

## MOTNJE POZORNOSTI, HIPERAKTIVNOST (ADHD SINDROM)

Motnje pozornosti in hiperaktivnost so danes ena najpogosteje diagnosticiranih težav oz. motenj v obdobju otroštva. Motnje pozornosti, ki se lahko pojavljajo skupaj z nemirnostjo in impulzivnostjo, so razvojna motnja samokontrole. To ni samo razvojna faza, za katero bi lahko dejali, da jo bo otrok prerasel, niti ni odraz neuspešne starševske vzgoje, še najmanj pa znak otrokove "zlobe". Zavedati se je potrebno, da so njihove težave na nevrološki osnovi.

Ko govorimo o otrocih s pomanjkljivo pozornostjo in hiperaktivnostjo, imamo v mislih otroke, pri katerih se pojavljajo težave na področju:

1. pozornosti (npr. pomanjkljivo sprejemanje, predelovanje in pomnjenje informacij, težave pri prepoznavanju in osredotočenju na bistveno, težave pri dolgotrajnem vzdrževanju pozornosti, težave pri spremljanju več informacij hkrati, težave pri prehajanju iz ene dejavnosti v drugo...),
2. kontrole reagiranja - impulzivnosti (odreagirajo, nekaj rečejo, naredijo brez pomisleka, v skladu z njihovimi trenutnimi nagibi in potrebami, slabo predvidevajo posledice svojih dejanj, težko počakajo na vrsto, nepremišljeno odgovorijo, prekinejo dejavnost, pogovor drugih, pri reševanju nalog so zelo hitri, nenatančni, izdelke oddajo, še preden jih pregledajo...)
3. kontrole aktivnosti - nemirnosti (imajo potrebo po nenehnem gibanju - sprehajanje, vstajanje, raztegovanje; so drobno nemirni - se presedajo, igrajo s predmeti, čečkajo; težko izvajajo umirjene dejavnosti, njihovo gibanje je pogosto polno odvečnih pretiranih gibov; nenehno govorijo, se oglašajo...)

Posamezni otroci imajo lahko težave na enem ali več omenjenih področjih. Prav tako se težave na določenem področju lahko kažejo v zelo različnih oblikah. Zaradi specifičnega načina odzivanja in delovanja so otroci s pomanjkljivo pozornostjo in nemirnostjo pogosto učno manj uspešni, pojavijo se tudi težave na socialnem (težave v odnosih z vrstniki, avtoriteto) in emocionalnem področju (stiske, frustracije, jeza, slaba samopodoba, depresivnost).

### Navodila za delo z otrokom s pomanjkljivo pozornostjo in/ali hiperaktivnostjo:

- organizirajmo strukturirano okolje z jasno izraženimi pravili
- uredimo "miren kotiček", umaknjen od motečih dejavnikov, kamor se lahko otrok umakne, ko mora delati v miru
- informacije naj bodo kratke, enoznačne in razumljive
- naloge razdelimo na dele
- otrok naj ima točno določen urnik
- otrok naj ima zabeleženo, kaj mora narediti
- organizirajmo kratke odmore med delom
- otroka navajamo na samokontrolo (vedenjske težave zmanjšamo z jasnimi, premišljeno sestavljenimi pravili, ki se jih držimo, kontrolo med odmorom, ignoriranjem manjših odstopanj v vedenju, preprečevanjem situacij, ki pripeljejo do nemira)
- otroka ne zmerjajmo, ker dejansko ne zmore biti pri miru
- v vsakem otroku prepoznavajmo dobro!