mirno igrati ili baviti nečim
- nemirno je
- neumorno je

Nepažnja kod djeteta može se uočiti kroz sljedeća ponašanja:

- radi pogreške zbog nemara ili ne posvećuje pažnju detaljima
- teško održava pažnju u zadacima ili igri
- čini se da ne sluša čak i kada mu se direktno obraćamo
- teško mu je organizirati zadatke i aktivnosti
- često gubi stvari potrebne za ispunjavanje zadaća ili aktivnosti
- lako ga ometaju vanjski podražaji – koji drugu djecu ne smetaju
- sporije je od druge djece u učenju novog i izvršavanju zadataka
- sporije je od druge djece u učenju novog gradiva i u izvršavanju zadataka
- teško se koncentrira
- ima teškoća sa završavanjem neke aktivnosti
- neorganizirano je
- ima nedovoljne sposobnosti planiranja
- odsutno je mislima
- nepažljivo je
- ima poteškoća u praćenju uputa
- kratko trajanje pažnje
- teško se zadržava uz i teško dovršava zadatak

Impulzivno dijete:

- “istrčava” sa odgovorima prije nego što je završeno pitanje
- ima poteškoća s čekanjem reda
- često prekida i ometa druge
- burno emotivno reagira, ne predviđajući dobro posljedice
- djeluje prije nego što promisli
- prebacuje se s jedne aktivnosti na drugu
- ne može čekati da netko završi rečenicu ili radnju
- prekida razgovor
- nameće se drugima
- ne čeka upute
- ne može pratiti pravila igre

Razne studije pokušale su dati odgovor na pitanje koliko je djece sa ovakvim poteškoćama. Iako se podaci dobiveni različitim studijama ponešto razlikuju, čini se da je ADHD prisutan kod 1- 7,5% populacije. Pokazalo se, također, da se javlja dva puta češće kod dječaka nego kod djevojčica.

Postoje razlike u ponašanju djeteta s ADHD-om koje su **specifične za određenu kronološku dob**. Ove razlike su posljedica utjecaja biološkog sazrijevanja i okoline.

Već u **dojenačkoj dobi** ovo je dijete aktivnije u odnosu na ostalu djecu:

- razdražljivo je i puno plače
- do kasnije dobi noću traži jesti
- ima poteškoće u spavanju, često se budi, teško ga je smiriti i utješiti
- ima poteškoće u uzimanju hrane te odabiru adekvatne hrane
- može imati trbušne kolike
- vrlo često je izražen pojačan tonus mišića, iako rano prohoda ovakvo dijete često je nespretnije od druge djece.

U **predškolskoj dobi** su izražene sljedeće poteškoće:

- prisutna izrazita motorička aktivnost, nikad nije na svom mjestu
- loše predviđa posljedice svojih aktivnosti
- ne sluša odgajatelja
- na pitanja odgovara prebrzo i ne daje si dovoljno vremena da razmisli ili gleda kako druga djeca rade prije nego što pokuša sam uraditi
- u oblačenju bez tuđe pomoći, češće ne nauči oblačiti i vezati cipele, zakopčavati dugmad
- pokazuje slabije rezultate u pripremanju za školu – usvajanje boja, brojeva, slova, korištenju škara
- nestrpljivo je, prekida rad grupe, upada u riječ, ometa druge u izvršavanju zadataka ili aktivnosti.

U **školskoj dobi** djeteta mogu biti prisutni:

- motorički nemir – ne sjedi na svom mjestu, šeće razredom
- nemir za vrijeme aktivnosti ili izvršenja zadatka
- poteškoće pri pisanju domaćih zadataka
- nemogućnost zadržavanja pažnje i fokusiranja na bilo kakav sadržaj, što dovodi do neorganiziranosti (prelazi s jedne na drugu aktivnost i rijetko završava započete zadatke)
- teškoće u usvajanju školskog gradiva
- loša slika o sebi
- poteškoće u socijalizaciji
- emocionalne poteškoće.

ŠTO JE ADHD?

Nije nužno da svako dijete koje je povremeno ponekad hiperaktivno, impulzivno i ima poteškoće s pažnjom i koncentracijom ima ADHD. Postoje i druga medicinska i psihijatrijska stanja koja se mogu zamijeniti s poremećajem pažnje i hiperaktivnosti.

Neka od njih su:

- mentalna retardacija
- poremećaj vida ili sluha
- poremećaj učenja
- prkosno ponašanje
- smetnje ponašanja
- traume glave

- nuspojave lijekova ili droga

I druga djeca mogu se koji puta ponašati živahno, nekoncentrirano, nepažljivo i često takva ponašanja možemo zamijeniti sa simptomima hiperaktivnog djeteta. Takva ponašanja događaju se kada:

- je djetetu dosadno
- dijete ima neku fiziološku potrebu (gladno je, mora na WC...)
- je dijete jako veselo (čeka rođendanski poklon, uspije u nečemu...)
- je školsko gradivo teško ili je dijete općenito u prezahtjevnoj situaciji
- ga prekinemo u njemu važnoj aktivnosti
- je dijete pod stresom ili se u obitelji događaju promjene

Kako bi se hiperaktivnom djetetu mogla pružiti adekvatna pomoć i podrška, potrebno je obratiti se stručnjaku (psihologu, edukacijskom rehabilitatoru..) koji će utvrditi radi li se stvarno o ADHD-u i predložiti adekvatni tretman.

ŠTO UZROKUJE ADHD?

Uzrok poremećaja još nije do kraja razjašnjen. Međutim, danas pouzdano se zna da to svakako nije nedostatak roditeljske brige, pretjerano gledanje televizije ni neadekvatna prehrana. Hiperaktivnost najvjerojatnije uzrokuje kombinacija genetskih, neuroloških, biokemijskih i čimbenika iz okoline. U posljednje vrijeme ADHD se povezuje s poremećajem u metaboličkim funkcijama mozga. Naime, pokazalo se da je metabolizam mozga kod hiperaktivne djece 8 posto niži nego kod ostale djece. Najveće razlike nađene su upravo u područjima mozga koja reguliraju pažnju i kontrolu motorike.



KAKO POMOĆI DJETETU S ADHD - OM?

- jasno i iskreno komunicirajte s djetetom
- dajte djetetu da radi uz vas, zadajte mu zadatke
- pružite djetetu strukturu i rutinu
- razvijajte samopoštovanje kod djeteta
- razvijajte solidarnost i toleranciju kod djeteta
- budite realni u svojim pothvatima.

Literatura:

1. *Hercigonja Novković, V., Kocijan Hercigonja, D., : „ADHD – Od predrasuda do činjenica“*
2. *Taylor, John F. : „Djeca s ADD i ADHD sindromom“*
3. <https://www.zzzdznz.hr/zdravlje/zdravlje-djece-i-mladih/240>
4. <https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/hiperaktivno-dijete/>

Članak pripremile: Kristina Poljak i Nikolina Katić,

odgojiteljice odgojno – obrazovne skupine „Vrapčići“

