



РЕСУРСЕН ЦЕНТАР
на родители на деца
со посебни потреби

A Attention
D Deficit
H Hyperactivity
D Disorder

Што е АДХД,
КАКО МОЖЕМЕ
ДА ИМ ДАДЕМЕ
ПОДДРШКА НА
ЛИЦАТА СО АДХД

ШТО Е АДХД

Дефицитот на внимание и хиперактивност (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD) е хронично невноразвојно нарушување **кај децата, односно состојба на централниот нервен систем, која главно се манифестира преку:**

- ✓ Недостаток на внимание
- ✓ Хиперактивност
- ✓ Импулсивност



Сите ние познаваме деца што не можат да седат мирни, што „не слушаат“ и „не се дисциплинирани“, што не ги следат упатствата без разлика колку јасно ги прикажувате, или даваат несоодветни коментари во несоодветно време и место. Понекогаш овие деца се етикетирани како „бељаџии“ или се критику-

вани дека се мрзливи, недисциплинирани, безобразни.

Сепак, тие може да се соочуваат со АДХД, состојба што им отежнува да ги задржат вниманието и фокусот, да се социјализираат, да ги контролираат и да ги инхибираат сопствените емоции, да ги контролираат спонтаните одговори и реакции во социјалните активности.

АДХД се појавува кај 3-10 % од децата што одат на училиште, и тоа најчесто пред седмата година. Но тоа не значи дека секое дете што се врти на час или заборава да напише домашна задача или, пак, на часот гледа низ прозорецот и сонува, има АДХД.

ДИЈАГНОЗА или СОСТОЈБА?

Не постои едноставен тест што може да дијагностицира АДХД. Тоа е комплексна постапка во која се вклучени повеќе лица (психолог, дефектолог, социјален работник, психијатар, невролог), која најпрвин мора да ги исклучи сите други можни причини на појава на вообичаените знаци и симптоми на АДХД.

Дијагностичкиот и статистичкиот прирачник (DSM-5), кој важи во целиот свет, препознава и наведува три основни состојби и манифестации на АДХД, односно:

- ✓ АДХД - Доминантна невнимателност
- ✓ АДХД - Хиперактивност и импулсивност
- ✓ АДХД - Комбинирана состојба

ЗНАЦИ И СИМПТОМИ?

Хиперактивноста е најочигледен знак и симптом на АДХД. Иако многу деца по природа се поактивни од другите, децата со АДХД може лесно да се препознаат бидејќи секогаш се во движење. Тие ќе се обидат да направат неколку работи одеднаш, постојано скокајќи непланирано од една активност до друга.

Импулсивноста на децата со АДХД може да предизвика проблеми со самоконтролата. Тие ги прекинуваат разговорите, го „напаѓаат“ просторот на другите лица, поставуваат ирелевантни и бесмислени прашања на часот.

Невнимателноста е еден од знаците на АДХД. Децата се неорганизирани, често губат и забораваат предмети, не слушаат совети и наредби, имаат недостаток на концентрација, тешко се концентрираат на она што им се зборува.

И возрасни лица може да имаат АДХД. Почесто тоа е кај машката популација, а симптомите се исти како и кај децата.



ПОРАКИ ОД РОДИТЕЛ

Подигањето на хиперактивните деца е голем предизвик и бара многу конзистентност, јасна комуникација, како и јасни награди и казни. На децата со АДХД им е потребно многу љубов, поддршка, охрабрување и внимание. Казните и ограничувањата не смеат да ја уништат нивната природна енергија и разиграност.



1. Не е вина на моето дете што се однесува така

Мозокот на децата со АДХД реагира поинаку – причината е невролошка. Верувајте, доколку детето може само да ги контролира импулсивноста, хиперактивноста и недостатокот на концентрација – би се однесувало поинаку. И воопшто не е забавно кое било дете да со бори со сето тоа!

2. АДХД не се појавува поради погрешна постапка или воспитување од страна на родителите

Да, и ние како родители го казнуваме нашето дете. Но она што важи за другите деца – често не важи кај нашето дете.

3. АДХД е исклучително комплицирана состојба

АДХД е повеќе од хиперактивност и недостаток на концентрација. Тоа е секојдневна борба за што поголема концентрација, организираност, внимавање на времето, средување на мислите.



4. Нашето дете не е непристојно или пркосно

Секако дека понекогаш е, впрочем, како и сите други деца. Но неговото често непочитување не е резултат на намера. Верувајте, кога добро ќе објасниме дека таквото однесување го направило некој друг несреќен – се чувствува многу несреќно.

5. Ние како родители заедно со нашето дете се трудиме колку што можеме

Правиме распореди и чек-листи за да ги следиме сите работи, игри и вежбанија како треба да се однесуваме и на кои начини можеме да решиме некои ситуации. Нашето дете работи напорно секој ден за да може што подобро да биде фокусирано на училиштето, иако знаеме дека тоа понекогаш изгледа залудно.

6. Осудувањето нема да помогне

Чувството на изолација ги прави работите уште полоши. Она што е потребно е поддршка.

7. Нашето дете е многу повеќе од дете со АДХД

Кога луѓето би се потрудиле, би виделе радосни и разиграни деца, интелигентни и креативни, забавни и спонтани, емпатични и упорни – само дајте им шанса и ќе уживате во дружењето со нив.



ПОРАКИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ

СОВЕТИ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО АДХД

Во зависност од видот и сериозноста на симптомите на АДХД кај детето, нормалните правила и рутините во домот, на улица, во училиштето или на друга локација, може да станат речиси невозможни. Фрустрирачки е да се справите со некои од однесувањата што произлегуваат од АДХД, но постојат начини да се олесни животот. Затоа ќе треба да прифатите и да примените различни пристапи.

ПРАВИЛА И ГРАНИЦИ

Родителите прво мора да одлучат кое однесување ќе го толерираат, а кое не; сите инволвирани треба да бидат запознаени со правилата и границите и да се држат до нив; правилата треба да бидат едноставни и јасни, а децата треба да бидат наградени кога ги следат.

- ✓ **Во домот направете листа на куќни правила и ставете ги таму каде што лесно ќе се видат.**
- ✓ **Во училиштето направете листа на училишни правила и ставете ги таму каде што лесно ќе се видат.**
- ✓ **На улица договорете ги правилата за игра со другарчињата и коригирајте го непочитувањето на правилата во истиот момент.**

Некои однесувања секогаш треба да бидат неприфатливи и недозволиви, како што се импулсивни, физички и агресивни испади.

ФЛЕКСИБИЛНОСТ

Мора да научите да му дозволите на детето да прави грешки додека учи. Чудното однесување што не е штетно за вашето дете или за некој друг треба да се прифати како дел од индивидуалната личност и карактер на вашето дете.

ОРГАНИЗАЦИЈА

Направете посебен, тивок простор за да може вашето дете да чита, да ја сработи домашната работа и да се одмори од хаосот од секојдневниот живот. Чувајте го домот уреден и организиран, за да знае детето каде стојат работите.



Децата со АДХД се лесно подложни на одвлекување на вниманието. Телевизијата, видеоигрите и компјутерот поттикнуваат хиперактивно и импулсивно однесување и времето поминато со нив треба да биде ограничено.

Физичката активност го согорува вишокот енергија на здрав начин, му помага на детето да го фокусира своето внимание на одредени активности, ја намалува импулсивноста. Вежбата, исто така, може да помогне да се подобри концентрацијата, да се намали ризикот за депресија и анксиозност и да се стимулира мозокот на здрав начин.

Времето за спиење може да биде особено тешко за децата што страдаат од АДХД. Недостатокот на спиење се одразува на вниманието, хиперактивноста и импулсивноста. Воспоставувањето ритуал пред спиење може да помогне за здрав и мирен сон.

ГЛАСНО РАЗМИСЛУВАЊЕ

Децата со АДХД може да немаат самоконтрола. Тие можат да зборуваат и да дејствуваат пред да размислат. Замолете го детето да ги вербализира своите мисли и размислувања кога ќе се појави желба да дејствува. Важно е да се разбере процесот на размислување на детето со цел да му помогне да го спречи импулсивното однесување.

ВРЕМЕ ЗА ЧЕКАЊЕ

Друг начин за контрола на импулсивно однесување е да го научите детето како да направи пауза пред да почне да зборува или да одговара. Поттикнете повеќе одговори со помош на домашната задача или поставете интересни прашања во врска со омилената телевизиска емисија или книга на детето.

ВЕРУВАЈТЕ ВО ДЕТЕТО

Детето најверојатно не го сфаќа стресот што може да го предизвика нивната состојба. Важно е да останете позитивни и оптимистички



настроени. Фалете го доброто однесување на детето за да знае кога нешто е направено како што треба.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Родителите најчесто сметаат дека сами можат да ги задоволат целодневните потреби на детето и да му обезбедат љубов и поддршка, но на овие деца исто така им е потребна и стручна помош. Најдете стручно лице – терапевт / дефектолог и заедно креирајте индивидуална програма за работа со детето.

Не плашете се да побарате помош ако ви е потребна. Многу родители се толку фокусирани на своите деца што ги занемаруваат сопствените ментални потреби.

ЗЕМЕТЕ ОДМОР

Родителите не можат да бидат активни 100 проценти од времето. Нормални се стресовите и фрустрациите со себе или со детето. Исто како што на детето му треба одмор додека учи или пишува домашна, така се потребни и одморите за родителите. Родителите треба да посветат дел од времето за себе, односно за прошетка, фитнес, бања или слично.

Локалните групи за поддршка, локални здруженија на родители, исто така, може да бидат од помош за родителите.

ВИЕ БИДЕТЕ ПРИМЕР

✓ Бидете смирени

Децата ги имитираат однесувањата што ги гледаат околу себе, па ако останете присебни и контролирани за време на испад, тоа ќе му помогне на детето да го стори истото. Не можете да му помогнете на хиперактивно и импулсивно дете ако самите не сте смирени. Издишете длабоко за да се релаксирате и да ги средите вашите мисли пред да се обидете да го смирите детето. Колку сте вие поспокојни, толку побрзо ќе се смири детето.

✓ Бидете флексибилни

Бидете подготвени да направите некои компромиси со детето. Ако детето има решено две од трите задачи што сте ги доделиле за домашна, бидете флексибилни со третата, незавршена задача.

✓ Не вознемирувајте се и не викајте му на детето

Запомнете дека однесувањето на детето е предизвикано од нарушување. АДХД како состојба можеби не е видлива однадвор и физички, сепак, тоа е состојба на мозокот, која манифестира интелектуални попречености и треба да се третира како таква.

✓ **Не бидете негативни**

Звучи едноставно, но не земајте ги сите работи на срце и задржете ги мислите во позитивна перспектива. Размислувајте позитивно за иднината и држете се до индивидуалниот план за развој на детето. Што е стресно или неприфатливо денес, ќе се промени утре.

✓ **Не дозволувајте детето или неговото нарушување да ја преземе контролата**

Запомнете дека сте родител, наставник или асистент и имате утврдени правила за прифатливо однесување во домот, училиштето или на улица. Бидете трпеливи и дајте ја целата помош и поддршка, но не отстапувајте од редот и дисциплината и не дозволувајте да бидете малтретирани или заплашени од однесувањето на детето.



**ЗАПОМНЕТЕ!
НИЕ СМЕ РОДИТЕЛИ. НАЈВАЖНО ОД СÈ
СЕ ЉУБОВТА И ПОДДРШКАТА!**



ПОЗИТИВНИ ОСОБИНИ НА ДЕЦАТА СО АДХД

Креативност – Децата што имаат АДХД може да бидат извонредно креативни и имагинативни. Детето што сонува и има десет различни мисли одеднаш може да стане одличен решавач на проблеми и ситуации, низа на идеи или инвентивен уметник. Децата со АДХД може лесно да станат расеани, но понекогаш забележуваат работи што другите не ги гледаат.

Флексибилност – Бидејќи децата со АДХД размислуваат на многу опции одеднаш, тие секогаш имаат и алтернативни решенија и се отворени за различни идеи.

Ентузијазам и спонтаност – Децата со АДХД ретко се здодевни. Тие се заинтересирани за многу различни работи одеднаш и имаат

живи личности, па можат да бидат многу забавно друштво.

Позитивна енергија – Кога децата со АДХД се мотивирани, тие се стремат да успеат во играта или поставените задачи. Всушност, може да биде тешко да им го одвлечете вниманието од задача што ги интересира, особено ако активноста е интерактивна или практична.

Имајте на ум, иста така, дека АДХД нема никаква врска со интелегенција или таленти. Многу деца со АДХД се интелектуално или уметнички надарени.

Многу професионални спортисти имаат АДХД. Експертите веруваат дека атлетиката може да му помогне на детето со АДХД да најде конструктивен начин да ја фокусира својата страст, внимание и енергија.



Кај АДХД не се работи за тоа да знаеме што да правиме, туку да го правиме она што децето го знае.

д-р Расел Беркли



РЕСУРСЕН ЦЕНТАР
на родители на деца
со посебни потреби

РЕСУРСЕН ЦЕНТАР

ул. Васко Карангелески 33

1000 Скопје

++389 78 449 851

++389 78 449 852

www.resursencentar.mk

Изработката на брошурата е овозможена со финансиска поддршка на УНИЦЕФ, во рамките на проектот: „Зголемување на можностите за инклузија и подобрување на квалитетот на животот на децата со попреченост преку оснажување на нивните родители и семејства“.



Ставовите изнесени во оваа брошура се на авторите и не мора да се совпаѓаат со ставовите и политиките на УНИЦЕФ.