

QENDRA E RESURSEVE
e prindërve të fëmijëve
me aftësi të kufizuara

A

Attention

D

Deficit

H

Hyperactivity

D

Disorder

SI MUND T'U

JAPIM

MBËSHTETJE

PERSONAVE

ME ADHD

ÇFARË ËSHTË ADHD?

Mungesa e vëmendjes dhe hiperaktiviteti (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – ADHD) është një çrregullim kronik i zhvillimit tek fëmijët, gjegjësisht të sistemit qendror nervor, që kryesisht manifestohet me anë të:

- ✓ Mungesës së vëmendjes
- ✓ Hiperaktivitet
- ✓ Impulsivitet



Të gjithë ne njohim fëmijë që nuk mund të rrinë ulur të qetë, që “nuk dëgjojnë” dhe “nuk janë të disiplinuar”, që nuk i ndjekin udhëzimet pa dallim në çfarë mënyre të qartë i prezantoni, ose japin komente në kohë të papërshtatshme dhe vende të papërshtatshme. Ndonjëherë këto fëmijë janë të etiketuar si “telashexhi” ose janë të kritikuar që janë përtac, pa disiplinë dhe të paqetë.

Megjithatë, ata mund të përballohen me ADHD, një gjendje që i vështirëson të mbajnë vëmendjen dhe përqendrimin, të shoqërohen, të kontrollojnë dhe të inhibojnë ndjenjat e tyre, të kontrollojnë përgjigjet spontane dhe reagimet në aktivitetet shoqërore.

ADHD-ja paraqitet tek 3-10% të fëmijëve në shkollë, dhe shpesh para moshës shtatë vjeçe. Por, nuk do të thotë që secili fëmijë që rrotullohet në orë të mësimit ose harron të shkruajë detyrat ose gjatë orës shikon nëpër dritare dhe ëndërron, ka ADHD.

DIAGNOZË apo GJENDJE?

Nuk ekziston ndonjë test i thjeshtë me të cilin mund të jepet diagnozë për ADHD. Ajo është një procedurë e ndërlikuar në të cilën janë përfshirë më tepër persona (psikolog, defektolog, punëtor social, psikiatër, neurolog), që në fillim duhet të përjashtojë të gjitha mundësitë tjera të mundshme të paraqitjes së shenjave të zakonshme dhe simptomave të ADHD-së.

Manuali për Diagnozë dhe Statistikë (DSM-5), që vlen në të gjithë botën, njeh dhe thekson tri gjendje themelore dhe manifestime të ADHD-së, gjegjësisht:

- ✓ ADHD – Pakujdesi dominuese
- ✓ ADHD – Hiperaktivitet dhe impulsivitet
- ✓ ADHD – Gjendje të kombinuar

SHENJA DHE SIMPTOMA?

Hiperaktiviteti është shenja më e dukshme dhe simptomë e ADHD-së. Ndonëse shumë fëmijë sipas natyrës janë më aktiv nga të tjerët, fëmijët me ADHD mund lehtë të njihen sepse janë çdoherë në lëvizje. Ata do të mundohen të bëjnë disa gjëra përnjëherë, vazhdimisht duke kërcyer në mënyrë të paplanifikuar prej njërit aktivitet në tjetrin.

Impulsiviteti i fëmijëve me ADHD mund të shkaktojë probleme me vetëkontrollin. Ata ndërprejnë bisedat, "sulmojnë" hapësirën e të tjerëve, parashtrajnë pyetje të palidhura dhe pakuptimta gjatë orës.

Moskujdesi është një prej shenjave të ADHD-së. Fëmijët nuk janë të organizuar, shpesh humbin dhe harrojnë gjëra, nuk dëgjojnë këshilla dhe urdhra, kanë mungesë të përqendrimit, vështirë përqendrohen në atë që ju flitet.

Gjithashtu, edhe personat e rritur mund të kenë ADHD. Më shpesh paraqitet tek popullata mashkullore, ndërsa simptomat janë të njëjta sikur edhe tek fëmijët.



MESAZHE NGA NJË PRINDËR

Rritja dhe kujdesi i fëmijëve hiperaktiv është një sfidë e madhe dhe kërkon shumë përfshirje, komunikim të qartë si dhe shpërblime dhe dënime të caktuara. Fëmijët me ADHD kanë nevojë për shumë dashuri, mbështetje, inkurajim dhe kujdes. Ndëshkimet dhe kufizimet nuk guxojnë të shkatërrojnë energjinë e tyre natyrore dhe aktivitetin.



1. Nuk është faji i fëmijës tim që sillet në atë mënyrë

Truri i fëmijëve me ADHD reagon ndryshe – arsyeja është neurologjike. Besoni, nëse fëmija mund vet të kontrollojë impulsivitetin, hiperaktivitetin dhe mungesën e përqendrimit – do të sillej ndryshe. Aspak nuk është interesant që cilido qoftë fëmijë të luftojë me gjithë atë!

2. ADHD-ja nuk paraqitet për shkak të procedurës së gabuar ose edukimit nga ana e prindërve

Po, edhe ne si prindër e ndëshkojmë fëmijën tonë. Por, ajo që vlen për fëmijët tjerë – shpesh nuk vlen për fëmijën tonë.

3. ADHD-ja është një gjendje jashtëzakonisht e ndërlikuar

ADHD-ja është më tepër se hiperaktivitet dhe mungesë e përqendrimit. Ajo është një luftë e përditshme për një përqendrim më të madh, organizim, kujdes për kohën, rregullim të mendimeve.



4. Fëmija jonë nuk është i pasjellshëm ose mospërfillës

Gjithsesi ndonjëherë është pothuajse i ngjashëm me fëmijët tjerë. Por, mosrespektimi i tij i shpeshtë nuk është i qëllimtë. Besoni, kur ia sqarojmë që sjellja e tij e ka bërë dikë tjetër të palumtur – ndjehet shumë keq.

5. Ne si prindër bashkë me fëmijën tonë mundohemi të japim maksimumin

Bëjmë orare dhe lista kontrolluese për të ndjekur të gjitha gjërat, luajmë dhe ushtrojmë role si të sillemi dhe në çfarë mënyra mund të zgjedhin disa situata. Fëmija jonë punon shumë çdo ditë që të mund të jetë më i përqendruar në shkollë, ndonëse e dimë që ajo ndonjëherë duket sikur të jetë e kotë.

6. Gjykimi nuk do të ndihmojë

Ndjenja e izolimit i bënë gjërat madje edhe më keq. Ajo që është e nevojshme është mbështetja.

7. Fëmija jonë është më tepër se një fëmijë me ADHD

Kur njerëzit do të përpiqeshin, do të shihnin fëmijë të lumtur dhe që lozin, inteligjent dhe kreativ, argëtues dhe spontan, empatik dhe këmbëngulës – vetëm duhet t'ju jepni mundësi dhe do të kënaqeni gjatë shoqërimit me ata.



MESAZHE PËR PRINDËRIT

KËSHILLA PËR PËRBALLIM ME ADHD

Varësisht nga lloji dhe serioziteti i simptomave të ADHD tek fëmija, rregullat normale dhe rendi në shtëpi, në rrugë, në shkollë ose në ndonjë vend tjetër, mund të bëhen pothuajse të pamundshme. Të përballoheni me disa prej sjelljeve që dalin nga ADHD-ja është e vështirë, por ka mënyra për të lehtësuar jetën. Andaj, do të duhet të pranoni dhe të zbatoni qasje të ndryshme.

RREGULLA DHE KUFIZIME

Njëherë prindërit duhet të vendosin cilën sjellje do të tolerojnë, dhe cilën jo; të gjithë të përfshirët duhet të njoftohen me rregullat dhe kufizimet dhe duhet të respektojnë atë; rregullat duhet të jenë të thjeshta dhe të qarta, ndërsa fëmijët duhet të shpërblehen kur do t'i respektojnë.

- ✓ **Në shtëpi** bëni një listë të rregullave të shtëpisë dhe vendosni në vend të dukshëm.
- ✓ **Në shkollë** bëni një listë të rregullave të shkollës dhe vendosni në vend të dukshëm.
- ✓ **Në rrugë** merruni vesh për rregullat e lojës me shokët/shoqet dhe korrigjoni mosrespektimin e rregullave po në atë çast.

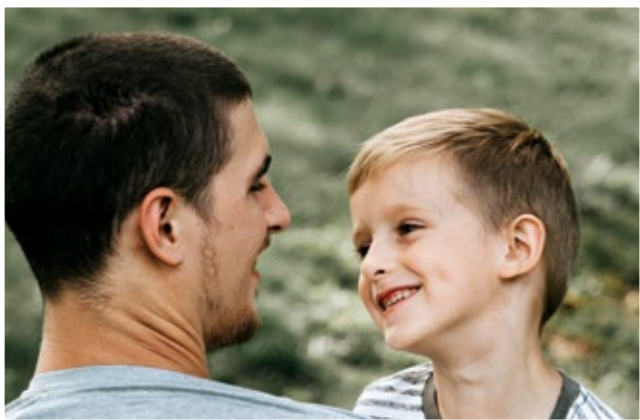
Disa sjellje asnjëherë nuk duhet të pranohen dhe lejohen, siç janë sulmet impulsive, fizike dhe agresive.

FLEKSIBILITET

Duhet të mësoni t'i lejoni fëmijës që të bëjë gabime gjatë mësimit. Sjellja e çuditshme që nuk është e dëmshme për fëmijën ose dikë tjetër duhet të pranohet si pjesë e personalitetit individual dhe karakterit të fëmijës suaj.

ORGANIZIMI

Krijoni një hapësirë të veçantë, të qetë, që fëmija juaj të mund të lexojë, të bëjë detyrat e shtëpisë dhe të pushojë nga kaosi i jetës së përditshme. Mbajeni shtëpinë të rregulluar dhe të organizuar, në mënyrë që fëmija të dijë se ku ndodhen gjërat.



Fëmijët me ADHD lehtë mund të humbin vëmendjen. Televizori dhe kompjuteri nxisin sjellje hiperaktive dhe impulsive dhe koha që do të kalohet para tyre duhet të jetë e kufizuar.

Aktiviteti fizik e djeg tepricën e energjisë në mënyrë të shëndetshme, ndihmon fëmijën të përqendron vëmendjen në aktivitete të caktuara, zvogëlon impulsivitetin. Stërvi-tja, gjithashtu, mund të ndihmojë të për-mirësohet përqendrimi, të zvogëlohet rrezi-ku nga depresioni dhe shqetësimi dhe të stimulohet truri në mënyrë të shëndoshë.

Kohëzgjatja e gjumit mund të jetë veçanërisht e vështirë për fëmijët që vuajnë nga ADHD-ja. Mungesa e gjumit pasqyrohet në vë-mendjen, hiperaktivitetin dhe impulsivitetin. Themelimi i një rituali para gjumit mund të ndihmojë për një gjumë të shëndoshë dhe të qetë.

TË MENDUARIT ME ZË

Fëmijët me ADHD mund të mos kenë vetë-kontroll. Ata mund të flasin dhe të vepron-jë para se të mendojnë. Luteni fëmijën që të verbalizojë mendimet dhe të mendojë kur do të paraqitet dëshira për veprim. Me rëndësi është të kuptohet procesi i mendimit të fëmijës që të mund të ndihmohet për të ndaluar sjelljen impulsive.

KOHA E PRITJES

Një mënyrë tjetër për kontroll të sjelljes im-pulsive është të mësoni fëmijën që të bëjë pushim para se të flet ose përgjigjet. Nxitni më tepër përgjigje me ndihmën e detyrës shtëpiake ose vendosni pyetje interesante në lidhje me emisionin e preferuar televiziv ose një libër të fëmijës.

BESONI NË FËMIJËN

Fëmija me siguri nuk e kupton stresin që mund të shkaktojë gjendja e tyre. Me rëndësi është që të mbeteni me qëndrim pozitiv dhe optimist.



Urojeni dhe lëvdoheni sjelljen e mirë të fëmijës që të dijë kur diçka është bërë në mënyrë të drejtë.

KËRKONI NDIHMË

Shpeshherë prindërit konsiderojnë që vet mund të plotësojnë nevojat e tërë ditës së fëmijës dhe të sigurojnë dashuri dhe mbështetje, por edhe fëmijët kanë nevojë për ndihmë profesionale. Kërkoni një profesionalist – terapeut / defektolog dhe bashkë krijoni një program individual për punë me fëmijën.

Mos ngurroni të kërkoni ndihmë nëse keni nevojë. Shumë prindër janë aq të përqendruar te fëmijët e tyre saqë i injorojnë nevojat e tyre personale mendore.

MERRNI PUSHIM

Prindërit nuk mund të jenë aktiv 100 përqind të kohës. Streset dhe shqetësimet janë normale si me veten ashtu edhe me fëmijën. Ngjashëm me atë që fëmija ka nevojë për pushim kur mëson ose shkruan detyrat e shtëpisë, ashtu janë të nevojshme pushimet për prindërit. Prindërit duhet të dedikojnë një pjesë të kohës për vete, gjegjësisht për shëtitje, stërvitje, banjë ose të ngjashme.

Grupet lokale për mbështetje dhe shoqatat lokale të prindërve gjithashtu mund të jenë një ndihmë për prindërit.

BËHUNI SHEMBULL

✓ Qëndroni të qetë

Fëmijët i imitojnë sjelljet që i shohin rreth vetes, andaj nëse qëndroni të qetë dhe të kontrolluar gjatë ndonjë sulmi, kjo do të ndihmojë që fëmija të bëjë të njëjtën. Nuk mund të ndihmoni një fëmijë hiperaktiv dhe impulsiv nëse vetë nuk jeni të qetë. Merrni frymë thellë për t'u qetësuar dhe drejtoni mendjen para se të provoni të qetësoni fëmijën. Sa më të qetë të jeni, aq më shpejtë do të qetësohet fëmija.

✓ Bëhuni fleksibil

Përgatituni që të bëni kompromise me fëmijën. Nëse fëmija ka zgjedhur dy prej tri detyrave që i keni dhënë për detyrë shtëpie, bëhuni fleksibil me detyrën e tretë, atë të papërfunduarën.

✓ Mos u shqetësoni dhe mos i bërtitni fëmijës

Mbani mend që sjellja e fëmijës shkaktohet nga një çrregullim. ADHD si gjendje ndoshta nuk mund të vërehet nga jashtë dhe në mënyrë fizike, sërish është truri, që manifeston pengesa intelektuale dhe duhet të trajtohet në atë mënyrë.

✓ **Mos u bëni negativ**

Tingëllon thjeshtë, por mos i merrni të gjitha gjërat për zemër dhe mbani mendimet në perspektivë pozitive. Mendoni mendime pozitive për të ardhmen dhe respektoni planin individual për zhvillimin e fëmijës. Stresi dhe e papranueshmja e sotme, do të ndryshojë të nesërmen.

✓ **Mos lejoni që fëmija ose çrregullimi i fëmijës të merr kontrollin**

Keni parasysh që jeni prindër, mësime dhënëse ose asistent dhe keni rregulla të përcaktuara për sjellje të pranueshme në shtëpi, shkollë ose rrugë. Keni durim dhe jepni gjithë ndihmën dhe mbështetjen, por mos u largoni nga rendi dhe disiplina dhe mos lejoni të jeni të keqtrajtuar ose të frikësuar nga sjellja e fëmijës.



**MBANI MEND!
NE JEMI PRINDËR. DASHURIA DHE MBËSHTETJA
JANË MË TË RËNDËSISHËM NGA GJITHÇKA!**



VEÇORI POZITIVE TË FËMIJËVE ME ADHD

Kreativitet – Fëmijët që kanë ADHD mund të jenë shumë kreativ dhe imagjinues. Fëmija që ëndërron dhe që ka dhjetë mendime të ndryshme përnjëherë mund të bëhet një zgjedhës i shkëlqyeshëm i problemeve dhe situatave, i sërë ideve ose një artist inventiv. Fëmijët me ADHD mund lehtë të shpërqundrohen, por ndonjëherë mund të vërejnë gjëra që të tjerët nuk i shikojnë.

Fleksibilitet – Pasi që fëmijët me ADHD mendojnë në shumë zgjedhje përnjëherë, ata çdoherë kanë edhe zgjidhje alternative dhe janë të hapur për ide të ndryshme.

Entuziazëm dhe spontanitet – Fëmijët me ADHD nuk mërziten lehtë. Ata janë të interesuar për shumë gjëra përnjëherë dhe kanë personalitete të gjalla, andaj mund të jenë si shoqëri mjaft argëtuese.

Energji pozitiv – Kur fëmijët me ADHD janë të motivuar, ata synojnë të arrijnë sukses në lojën ose detyrat e përcaktuara. Në fakt, mund të jetë e vështirë të tërhiqni vëmendjen nga detyra që e intereson, veçanërisht nëse aktiviteti është bashkëveprues ose praktik.

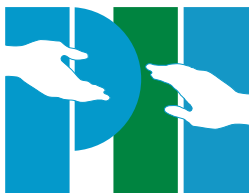
Keni parasysh, gjithashtu, që ADHD nuk ka aspak lidhje me inteligjencën ose talentin. Shumë fëmijë me ADHD janë të talentuar në kuptimin intelektual ose artistik.

Shumë sportist profesional kanë ADHD. Ekspertët besojnë që atletika mund t'i ndihmojë fëmijës me ADHD të gjej një mënyrë konstruktive të përqendrojë pasionin, vëmendjen dhe energjinë.



Tek ADHD nuk bëhet fjalë për atë që të dimë çfarë të bëjmë, por të bëjmë atë që fëmija e dinë.

Dr. Rasell Bërkli



QENDRA E RESURSEVE
e prindërve të fëmijëve
me aftësi të kufizuara

QENDRA E RESURSEVE

rr. Vasko Karangeleski 33

1000 Shkup

++389 78 449 851

++389 78 449 852

www.resursencentar.mk

Hartimi i broshurës është mundësuar me mbështetjen financiare e UNICEF-it, në kuadër të projektit: "Rritja e Mundësive për Inkluzion dhe Përmirësimi i Cilësisë së Jetës së Fëmijëve me Aftësi të Kufizuara me anë të Fuqizimit të Prindërve dhe Familjeve të Tyre".



Qëndrimet e shprehura në këtë broshurë janë vetëm të autorëve dhe nuk duhet patjetër të përputhen me qëndrimet dhe politikatat e UNICEF-it.