

Kje poiskati pomoč?

- ŠOLSKA SVETOVALNA SLUŽBA
- SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE MARIBOR (svetovalni.center-mb@guest.arnes.si)
- ZDRAVSTVENI DOM (otrokov osebni zdravnik – napotitev na nadaljnjo specialistično obravnavo)



Kontakt:

Poslovna sekretarka: 02 80 50 470
Ravnateljica: 02 80 50 471
Svetovalna delavka: 02 80 50 474
e-mail: info@osminka.si
GSM: 041/995-778

Matična številka: 5087694000
Davčna številka: 86171275

Avtorici zloženke:

mag. Kristina Višaticki, specialna pedagoginja
Nuša Vogrin, socialna pedagoginja



Osnovna šola
Minke Namestnik-Sonje Slovenska Bistrica
Partizanska ulica 20
2310 Slovenska Bistrica

OŠ Minke Namestnik-Sonje
Slovenska Bistrica



ADHD

Kako ga prepoznati in
ukrepati



Kaj je ADHD?

- ADHD (angl. attention deficit hyperactivity disorder) pomeni primanjkljaj pozornosti in motnjo hiperaktivnosti;
- nevrofiziološka motnja, kjer gre za neusklajeno delovanje možganov, saj čelni reženj počasneje dozoreva;
- sodi v skupino čustvenih in vedenjskih motenj;
- po navadi se pojavi v otroštvu in mladosti;
- simptomatika je najbolj izrazita med 3. in 7. letom (simptomi se morajo pojavljati vsaj pol leta v različnih okoljih);
- motnja postane najbolj izrazita v času šolanja;
- pogostejša je pri dečkih.

NE OBSTAJAJO
TEŽAVNI OTROCI,
AMPAK SAMO OTROCI,
KI POTREBUJEJO POMOČ
PRI REŠEVANJU
SVOJIH TEŽAV.
(L. R. KNOST)

Kako se izražajo težave?

- Težave se kažejo na treh področjih: impulzivnost, hiperaktivnost, motnja pozornosti (področja so lahko različno izražena);
- pri deklicah je lahko motnja pozornosti edina opažena težava;
- nesmiselno gibanje brez nekega cilja;
- hitro odnehajo pri različnih aktivnostih ali jih hitro vse zmoti;
- pogosto mahajo z rokami ali nogami;
- zavračajo dejavnosti, kjer je potreben miselni napor;
- preveč govorijo;
- imajo slabše samoregulacijske sposobnosti;
- težave pri integraciji v družbo, pomanjkanje prijateljskih stikov;
- kljub večinoma visokim učnim potencialom se lahko pojavijo učne težave in s tem povezan slabši učni uspeh.

Kako pomagati otroku z ADHD?

- Otroku zagotovite dovolj telesne dejavnosti in spanca;
- otrok naj ima dnevno rutino in pozna korake, ki so potrebni, da opravi določeno nalogo oz. opravilo, pri tem mu dajte jasna navodila;
- nagrajujte želeno vedenje, pogosto je dovolj že pohvala;
- zmanjšajte izpostavljenost zaslonom;
- poskrbite za zdravo prehrano (izogibajte se sladkorju, kofeinu, hitri hrani);
- otroku omogočite pozitivne izkušnje, kjer se lahko dokaže in gradi pozitivno samopodobo;
- pogovarjajte se z otrokom, komunikacija naj bo dvosmerna;
- spodbujajmo otroka k samostojnosti in skrbi zase.

