

ADD

(Attention deficit disorder) je **porucha pozornosti**, pri ktorej sa nevyskytuje fyzický nepokoj. Deťom s poruchou ADD zvykneme hovoriť aj zasnené deti. Táto porucha sa prejavuje neschopnosťou primerane sa koncentrovať na určitý podnet v dostatočne dlhom čase. Typickým prejavom je slabá pozornosť, unaviteľnosť, dieťa sa nevie na dlhšiu dobu sústrediť. Väčšinou ho nič dlhšiu dobu nebaví. Deti majú najväčšie problémy s udržaním pozornosti pri plnení zadaných úloh a s ich dokončením v určitom časovom limite. Porucha pozornosti ADD sa prejavuje nedostatočnou kontrolou pozornosti, častejšou a závažnejšou oproti tomu, aká je za bežných okolností pozorovaná u rovesníkov.

V súvislosti s poruchou pozornosti sa dnes môžete stretnúť aj s výrazom ADHD (*Attention deficit hyperactivity disorder*). Rozdiel spočíva iba v tom, že pri **ADHD** je na prvý pohľad u dieťaťa okrem nesústredenia prítomná aj výrazná fyzická aktivita.

Poruchy ADD v jednotlivých zložkách pozornosti sa môžu prejaviť ako:

- nedostatok pozornosti pre detail – najmä pri práci v škole,
- nedbalé, neporiadne plnenie si svojich povinností, nedostatočné premyslenie činnosti,
- nekompletné vykonávanie úloh – preskakuje z jednej nedokončenej úlohy na druhú,
- denné snenie – zdá sa, akoby dieťa nepočúvalo alebo nesledovalo rozhovor či inštrukcie,
- problémy s organizáciou seba a svojho prostredia,
- nedostatočné plánovanie,
- vyhýbanie sa úlohám, ktoré vyžadujú udržanie pozornosti alebo zapojenie do aktivity,
- neschopnosť zotrvať pri riešení úlohy,
- ťažkosti sledovať konverzáciu, časté odbiehanie od témy,
- ľahká vyrušiteľnosť nepodstatnými podnetmi z prostredia okolo neho.

Na to, aby mohla byť stanovená diagnóza ADD, musí byť prítomných niekoľko z vyššie uvedených symptómov. Nestačí jeden.

Príznaky ADHD sú viac viditeľné, a preto sa ADHD aj skôr odhalí, pretože tieto deti sú neposedné, pôsobia nevychované alebo rozmaznané. **Naopak deti s ADD sú označované za veľmi dobré, pokojné, ale niekedy veľmi pomalé. Deti s ADD majú podobne ako deti s ADHD problémy s učením.** Tieto problémy vznikajú hlavne preto, lebo často nedokončia úlohu do konca, v myšlienkach zabehnú niekde inde, ako by mali, a tak na okolie často pôsobia zasnené. V škole sa ich problémy najčastejšie prejavujú tak, že odovzdajú nedokončenú písomnú prácu alebo keď ich učiteľ vyvolá čítať, nevedia, kde spolužiak s čítaním prestal. Keď píšú diktát, buď sa sústredia na krásne písmo, alebo na pravopis. Na obidve veci sa nevedia sústrediť.

„Deti s ADD rozhodne nie sú hlúpe. Práve naopak. Často majú vyššiu inteligenciu a v určitých oblastiach sú veľmi nadané, ale svoj potenciál kvôli poruche nedokážu dostatočne využiť. Niekedy sa v úlohách strácajú, nedokážu sa rozhodnúť, čo je prioritou, čomu majú dať prednosť, ako postupovať. Robia unáhlené rozhodnutia, jednájú impulzívne.“

Ako prebudit' deti s ADD?

1. K deťom pristupujte pokojne.
2. Dávajte jasné a zrozumiteľné pokyny.
3. Školákom zaveďte diár, do ktorého si farebne zapisujú dôležité veci, a to v poradí od najdôležitejšej veci až po tie menej dôležité.
4. Zistite, v akom prostredí sa dieťaťu najlepšie učí.
5. Netrestajte ho za veci, ktoré nemôže ovplyvniť.
6. Zistite, či dieťaťu pri učení vyhovuje viac hovorené slovo alebo čítanie.
7. Nezabúdajte, že každé dieťa je jedinečné, a tak každému dieťaťu vyhovuje niečo iné.

Najideálnejšie je však navštíviť Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, kde odborníci rodičom presne poradia, ako k dieťaťu s ADD pristupovať, ako sa s ním učiť a rozvíjať v ňom potenciál, ktorý v sebe má.