

Sve o

**POREMEĆAJU
POMANJKANJA
PAŽNJE**

Simptomi, dijagnoza i terapija
u djece i odraslih

Thomas W. Phelan



OSTVARENJE

Biblioteka
POMOĆ U UČENJU

Naslov izvornika:

**“All About Attention Deficit Disorder: Symptoms, Diagnosis and Treatment:
Children and Adults”**

Copyright © 2000 by Thomas W. Phelan

Copyright © za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d.o.o.

First published in the United States by Child Management, Inc.
Prvi izdavač je Child Management, Inc, SAD.

Prijevod: Iлона Posokhova, prof. eduk.-reh.

Dizajn omota: Snježana Engelman Džafić

Obrada i prijelom: Ostvarenje d.o.o.

I. izdanje: prosinac, 2005.

Nakladnik:

OSTVARENJE d.o.o.

Donji Vukojevac 12, 44272 Lekenik, tel/fax: 044 732-228, 732-230

<http://razvojdjece.crolink.net> <http://ostvarenje.crolink.net>

ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 616.89-008.481(035)

159.952.6(035)

PHELAN, Thomas W.

Sve o poremećaju pomanjkanja pažnje : simptomi, dijagnoza i terapija u djece i odraslih /
Thomas W. Phelan ; <prijevod Iлона Posokhova>. - Lekenik : Ostvarenje, 2005. -
(Biblioteka Pomoć u razvoju i učenju)

Prijevod djela: All about attention deficit disorder. - Kazalo.

ISBN 953-6827-36-0

I. Poremećaj pažnje s hiperaktivnošću -- Priručnik

451103174

ISBN: 953-6827-36-0

Sadržaj

Uvod	1
DIO I. ŠTO JE ADD?	3
1. Utjecaj	5
2. Simptomi	13
3. Škola, obitelj i prijatelji	31
4. Odrastanje s ADD-om	39
5. Uzroci	51
6. Predviđanje budućnosti	59
DIO II. DIJAGNOZA	67
7. Prikupljanje informacija	69
8. Slaganje cjeline	85
DIO III: TERAPIJA	97
9. Edukacija o ADD-u	99
10. Savjetovanje	115
11. Terapija ponašanja: dob 2-12	123
12. Terapija ponašanja: dob 13-18	133
13. Vježbe samokontrole i socijalnih vještina	145
14. Lijekovi	155
15. Suradnja sa školom	185
16. Dijete s ADD-om u razredu	197
DIO IV. ODRASLI S ADD-om	213
17. Doživotni problem	215
18. Dijagnosticiranje ADD-a u odraslih	223
19. Terapija s odraslima	233

Uvod

U deset kratkih godina Poremećaj pomanjkanja pažnje (ADD ili ADHD) skočio je s margina u središte pažnje. Početkom 80-ih godina, nama koji smo istodobno bili roditelji djece s ADD-om i stručnjaci za mentalno zdravlje, ADD je "počeo izlaziti na uši", kako kod kuće tako i na poslu. Ali čini se da nitko drugi nikada nije čuo za taj problem, iako je tada - jednako kao i sada - ADD u djece bio psihološko stanje broj jedan.

Danas je sve drukčije. Uz fenomenalni porast naših grupa za podršku širom zemlje i golemu medijsku pozornost ADD se pretvorio u svakodnevni izraz. Danas su svi čuli za ADD. I svi o njemu imaju mišljenje - ili dva.

Naravno, ova je iznenadna ekspanzija znanja učinila mnogo toga korisnog. Veći broj djece s ADD-om dobije prikladnu dijagnostiku i terapiju. Više je školskih učitelja poučeno da razumije i radi s poremećajem pomanjkanja pažnje, što donosi odgovarajuće prednosti za djecu s ADD-om, njihove suučenike i same učitelje. Sve manje roditelja danas osjeća krivnju da su lošim odgojem na neki način uzrokovali ADD u svoje djece i sve se manje mama i tata svađa "tko je od njih zabrljao klinca". Daljnje su koristi nikle iz prepoznavanja da većina djece s ADD-om ne preraste svoje simptome, što je dovelo do dijagnosticiranja i učinkovite terapije mnogih odraslih osoba s ADD-om, a jednako tako i

do korisnih prilagodbi za studente i zaposlene osobe s ADD-om na radnom mjestu.

No, povećana svijest javnosti o ADD-u ima i svoju negativnu stranu. Mnogi se ljudi brinu zbog mjere u kojoj se to stanje pretjerano dijagnosticira, iako nedavna istraživanja sugeriraju da problem nije u tome. Drugi, čini se, ne mogu shvatiti prividni paradoks u vezi s davanjem psihostimulansnih lijekova "hiperaktivnoj" djeci. Ostali pak raspravljaju o tome da se ADD koristi kao izlika za sve vrste štetnog i nemarnog ponašanja, od izgređa u razredu do kriminalnih radnji.

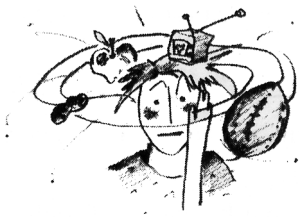
U posljednjih nekoliko godina u ovom je području došlo do novog uzbudljivog i obećavajućeg razvoja. Počeli smo prepoznavati da mnogo - ili čak većina - djece i odraslih s pomanjkanjem pažnje nisu "čista" vrsta, odnosno, često imaju još neko psihološko stanje (ili dva), poput anksioznosti, poremećaja raspoloženja, teškoća u učenju ili zlouporabe opojnih sredstava. Istraživanja mozga sugeriraju moguće razlike u strukturi moždanih područja u ljudi s ADD-om. Genetička istraživanja zaokupljena su proučavanjem kromosoma i gena u nadi da će otkriti prepoznatljivije veze s tim problemom. Mnogo je jasniji utjecaj psihostimulansnih lijekova na transmisiju dopamina i - iznenađujuće - razvijaju se novi lijekovi koji će, prema nekim autorima, jednog dana pretvoriti one koji se trenutno koriste "u staro smeće".

Ovo drugo izdanje knjige *Sve o poremećaju pomanjkanja pažnje* objasnit će jednostavnim jezikom trenutno stanje na području ADD-a. Ova će vam knjiga prenijeti najnovije informacije o važnim promjenama koje su se dogodile u posljednjih nekoliko godina. Popularnost prvog izdanja (prodano u 70.000 primjeraka) pokazala je da postoji veliki interes za knjigu koja je napisana s gledišta nekoga tko je *istovremeno* roditelj djeteta s ADD-om i klinički psiholog koji radi s takvom djecom.

ADD uvijek ima osobnu, obiteljsku stranu, jednako kao i kliničku i znanstvenu. Da biste shvatili i učinkovito se s njime nosili, morate razumjeti obje.

Dio I.

Što je ADD?



1

Utjecaj

Poremećaj pomanjkanja pažnje dramatično djeluje na obiteljski život. Svakodnevni život obitelji s jednim ili nekoliko djece s ADD-om u temelju se razlikuje od života drugih obitelji. Prisutno je više napetosti i rasprava. Među braćom vlada užasno i beskrajno suparništvo. Galama ne prestaje. Zajednički ručak nije zabava, a večere u restoranima su gotovo nemoguće. Umjesto da budu bezbrižni i zabavni, praznici postaju nesretna iskustva u kojima se čini da je sve što činite samo prelazak iz jednog zatvora (automobil) u drugi (hotelska soba). Braćni sukobi se ozbiljno povećavaju, a češće su i rastave i prekidi. Roditelji se obeshrabruju i ponekad padaju u depresiju; ostala se djeca u obitelji osjećaju posramljeno, zanemareno i ljutito.

Niti jedno dijete ne bi trebalo tako odrastati. Također, niti jedna obitelj ne bi trebala tako živjeti, ali postoje milijuni obitelji s djecom s ADD-om koje žive na ovaj način - dan za danom. To utječe na *sve* članove obitelji. Ljudi često zaboravljaju da prva osoba koju jako pogađa dolazak djeteta s ADD-om u obitelj nije samo dijete s ADD-om. Ono je premaleno da bi znalo što se događa. Obično to nije ni otac. Tata radi vani s ljudima koji su - barem se možemo nadati - prisebni. Prva osoba koja se ozbiljno opeče je majka.

Mama

"Doktore Eriksen, morate mi pomoći u vezi s mojim sinom. Njemu su samo četiri godine, a već su ga izbacili iz dvaju vrtića - a to nije ni polovica svega. Kažu da je previše agresivan s drugom djecom. Gura ih i ponekad udara. Kažu da je Jeff bučan i uvijek zahtijeva da bude po njegovom. Ne želi slijediti pravila.

Mrzim što to kažem, ali u pravu su. Ista je stvar i kod kuće. On sve vrijeme muči svoju mlađu sestru. Ponekad je zaista zloban! Odlazak u krevet je poput Trećeg svjetskog rata.

Sve se - i mislim to doslovce - pretvara u problem. Ne prihvaća "ne" kao odgovor. Kada nešto želi, to je SADA! Je li to normalno? To ne može biti normalno. U čemu griješim?

Jeffrey je uvijek bio zgodan poput lutkice, ali je bio teška beba. Spavao je i jeo neredovito. Nikad nije izgledao zadovoljno ili sretno. I sada je zgodan poput lutkice, ali pogled vara jer on je grozno dijete. Nikada se ne prestaje kretati. I nikada ne prestaje stvarati buku.

U čemu sam pogriješila? Mislim da ga možda nisam ispravno držala, ili tako nešto. Čini se da sam bila previše nervozna kada smo ga donijeli kući iz rodilišta. Bez sumnje, to misli moja majka i vjerojatno i moj suprug. Hoću reći, bio mi je prvo dijete, i sve to, ali stvarno ne mislim da sam bila loša majka. Nisam glupa. Nisam zla osoba, ali očito sam činila nešto pogrešno. Ovo jednostavno nije u redu. Moj muž nema toliko problema s njime. Njegovi bratići i sestrične nisu poput njega, barem oni koje ja poznajem. Imala sam dobru trudnoću i pošteno sam ga iščekivala, ali nisam ni sanjala da će biti ovako.

Ovako dalje ne možemo, zato sam došla k vama. Poludjet ćemo."

Tata

Cesta se proteže beskrajnim seoskim krajolikom. Des Moines još je uvijek 85 milja daleko i Jim misli da njegova prisebnost neće još dugo potrajati. Djeca se upravo zagrijavaju za još jednu bitku na stražnjem sjedalu. Četverogodišnji Mark, koji je uvijek bio teško dijete, sprema se provocirati svoju sestru Mary, milijunti put tijekom ovog izleta. Prije deset minuta Jim je gotovo izgubio kontrolu nad vozilom dok je pružao ruku da udari sina.

Počinje toliko predvidljiva bitka. Mary vrišti i plače; čini se da na obrazu ima krvavu mrlju. To je to! Jim skreće s ceste. Njegova preneražena žena više na njega zbog bezobzirnosti, ali nije ga briga: u ovom trenutku želi samo jedno - ubiti ovog klinca. Jim iskače iz automobila i naglo otvara stražnja vrata. Mark je sada tih - prestrašen zbog očeva luđačkog pogleda. Mama viče: "Jime, za Boga miloga, molim te, nemoj!"

Dječak leti iz automobila, pri tome lupa glavom o vrata i počinje plakati. Pored njih jure automobili i kamioni. Jim odvlači malo čudovište na livadu, udara ga po stražnjici svom snagom i pri tome iz petnih žila više kako je umoran i kako mu je svega toga dosta i da će to zaustaviti jednom i zauvijek.

Odjednom se začuje škripa guma automobila koji se zaustavlja. Iz njega iskače ljutiti čovjek i viče: "Kojeg to vraga činite djetetu!" Stigao je dobar Samaritanac. Jim kaže pridošlici kamo da spremi svoje dobre namjere. U automobilu mama i Mary jecaju.

Braća i sestre

"Moj me mlađi brat Jeffrey toliko izluđuje da želim vrištati. On nikada ne prestaje. Kada ne govori ili ne viče zbog nečega, stvara buku na neki drugi način. Izluđuje i naše roditelje koji ne znaju što da čine s njime. Jeffrey uvijek dođe na svoje jer ih uspije nagovoriti na svaku svoju želju. Ja to ne činim jer osjećam da je to loše, osobito za mamu, ali to nije pošteno.

Jeff stalno dira moje stvari. Govorim to roditeljima, ali oni ništa ne čine u vezi s tim. Želim zaključati svoju sobu. Zašto ne mogu imati glupu bravu i sama čuvati ključ? Mama i tata mogu imati dodatni ključ ako žele. Ni ovo nije pošteno.

Jeffrey je ponekad zabavan, ali vrlo rijetko. Ima više energije nego svi mi zajedno. Recimo, kad mi dođe prijateljica, nikada nas ne ostavlja na miru. Mama mi je jednom rekla: 'Zašto mu ne dopustite da se igra s vama.' Bila sam je spremna ubiti zbog tih riječi. Zar se šališ!? Zato jednostavno više ne pozivam prijateljice. On se ponaša poput budale, a ja se sramim vlastitog brata.

Voljela bih jednom otići na duge praznike samo s mamom i tatom, bez Jeffreyja. Bilo bi tako zabavno! Zapravo, voljela bih jednostavno

navečer provoditi više vremena s roditeljima . Ali, to je vrijeme za domaću zadaću - tri uzastopna sata građanskog rata. Ja stavim slušalice, šutim i pišem svoju zadaću. Zašto ne može i on? Mama mi je pokušavala reći da on ima neki problem koji se zove pomanjkanje pažnje ili tako nešto. Zašto traži izlike za njega? Mogu vam reći što je njegov problem - on je lijeno derište! Ponekad se osjećam loše jer ne volim vlastitog brata."

Sretan par

Bob i Sally nervozno ulaze u restoran s četverogodišnjom Janie. Janie je slatka, razgovorljiva i ljupka prema ugodnoj i pažljivoj mladoj konobarici. Roditelji se počinju malo opuštati, misleći: "Možda će ovaj puta biti u redu." Ali ipak, kao i obično, naručuju jelo koje se može vrlo brzo pripremiti. Janie želi hot dog, ali restoran nudi samo *jumbo* veličinu. Sally zna da ga njena kći neće moći pojesti i zato predlaže hamburger.

Janie eksplodira. Šest puta iz petnih žila vrišti: "HOT DOG!" Povlači stolnjak zbog čega čaša s vodom i pribor za jelo lete na pod. Ostali gosti upućuju poglede neodobravanja, toliko poznate ovim roditeljima. Njihovi pogledi govore: "Što je s vama?" "Zašto ne možete kontrolirati ovo dijete?" i "Zašto ne odete jesti negdje drugdje?" Bez riječi Bob hvata Janie za ruku i odlazi prema automobilu. Sally ostaje sjediti - više nije gladna - nastojeći odlučiti treba li otkazati narudžbu.

Ugodan svemirski putnik

"Gospođo Collins, Sari ide jednako kao i lani. Ona je tako draga! Znade, ne pričinjava nimalo problema i uvijek je tako slatka. Ali često kao da nije prisutna. Znade, kao da negdje luta. Ponekad se cijeli razred bavi nečim, a ona nije s nama. Gleda kroz prozor ili vrti nešto u rukama. Ne želim je sramotiti postavljajući joj pitanje jer uistinu mislim da ne bi mogla na njega odgovoriti.

Mislim da ona jednostavno nešto sporije uči i da je naprosto nezrela. Trudi se, ali ne bih mogla reći da se trudi dovoljno jako. U nekim se trenucima čini da doista pokušava, ali onda opet odluta i, kao što znate, rad većinom ostaje nedovršen. Nastojim ne vršiti na nju prevelik pritisak.

Hoću reći, ovu je djevojčicu nemoguće ne voljeti. Nije drska ili svadljiva. Uvijek pokušava raditi ono što od nje tražim, iako je sklona tome da ponekad brblja s prijateljicama. Ali to je normalno.

Nimalo ne sliči Jeffreyju dok je bio kod mene. Bez uvrede, ali sigurna sam da je Jeffrey bio mnogo teže dijete. Ponekad mi se čini da smo njezinog starijeg brata ipak trebali poslati na stručnu procjenu. Ali ne i Saru. Ona je doista ljupko dijete.

Ona će se srediti, nadam se. Jednostavno treba nešto vremena da sazrije."

Sretna učiteljica

Vani je preko 30 stupnjeva, sredina je svibnja, a tek je 14:45. Nastava neće završiti sve do 15:15. Gospođa Simpson danas će opet morati nazvati Jeffove roditelje jer on skoro ništa nije radio. Gotovo je cijeli dan bio udaljen od razrednih aktivnosti, a činjenica da klima-uređaj ne radi samo pogoršava situaciju. Sva ostala djeca su bila nemirnija i Jeffrey je morao pratiti svaki pokret svakoga od njih.

Nemoguća misija, ali trudio se. Nije se, međutim, trudio raditi matematiku ili jezične vježbe. Po tko zna koji put ove godine, jednostavno nije mogao raditi u svojoj maloj skupini a da ne ometa drugu djecu. Zato je gospođa Simpson morala ponovno premjestiti njegovu klupu. Psihologinja joj je rekla da stavi njegovu klupu ispred sebe, ali tada je on izdvojen - jedini nije uključen u četvorku. Kako će to utjecati na njegovo samopoštovanje?

Gospođa Simpson mislila je da će u četvrtom razredu biti lakše. Pokušala je sve za što je mislila da će djelovati: razgovore s Jeffom nasamo, pozitivniji poticaj, dnevno praćenje uspjeha, razgovore s roditeljima. Nešto od toga je nakratko pomoglo - možda na nekoliko dana, ali tada...

Ravnatelj, gospodin Stock, uvijek je tjera da zove roditelje. Ima li to smisla? Osim toga, njihov je stav tijekom zadnjeg razgovora bio pozitivno neprijateljski i gospođa Simpson je imala osjećaj kao da je okrivljavaju za Jeffovo ponašanje, njegov neuspjeh i sve njegove izgrede. Ovo je dijete doista dobro kada se s njim radi individualno, ali je u razredu pravo čudovište. Gđi Simpson je žao razrednice i učitelja u petom razredu koji će dobiti Jeffa iduće godine. Barem nema šanse da će ponavljati godinu!

Glavni lik

"Škola je tako dosadna! Glavna ljetina u Brazilu je...? Čovječe, zemljopis je strašan! Glavna ljetina u Brazilu mora biti mahuna. To je to! Ne, vjerojatno su alge. Koga uopće može biti briga koja je u tom glupom Brazilu glavna idiotska ljetina?"

Jupi! Stani, čekaj! Postoje dvije osobe u svijetu kojima je stalo do ovog sudbonosnog pitanja: moja učiteljica, gospođa Simpson i moja Savršena starija sestra koja dobiva same petice i uvijek sve čini ispravno i uvijek me zeza kada roditelji ne gledaju. Mrzim je. Čekaj da nađe ono što sam joj jutros prije škole stavio u krevet - to će je srediti! A onda će me, naravno, otkucati i mama će početi urlati, i dobit će slom živaca, i reći će tati čim se vrati kući, i on će me vjerojatno vući uokolo čak i prije svog prvog pića. Ali, ipak... možda će se isplatiti.

Još nije ni vrijeme za ručak. OK, Brazil. Ljetina. Misli, glupane! Tko je smislio ovo smeće?! Nije samo da je užasno dosadno, već mi Simpsonica ne daje da se pomaknem. Jednom je čak omotala konac oko mene i mog stolca i rekla je da će me kazniti ako ga poderem. Normalno da sam ga morao poderati - mene nitko neće vezati... Morao sam u kabinet do starog, ali on je sasvim *cool* - barem koliko sam ga ja vidio.

Brazil... Pitam se hoću li završiti ovaj idiotski zadatak prije ručka, da ga ne moram nositi kući i satima sjediti za kuhinjskim stolom dok me mama grdi a gospođica Savršena gleda TV i ismijava me.

Gladan sam. Ručak bi dobro došao i onda odmor, kada ti nadležni zapravo dopuštaju da se krećeš naokolo. Zamisli, tako su dobri. Mogu se jednostavno zaletjeti u onog klipana koji uvijek huška drugu djecu na mene. Nalupao sam ga prošli tjedan, ali nije baš pomoglo...

Ovaj stolac kao da ima utege... Ups, Simpsonica me gleda. Zna da opet ne obraćam pažnju na rad, poput ostalih dobrih dječaka i djevojčica. 'Jesi li danas s nama, Jeffrey?' 'Obraćaš li danas pažnju na naš rad, Jeffrey?' Ako je to naš rad, zašto ga onda ona ne radi? Bolje mi je da se pravim da nešto radim. Glavu dolje, gledaj u papir, pokreći rukom. O Bože, gdje mi je olovka... Isuse, baš sam idiot!

Ne, nisam. Jednom su mi rekli da sam dobio 125 na testu inteligencije. Što god to znači, očito me to ne spašava od dvojki. Dvojke su za budale, mutavce i gubitnike. I tata je dobivao dvojke kada je bio mlađi. Pa zašto onda urla na mene sve vrijeme?

Deset minuta do jela. LJETINA U BRAZILU! Ušljivih deset minuta. Ne mogu to više podnijeti! Kada odrastem, vozit ću kamion. Tamo sjediš stvarno visoko i stalno se krećeš. Super je. Povest ću sa sobom svoju mladu sestricu. Sara nije tako loša, a i njoj nije sjajno u školi. Ne upada u toliko nevolja kao ja, ali učiteljica ponekad kaže da ona 'lebdi'. Neki klinac je to čuo i počeo ju je na igralištu zvati 'Lebdeća Sara' pa sam ga vukao za nos i natjerao da obeća da će začepiti. Većina djece u školi su budale.

Ova luđakinja iza mene opet napuhuje žvakaću. Kako mi ide na živce! Zvuči poput četrdeset zdjela čipsa iznad samog mog uha. A onda će početi blebetati s kretenom koja sjedi do nje, ali one nikada ne upadaju u nevolju. One su djevojčice. Misle da je bilo zabavno kada smo rješavali kontrolni iz matematike i ja nisam znao. One su krive! Kad bih izvodio što i one, Simpsonica bi već bila za tren oka na meni.

Čovječe, evo je! Pa ovo su njezine cipele pokraj moga stola. Čak nisam ni vidio kako mi je prišla. Nadvila se nada mnom - što sam si mislio? Ne opet... Jesmo li uzrujani, učiteljice? Eh narode, zbog tehničkih poteškoća koje su izvan naše kontrole, ručak se odgađa unedogled..."

Glavni lik: 20 godina poslije

"Ovaj tip ne izgleda snobovski poput većine mušterija, ali nije baš razgovorljiv. Vjerojatno misli da nisam tako dobar kao on ili tako nešto. Neki od njih ne prozbore ni riječ - i ne razbacuju se napojnicama kada ih odvežeš na aerodrom. Za sitniš koji ti daju ne možeš kupiti ni kutiju cigareta. Vrhunski biznismeni.

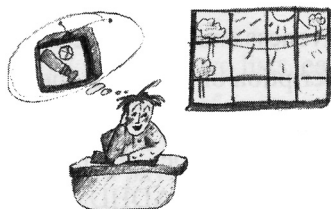
Za zadnjih nekoliko poslova koje sam radio plaćali su šibice. Nije čudo da su sve moje kreditne kartice na rubu limita. Kad bi u ovoj glupoj državi doista plaćali koliko vrijediš... ali moja žena ne želi ni čuti za ovakve razgovore. Ne, ne, ne. Radije me pili da se vratim u školu, kako bismo mogli živjeti sa stilom na kakav je navikla kod svoga tatice. Ova vožnja barem donekle nadomješta život u stanu s njom i tim balavcem...

Njezin stari je idiot. Misli da nisam dovoljno dobar za nju. Možda bi mu diploma koledža mogla začepiti usta, ali me misao na povratak u školu izluđuje. Pokušao sam. Godina i pol pravog pakla. Kao da se namjerno nastoji da bude što je moguće više dosadno.

Evo opet idiotskog dispečera. 'Gdje si, Jeffe?' 'Daj mi svoju lokaciju.' 'Zašto ti toliko treba da se javiš?' Zašto on ne bi pokušao biti ovdje na cesti sa svim ovim manijacima?

Štoviše, šupljoglavče, kada ne bi bio toliko zauzet blebetanjem na telefonu i pokušavanjem da svima pokažeš kakva si faca, vidio bi kuda ideš!

Ovaj je tip stvarno Brbljavko - dvije riječi dosad. Kako je budala poput njega mogla priskrbiti takvu kuću? Dobio je na lutriji, nema sumnje. Ili mu ju je možda kupio tatica. Evo što ću vam reći, sve što moram činiti je..."



2

Simptomi

Poremećaj pomanjkanja pažnje (op. prev.: koristi se skraćenica ADD od engl. *Attention Deficit Disorder*) promijenio je tijekom godina mnogo imena. Stillova bolest i Poremećaj impulzivnosti bili su prvi pokušaji opisivanja prekomjerno aktivne i impulzivne djece. Kasnije su termini "minimalno oštećenje mozga" i "minimalna moždana disfunkcija" mnogim roditeljima utjerivali strah u kosti. Slijedio je naziv "hiperkinetička reakcija dječje dobi", koji se fokusirao na najočitiiji simptom ovog problema: prekomjernu aktivnost.

Poremećaj pomanjkanja pažnje prvi je puta dobio svoj sadašnji naziv 1980. godine, u onome što je bilo poznato kao DSM-III (Dijagnostički i statistički priručnik mentalnih poremećaja, treće izdanje). Nova je definicija tvrdila da je jezgra ovog problema teškoća u usredotočivanju i održavanju pažnje.

Prema DSM-III utvrđene su dvije vrste ADD-a: ADD s hiperaktivnošću i ADD bez hiperaktivnosti. Oba su tipa uključivala ADD, ili teškoću pažnje, ali su djeca koja su imala ADD s hiperaktivnošću bila prekomjerno aktivna, impulzivna i nametljiva, odnosno djeca koja često izazivaju pomutnju. Obično je bila riječ o dječacima. Djeca s ADD-om bez hiperaktivnosti također su imala

teškoće s usredotočivanjem i održavanjem pažnje, ali su to bile duše blage naravi koje nisu ispoljavale problematično ponašanje. Neki su ovaj drugi tip ADD-a nazivali sindromom "ugodnog svemirskog putnika", a najčešće se radilo o djevojčicama. U DSM-III također je prepoznato da djeca s ADD-om često odrastaju u odrasle s ADD-om pa je zato uveden termin "ADD - rezidualni tip".

Godine 1987. DSM-III je revidiran, a rezultati tog novog izdanja, DSM-III-R (revidiran), bili su donekle kontroverzni. Neki su imali osjećaj da se u DSM-III u opisu ADD-a umnogome podcjenjivalo simptome hiperaktivnosti i impulzivnosti pa se zato u DSM-III-R pojavio prilično nespretan promijenjeni naziv "Poremećaj pomanjkanja pažnje/hiperaktivnosti". Kroz ovu je promjenu prepoznata činjenica da ovo stanje često karakteriziraju oba obilježja - nepažljivost i nemir. Međutim, opis ADHD-a u DSM-III-R načinjen je na štetu ADD-a bez hiperaktivnosti. Umjesto starog naziva uveden je termin ADD "nediferenciranog tipa", koji predstavlja vrstu sveobuhvatne kategorije za sve što se nije precizno uklapalo u ADHD klasifikaciju.

Ovaj je problem otklonjen u DSM-IV, ali je naziv ADHD zadržan. ADD bez hiperaktivnosti pojavio se kao "Pretežito nepažljivi tip", nužna ispravka koja nas, međutim, još uvijek ostavlja u nezgrapnom položaju postavljanja dijagnoze "ADHD bez H". Kao rezultat nastala je određena zbrka u vezi s terminologijom. ADHD se i danas smatra tehnički ispravnim terminom, ali mnogi ljudi (uključujući i mene) još uvijek daju prednost originalnom nazivu, ADD.

U ovom ćemo poglavlju istražiti ADD s tri točke gledišta: a) ADD prema DSM-IV, b) stvaran život s ADD-om i c) ADD kao osnovni problem samokontrole.

A. Kriteriji DSM-IV

DSM-IV doista predstavlja napredak u našem razmišljanju o poremećaju pomanjkanja pažnje. Prema DSM-IV, da bi se potvrdilo da pojedinac ima ADD, mora biti zadovoljeno nekoliko kriterija. U osnovi, u osobe se mora očitovati uzorak nepažljivosti i/ili hiperaktivnosti-impulzivnosti koji se uklapa u sljedeće kriterije:

1. Ustrajnost: ponašanje traje najmanje šest mjeseci.
2. Rani početak: simptomi su prisutni (ne nužno dijagnosticirani) prije 7. godine.

3. Učestalost i težina: nepažljivost i/ili hiperaktivnost-impulzivnost krajnje su izrazite u odnosu na dob osobe.
4. Očiti dokaz smetnje: ADD uzorak ponašanja mora značajno ometati sposobnost funkcioniranja pojedinca.
5. Smetnje u dva ili više okružja: simptomi uzrokuju ozbiljne teškoće u više situacija, u školi (ili na poslu za odrasle), kod kuće i u društvenim situacijama.

DSM-IV iznosi dva popisa, svaki s po devet simptoma. Prvi popis uključuje pojavnost *nepažljivosti*:

- a. ne uspijeva obraćati posebnu pozornost na detalje ili čini nemarne pogreške;
- b. ima teškoću s održavanjem pažnje tijekom rada ili igre;
- c. ne sluša kada mu se izravno obraćaju;
- d. ne uspijeva dovršiti školsku zadaću, kućne poslove ili poslovne obaveze;
- e. doživljava teškoće u organiziranju aktivnosti;
- f. izbjegava zadatke koji zahtijevaju ustrajan mentalni napor;
- g. gubi stvari;
- h. rastreseno je;
- i. zaboravljivo je.

Drugi popis također uključuje devet simptoma. Prvih šest obilježja su *hiperaktivnosti*, a zadnja tri obilježja su *impulzivnosti*:

Hiperaktivnost:

- a. vrpolji se ili izvija na mjestu;
- b. napušta svoje mjesto kada se očekuje mirno sjedenje;
- c. trčkara uokolo ili se penje u situacijama kada je takva aktivnost neprimjerena;
- d. teško mu je igrati se u tišini;
- e. ponaša se "kao da ga pokreće motor";
- f. pretjerano je govornjivo.

Impulzivnost:

- g. odgovara prije nego je pitanje dokraja postavljeno;

- h. teško mu je čekati na svoj red;
- i. prekida ili se nameće drugima.

Dijagnoza se postavlja na sljedeći način. Ako je za dijete (ili odraslog) šest ili više tvrdnji s oba popisa potvrdno, dijagnoza je poremećaj pomanjkanja pažnje/hiperaktivnosti, kombinirani tip. Ovi pojedinci imaju teškoća s obraćanjem pažnje i također su prekomjerno aktivni. Ovo je tip ADD-a pod kojim podrazumijevamo ADD s hiperaktivnošću.

Ako je za dijete (ili odraslog) potvrdno šest od devet tvrdnji s popisa nepažljivosti, ali nije potvrdno šest od devet kriterija hiperaktivnosti/impulzivnosti, smatra se da on ili ona imaju poremećaj pomanjkanja pažnje/hiperaktivnosti, pretežito nepažljivi tip. Ova djeca nisu nemirna ili nametljiva, ali doista imaju teškoća s usredotočivanjem na zadatke, održavanjem pažnje i organiziranjem te dovršavanjem zadataka. Ovo je tip ADD-a pod kojim podrazumijevamo ADD bez hiperaktivnosti.

Sada bi pronicljivi čitatelj mogao upitati: "Čekajte malo, trebala bi biti još jedna vrsta ADD-a. Što ako se zadovoljavaju kriteriji hiperaktivnosti/impulzivnosti, ali ne i kriteriji nepažljivosti?" Dobro pitanje. Zapravo, DSM-IV doista prepoznaje "Pretežito hiperaktivni-impulzivni tip", ali prisutna je određena opravdana sumnja u vezi s tim postoji li doista takav tip ili ne. Je li pretežito hiperaktivni-impulzivni tip uistinu zasebna pojava ili je to samo nusprodukt strukture DSM-IV? Ako imate dvije odvojene liste simptoma, očito je da možete odgovarati prema jednoj, drugoj ili objema.

Prema mišljenju mnogih stručnjaka, pretežito hiperaktivni-impulzivni tip zapravo je isto što i kombinirani tip, ali jednostavno u njegovoj mlađoj verziji. Kao prvo, skupina djece prema kojoj je utemeljen hiperaktivni-impulzivni tip vrlo je mlade dobi, u prosjeku od četiri do pet godina. U ovoj je dobi vrlo teško ustvrditi da je dijete izuzetno nepažljivo, tako da mnoga od te djece neće zadovoljiti šest ili više kriterija na listi nepažljivosti.

Drugo, teško je zamisliti dijete koje je hiperaktivno i impulzivno, ali uz to dobro usredotočuje i održava pažnju. Ako se vrpaljite, napuštate svoje sjedalo, neprestano trčkarate uokolo i ponašate se kao da "vas pokreće motor", nije vjerojatno da pri tome posvećujete pažnju samo jednom zadatku. Vjerojatnije je da će vam pažnja skakati s jedne stvari na drugu i to brzinom munje. Treće, DSM-IV priznaje da kod pretežito

hiperaktivnog-impulzivnog tipa "nepažljivost još uvijek može biti značajno obilježje". Ako je to slučaj, vratili smo se na kombinirani tip.

B. Drugačiji pogled: život s ADD-om

DSM-IV pruža precizan, ali, još uvijek, umnogome klinički pogled na ADD. Liste simptoma su koristan i neophodan dio procesa postavljanja dijagnoze, ali one ne opisuju kako je to biti dijete s ADD-om ili živjeti s takvim djetetom. Ovdje ćemo opisati osam karakteristika koje obično prate ADD. Ovi opisi iz stvarnog života pružit će vam bolji uvid u to kako ADD utječe na dijete i njegovu obitelj. Naš popis uključuje neke od simptoma iz DSM priručnika, ali također i one koji u njemu nisu spomenuti.

U velikog postotka djece s ADD-om prisutne su sve dolje navedene karakteristike. Druga će djeca pokazivati samo neke od njih (poslije ćemo posebno opisati neke od glavnih izuzetaka). Djeca koja mogu odgovarati kombiniranom tipu (ADD s hiperaktivnošću) većinom će pokazivati sva obilježja s našeg popisa. S druge strane, pretežito nepažljiva djeca (ADD bez hiperaktivnosti) mogu odgovarati samo 1., 6. i 8. tvrdnji.

Prvo od dolje opisanih obilježja, nepažljivost, u današnje vrijeme smatra se najvažnijim ili ključnim simptomom. Obilježja od 2 do 5 na našoj listi u nekom smislu određuju temperament - ili osobnost - koja obično prati ADD (osobito kombinirani tip ili ADD s hiperaktivnošću). Naposljetku, obilježja od 6 do 8 možete smatrati rezultatima drugih karakteristika:

KLJUČNI SIMPTOM	1. Nepažljivost ili rastresenost
TEMPERAMENT	2. Impulzivnost
	3. Teškoća odgađanja zadovoljenja
	4. Hiperaktivnost
	5. Prekomjerno emocionalno uzbuđivanje
REZULTATI	6. Neobuzdanost
	7. Socijalni problemi
	8. Dezorganiziranost

Pogledajmo svaku od ovih karakteristika.

1. Nepažljivost ili rastresenost

Raspon pažnje djeteta s ADD-om je prekratak za njegovu dob. Ono ne može održati pažnju na zadatku ili aktivnosti, osobito ako vidi da je aktivnost dosadna ili napola dosadna. Budući da većina djece s ADD-om dobar dio vremena provodi u školi, mi uvijek iznova slušamo kako je ona "dosadna". Upitajte dijete s ADD-om što mu se ne sviđa u vezi sa školom i ono može jednostavno odgovoriti: "rad". Ovoj je djeci vrlo naporno pokušavati ustrajati u zadatku; bore se s nevidljivim problemom koji ne mogu razumjeti. Osjećaju veliki stres, i to takav da ga je onome tko to nije doživio na vlastitoj koži teško čak i zamisliti. Kako postaju starija, djeca s ADD-om nerijetko počinju osjećati da su glupa, a često ih se optužuje i za lijenost. Jasno je da ovakva iskustva narušavaju samopoštovanje.

Međutim, u ovu sliku često unosi zabunu činjenica da mnoga djeca s pomanjkanjem pažnje *mogu* obraćati pažnju (ili sjediti mirno) u ograničenim vremenskim razdobljima. Sposobna su za to kada se nalaze u situacijama koje posjeduju jedno ili više od četiri navedena obilježja:

- 1) novina;
- 2) visok interes;
- 3) zastrašivanje;
- 4) nasamo s odraslom osobom.

Ova privremena sposobnost djeteta s ADD-om da djeluje normalno može začuditi ljude koji su ga promatrali u njegovu hiperaktivnom stanju te dovesti do mnoštva pogrešnih dijagnoza! Primjeri tih posebnih situacija? Prva dva tjedna u školskoj godini (novina), gledanje televizije ili igranje videoigrica (visok interes), posjet pedijatrijskoj ambulanti (zastrašivanje), odlazak na nogometnu utakmicu s mamom ili tatom (nasamo s odraslim), psihološko testiranje (sva četiri!).

Drugi način sagledavanja problema nepažnje je razmišljanje o njoj kao o rastresenosti: lakoći s kojom se dijete može udaljiti od zadatka pod utjecajem nekog drugog podražaja. Djeca s ADD-om automatski reaguju na bilo što novo. Mnogi od njih vam mogu reći kako im smeta kada tijekom sata povijesti kamion za smeće podiže kontejnere na parkiralištu, kada se netko služi oštrilom za olovke ili kada su čarape odjevene naopako.

Općenito, smetnje se pojavljuju u četiri oblika: kao vizualne, slušne, somatske i fantazijske. Vizualnu smetnju predstavljaju stvari unutar djetetova vidnog polja koje odmah odvlače njegovu pažnju sa zadatka na kojem radi. Naprimjer, ako netko prođe kraj njega, ono može podići pogled i nakon toga se uopće neće vratiti zadatku. Slušnu smetnju predstavljaju slušni podražaji koji djetetu ulijeću u uho. Mogu biti očiti, poput buke, ili tihi poput kucanja sata, lupkanja nečije olovke po stolu ili nečijeg šmrcanja. Vas ovakve stvari možda ne smetaju, ali dijete s ADD-om doista uznemiruju.

Somatske smetnje su tjelesni osjeti koji odvlače djetetovu pažnju. Upoznali smo mnogo djece koja su se žalila da kada im se čini da čarape nisu na pravom mjestu, jednostavno to ne mogu podnijeti. Počinju se jako vrpeljiti i ne mogu se usredotočiti. Isto se događa i kada im kruli u želucu, kada stolac nije dovoljno udoban ili ako ih boli glava. Fantazijske smetnje su misli ili slike koje djetetu padaju na pamet i koje su mu privlačnije od školskog zadatka. Svi mi maštamo, ali hiperaktivnu djecu učitelji često točno opisuju kao pretjerane maštaoce. Dijete može početi razmišljati o svojoj novoj videoigrici, ručku ili - ako je dovoljno staro - o nekoj djevojčici.

Neka djeca mogu biti osjetljivija na određene vrste smetnji od drugih. Više se, primjerice, žale na ono što čuju nego na ono što vide. Zbog toga pri postavljanju dijagnoze pomaže da dijete vlastitim riječima opiše koje mu stvari odvlače pažnju od zadatka.

Koja je najveća smetnja? Vrlo vjerojatno je to ljudski razgovor. Ako vam dijete kaže da se ne može koncentrirati kada druga djeca pokraj njega razgovaraju, vjerojatno to nije izlika; za njega je to stvaran problem.

2. Impulzivnost

Drugo je obilježje na našoj listi impulzivnost: djelovanje bez razmišljanja ili provođenje u djelo svega što padne na pamet bez obzira na posljedice. Impulzivne radnje djece s ADD-om u rasponu su od trivijalnih do iznimno opasnih.

Poznati su slučajevi djece s ADD-om, podmetača požara, koji su uništili njihove kuće. Jedan se dječak igrao šibicama u košari za papir u dnevnom boravku. Sviđali su mu se jezičci plamena, ali je ubrzo vatra zahvatila zastore i zatim se proširila. Nitko nije nastradao, ali je kuća

nepovratno uništena. Drugi petogodišnjak s ADD-om gotovo se utopio kada je s ocem bio na bazenu. Otac se samo na trenutak okrenuo, a dijete je vidjelo kako druga djeca skaču u bazen i pomislilo je: "Zabavno". Zabavno - točka! Njegov misaoni proces nije napredovao do spoznaje da ne zna plivati. Nekoliko minuta kasnije izvadili su ga s dna bazena, nasreću još živog.

Drugi su primjeri ADD ponašanja manje štetni. U školi učitelji često prepoznaju dijete s ADD-om po njegovoj sklonosti prema verbalnom isticanju pred razredom. Ponekad je to pokušaj davanja ispravnog odgovora na pitanje, ali mladac zaboravlja podići ruku. Drugi će puta isto dijete izvaliti nešto što smatra zabavnim ili pametnim. Mnoga djeca s ADD-om nastoje biti razredni klaunovi i, nažalost, neki od njih su prilično pametni i doista *jesu* zabavni. No učitelju koji se mora nositi s razredom ovakva vrsta ponašanja predstavlja problem.

Impulzivnost također može ozbiljno ometati socijalne interakcije djeteta s ADD-om. Kada je frustrirano, ono može vikati na drugo dijete i ponekad ga čak fizički napasti ili odguravati djecu nastojeći si prokrčiti put. Njegova nestrpljivost da odmah bude prvo u redu i sklonost grabljenju stvari druge djece može postati izvorom stalne iritacije.

Autorica Virginia Douglas običavala je govoriti da dijete s ADD-om ima "problem stani, pogledaj i saslušaj". Pod time je podrazumijevala da si u novoj situaciji dijete s pomanjkanjem pažnje ne uzima vrijeme da zastane, promotri što se događa, poslušaj o čemu se govori i zatim odgovarajuće reagira. Dijete s ADD-om će jednostavno uskočiti i učiniti što god mu spontano ili automatski dođe.

Kada razgovarate s djetetom koje ima ADD, možete steći dojam kako nema dobro razvijenu sposobnost vizualiziranja posljedica ili "razgovara samo sa sobom" o vjerojatnim rezultatima svojih radnji. Ovaj je dojam prilično točan. Neka djeca s ADD-om koja, primjerice, impulzivno krađu, jednostavno ugledaju novac koji leži i pomisle: "Opa! Zgodno!" I uzmu ga. Tati će kasnije vjerojatno nedostajati novac koji je ostavio na ormariću u spavaćoj sobi, ali šteta je već počinjena.

Djeca s ADD-om iz nekog razloga često lažu. "Jesi li napravio domaću zadaću?" pita mama. "Jesam", odgovara Junior. Želi se *sada* izvući iz potencijalne svađe (oko pisanja zadaće) i ne pomišlja na to što će se dogoditi kada ga majka ulovi. Roditelji su često u nedoumici i začuđeni tim fenomenom. Ne mogu zamisliti da bi netko mogao biti

toliko "glup" da laže - ne samo jednom, nego stalno - "znajući" da će kasnije obavezno biti uhvaćen.

3. Teškoća odgađanja zadovoljenja (nestrpljivost)

Treće obilježje ADD-a jest teškoća odgađanja zadovoljenja. Možete je jednostavno zamisliti kao loš slučaj nestrpljivosti. Roditelji često imaju osjećaj kao da dijete kaže: "Želim to što želim i kada to želim - a to je SADA! Ako mi to nećete dati, napraviti ću užasnu scenu ili ću vas gnjaviti do smrti, dok ne dobijem što hoću!"

Kada djetetu s ADD-om na pamet pada zamisao o tome što želi, ono može biti zadivljujuće ustrajno u nastojanjima da svoju želju ostvari. Ovakvo ponašanje ponekad čini zajednički odlazak u kupovinu očajnim iskustvom. Osim ako ste u trgovini u kojoj ovog mladca baš ništa ne zanima, on će uočiti milijun stvari i poželjet će ih sve redom. Teškoća u odgađanju zadovoljenja obeshrabruje neke roditelje čak i prije nego napuste kuću jer misle da svaki odlazak u kupovinu znači da djetetu treba nešto kupiti. Mama i tata su se davno odrekli podnošenja srama užasnog bijesnog ispada u javnosti.

U školi se teškoća odgađanja izražava na brojne načine. Dijete može gurati druge da prvo dođe na red ili trčati niz hodnik sudarajući se s ljudima kako bi se pod odmorom prvo našlo na igralištu. U obavljanju školske zadaće nestrpljivost se može iskazivati u užurbanom i neurednom radu. Djetetu zadatak znači "riješiti se ove glupe stvari što je moguće prije", umjesto da dobro poradi na njemu. Ovakav stav može značiti da se neće pročitati upute i sve će se napraviti na pogrešan način.

Posljedica teškoće u odgađanju također može biti neuredan rukopis. Budući da mnoga djeca s ADD-om imaju loše razvijene vještine fine motorike, ponekad je teško reći je li neurednost rukopisa uzrokovana time što dijete jednostavno žuri, ili je problem u vizualno-motoričkoj koordinaciji, ili je u pitanju kombinacija jednog i drugog razloga.

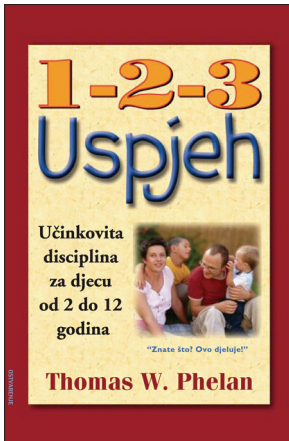
Nestrpljivost može također uzrokovati da rođendani donose mnogo nevolja. Dijete s ADD-om prekomjerno se uzbuđuje u očekivanju darova i želi ih dobiti ranije. Razdoblja oko Božića i drugih blagdana također predstavljaju neprilike iz istih razloga, i naravno, nimalo ne pomaže što su u isto vrijeme i ostali članovi obitelji uzbuđeni.

Zbog teškoće s odgađanjem neka djeca s pomanjkanjem pažnje čak imaju problema s mokrenjem i pražnjenjem crijeva u gaćice. Ovo zvuči

- Negativističko prkosno ponašanje
 karakteristike, 25, 89-90
 kombinirani tip ADD-a i, 50
 lijekovi, 179
 odrastanje i, 56, 62
 roditelji i, 56
 savjetovanje, 117
- Nepažljivi tip ADD-a
 odrasli, 49, 228
 razvojni tijek, 45-49
 dijagnoza, 49, 66, 85, 95
 djevojčice vs. dječaci, 33
 kod kuće, 35
 hiperaktivnost i, 62-63
 odnosi s vršnjacima, 37
 škola i, 33-34, 44-49, 205
 vježbanje samokontrole, 147-149
 simptomi, 30, 66, 86, 100, 105
 karakteristike, 17, 45-50, 62-63, 72
- Počni ponašanje, 129, 132-134
 Pohvala, 132, 150, 203
- Poremećaj pomanjkanja pažnje
 agresija i, 61-63
 definicija, 13-14
 edukacija o, 1-2, 73-74, 99-100
 genetička istraživanja, 2, 52-53
 hiperaktivnosti i, 62-63
 ideja ničije krivnji, 117-118, 154
 IQ i, 60-61, 81-83
 javna svijest o, 1-2, 95-97, 99, 107
 karakteristike u odraslih, 44, 216-222
 majke i, 5, 6, 72, 119
 mitovi o, 107-108
 mozak i, 54-55
 obiteljski odnosi, utjecaj na, 64-65
 objašnjavanje djeci, 118-119
 očevi i, 5, 6-7, 72, 77, 102, 106
 odgoj, 55-57
 odnosi s vršnjacima, 63, 147
 odrasli, 11-12, 44-45, 49, 215-216, 226
(vidi tkd. Posao, Odrasli s AD-om;
 Lijekovi, za odrasle)
 odrastanje i, 44-45, 101, 107, 152-153
 pogled na dijete, 8, 10-11
 pogled na odraslog, 11-12
 povijest, 13
 psihogeno gledište, 56
- razlike između dječaka i djevojčica, 23
 realno razmišljanje o, 124-126, 133-134,
 156, 198-201
 rezidualni tip, 44
 roditeljima, 96
 roditeljska psihopatologija i, 64
 samokontrola i, 29-30
 socijalne vještine i, 63
 socioekonomski status i, 60
 terapija, alternativne metode, 104, 106,
 108-113
 težina, 66
 u djece, 17-28, 86-87, 94, 200-201
 učiteljima, 190-193
 uzroci
 biološka zagađenja, 55, 56
 nasljeđivanje, 2, 51-53, 54, 55, 56, 71,
 73, 104, 108, 117, 154
 olovo, 57-48
 zablude, 57
- Poremećaj ponašanja, 25, 50, 56, 62, 85,
 89-90, 179-180
- Posao, odrasli s ADD-om i, 45, 221-222,
 226, 228, 230, 241-243
- Pravilo "nema pričanja/nema emocija",
 126
- Prestani ponašanje, 129
- Roditelji
 briga o sebi, 136, 201-203
 edukacija o ADD-u, 88, 99-100, 236
 kao uzrok ADD-a, 55-57, 88, 117-118,
 154
 kontraprijenos i, 201
 modeliranje ponašanja, 154-156
 odnos
 s adolescentima, 137-138
 s djetetovim učiteljima, 210-211
 psihološki problemi, 71
 psihopatološki utjecaj na dijete s
 ADD-om, 64
 stres, 59, 71-73, 121, 155
 trening samokontrole i socijalnih
 vještina, 154-156
 uloge, 141-144
- Savjetovanje
 bračno, 120-122

- za djecu, 115-117, 145
- za odrasle, 239-241
- za roditelje, 117-122
- Spontane rasprave, 139
- Suradnja obitelji i škole u radu na ponašanju, 187-190
- Sustav blažih i težih posljedica, 141-142
- Sustav nadnica, 131-132
- Svađanje, 5, 43, 138-139, 142-144
- Škola
 - ADD i, 9, 21, 87, 99-100
 - lijekovi i, 212
 - prilagodbe, 103, 107, 189, 191-195
 - terapija i, 154
 - načela intervencije, 203-205
 - odnos učitelja
 - s djetetom, 32, 201
 - s roditeljima, 210-211
 - rad na ponašanju i, 203-212
 - realno razmišljanje o ADD-u, 198-201
 - time-out, 206-207
- Teškoće u učenju, 32-33, 42, 81-83, 93
- Tikovi, 78, 92, 182-183
- Time-out, 130-132, 134, 206-207
- Tourettov sindrom, 78, 92
- Trening samokontrole, 147-149, 151
- Trening socijalnih vještina, 102, 105, 149-151
- Učitelji, vidi Škola
- Welch, Ann, 205, 206

Ostale knjige dr. Thomasa W. Phelana u izdanju OSTVARENJA:

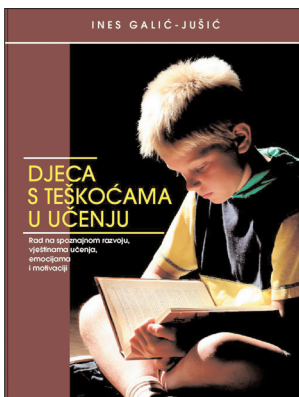
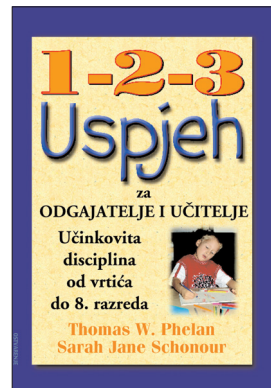


1-2-3 USPJEH: UČINKOVITA DISCIPLINA ZA DJECU OD 2 DO 12 GODINA *Thomas Phelan*

Hrvatsko izdanje izuzetno popularnog programa 1-2-3 tešku zadaću uspostavljanja discipline obrađuje s oštromnošću i dokazanim iskustvom. Renomirani dječji psiholog dr. Phelan pojednostavljuje roditeljski posao pomoću 3 jasna koraka: *kontroliranje neposlušnosti* (ispada, svađa, cmizdrenja, durenja, suparništva među braćom itd.), *poticanje dobrog ponašanja* (pospremanja sobe, pisanja domaće zadaće, odlaska na spavanje itd.) i *učvršćivanje odnosa s djetetom*. Naučit ćete i kako pobijediti šest načina iskušavanja i manipulacije, kako postupiti pri neposlušnosti u javnosti i kako izbjeći "pričaj-uvjeravaj-svađaj se-viči-udari" sindrom. Nauči ćete i to da tišina može govoriti više od riječi. **200 str.**

1-2-3 USPJEH ZA ODGAJATELJE I UČITELJE: Učinkovita disciplina od vrtića do 8. razreda - *Thomas Phelan i Sarah Schonour*

U nastavku vrlo popularnog programa 1-2-3 čuveni psiholog Thomas Phelan pozabavio se metodama uspostavljanja discipline u dječjem vrtiću i osnovnoškolskom razredu. Ovladajte jednostavnim metodama nošenja s neprihvatljivim ponašanjem; naučite učinkovito poticati dobro ponašanje i konstruktivne radne navike u razredu; saznajte kako osobnost učitelja utječe na učenike i uspostavite uspješnu komunikaciju s roditeljima. Naučite i to da tišina može govoriti više od riječi. **250 str.**



DJECA S TEŠKOĆAMA U UČENJU: Rad na spoznajnom razvoju, tehnikama učenja, emocijama i motivaciji - *Ines Galić-Jušić*

Detaljna objašnjenja i praktične metode pomoći djeci sa specifičnim teškoćama u učenju (disleksija, disgrafija i dr.) *tijekom cijelog školovanja*. Efikasne tehnike i strategije učenja, vještine mišljenja, rada s udžbeničkim tekstovima, zapamćivanja, rješavanja testova, usmenog pokazivanja znanja i metode rada na motivaciji. **304 str.**

Strategije i vještine učenja za uspjeh u školi u izdanju OSTVARENJA:



ŠKOLA BEZ MUKE: Strategije i vještine učenja za uspjeh u školi - *Jeanne Schumm*

Izvrstan vodič i pomagalo u svakodnevnom učenju za učenike osnovnih i srednjih škola. Pomozite djetetu da nauči kako: organizirati vrijeme i radni prostor za učenje, pažljivo slušati i pratiti nastavu, učinkovito voditi bilješke na satu, brže i lakše čitati, govoriti u razredu, pisati dobre sastavke, eseje i referate, pametnije učiti, bolje pamtiti naučeno i pripremati se za testove. 144 str., A4.