



LISTOPAD...

MJESEC SVJESNOSTI O ADHD-U

Što je ADHD?

ADHD (engl. Attention deficit hyperactivity disorder) je **neurorazvojni poremećaj** koji se očituje u nedostatku inhibicije ponašanja s izraženim simptomima nepažnje i/ili hiperaktivnosti te impulzivnosti.

Jedan je od najčešćih neurorazvojnih poremećaja kod djece i adolescenata.

Važno je znati...



Dijete s dijagnozom ADHD-a nije krivo zbog toga što je takvo. Pogrešno ga je kažnjavati zbog toga. Važno je djetetu pružiti **podršku, ljubav, toplinu i strpljenje**.

Očekivanja od djeteta trebaju biti **realistična** - niska očekivanja mogu dovesti do prevelikog zaštićivanja djeteta i otežanog razvoja samostalnosti, dok previsoka i nerealna očekivanja dovode do stvaranja pritiska na dijete, nakupljanja ljutnje i frustracije te narušavanja slike o sebi.

U komunikaciji treba koristiti **jasne, direktne, lakorazumljive i afirmativne poruke**.



Dobro je **nagraditi dijete za trud**, a ne samo za rezultat (npr. za dobre ocjene).

Djeci je općenito važna **predvidljivost i rutina**, jer im pruža osjećaj sigurnosti. Djeci s ADHD-om to je od velike važnosti te stvaranje rasporeda aktivnosti u danu i poticanje da dijete sudjeluje u njegovu stvaranju jača i pomaže u stvaranju osjećaja odgovornosti i upravljanja ponašanjem.