

ПАЖЊА

Сваку активност нормалног одраслог човека карактерише организованост. Од свих могућих стимулуса који у сваком тренутку постоје у пољу око нас, само они који су најзначајнији или најдоминантнији у односу на наша интересовања, намере, циљеве бивају регистровани.

На почетку истраживања феномена пажње, многи психолози су сматрали да пажња уопште не постоји, већ да само постоји превладавање час једних, час других психичких процеса: опажања, памћења, мишљења итд. Човек опажа одређене дражи, размишља о неком проблему, памти податке или догађаје. Може се учинити да у овим процесима за пажњу нема места. Ипак, у свим овим ситуацијама, постоји стање организоване психичке активности или њене усмереност на одређене догађаје и појаве у стварности. Оваква посебна усредсређеност и јесте пажња. Без пажње се не може извршити ниједна, чак ни најпростија активност.

Дакле, у било којој сврсисходној активности огроман број могућности доживљаја, сећања, облика мишљења, осећања моторних активности итд. се сужава као последица инхибиције ових независних, познатих или неадекватних и у свести остају само најдоминантије или најзначајније са аспекта текуће активности.

Пажња је базична психичка функција која омогућава селекцију информација, усмереност и усредсређеност психичке активности на изабрани објекат.

Она је услов пријема и обраде информација

Без пажње нема опажања, учења, памћења, и нема мишљења.

Пажња представља усмереност и усредсређеност психичке активности или психичке енергије на одређене садржаје који ће захваљујући томе постати текући сазнајни процес, знање о нечему, схватање нечега или конкретни поступак у датом тренутку. (На пример, у свакодневном животу често се обраћамо деци речима: "Будите пажљивији", "Обрати на то посебну пажњу".)

Одлука да обавимо неку одређену активност, на самом почетку подразумева активно одустајање од других могућности и других могућности у непосредној околини и усмеравање на изабрану делатност. На пример, сама одлука да некоме кажемо "добар дан", поблачи за собом већ на самом почетку активно одстрањивање могућности да кажемо на пример "здрavo". Даље ако је наш избор да прочитамо неки текст, то подразумева способност инхибиције свих ирелевантних као што може да буде добра музика из суседне просторије или идеја о пријатној шетњи или дружењу са пријатељима.

У тој изузетној способности наше усмеравања и усредсређивања наше психичке активности на одређени објекат лежи база (суштина) људских могућности обављања било које циљем усмерене активности.

Усмереност и усредсређеност психичке делатности може да настане без наше воље у свим оним ситуацијама када је објекат својим карактеристикама постао неизбежан фокус наше свести.

Таква врста пажње назива се аутоматска, пасивна или невољна пажња., и настаје као реакција организма на интензивне, нове непознате или биолошки значајне стимулусе. Ова врста пажње може да се запази у свом елементарном виду већ у првим месецима живота детета у облику јансих телесних манифестација као што је реакција буђења, покретања очију а касније и главе у правцу дражи - (које су руски аутори назвали) "рефлекс усредсређености или оријентациони рефлекс".

Оријентациони рефлекс представља најелементарнију форму пажње која се манифестује покретањем очију и главе према извору дражи, прекидање свих текућих делатности јасним комплексом дисајних, коронарно васкуларних и кожно галванских реакција. Манифестације оријентационог рефлекса претходе специфичној реакцији и представљају један од основних фактора формирања *условних рефлекса*. Оријентациони рефлекс насатје као одговор на прву драж и поступно се гаси уколико се драж многоструко понавља. То је последица хабитуације. На овај начин, већ од самог почетка, оријентациони рефлекс може да буде високоселективног карактера, што је основ селективног, организованог понашања.

Усмеравање или усредсређивање пажње на свесно постављен циљ јесте вољна, активна или намерна пажња. Она је резултат искључиво људског развоја и проистекла је из потребе ангажовања психичке активности у процесу рада и омогућава човеку да игнорише све друге стимулусе онолико дуго колико је потребно да се оствари одређена започета активност и њен циљ.

Карактеристика *сталности* (или *постојаности*) пажње односи се на способност да се на нешто дуже усредсредимо. Уколико је потребно дуже времена одржавати пажњу на неком објекту, постоји колебање у њеном интензитету. Пажња је динамична па су јој потребни стални вољни подстицају да би се одржала на истој, и посебно за субјекта неинтересантној активности. Истраживања ус показао да је сталност пажње без одстрањивања могућа у трајању од двадесетак минута, а да је са краткотрајним померањем могуће одржати и до четрдесетак минута у оквиру активности коју вршимо. Способност задржавања пажње на одређеном објекту све док се не заврши одређени задатак или постигне циљ, назива се *тенацитет*. Тенацитет је могућ уколико постоји отпорност на дистракције, односно могућност инхибиције стимулуса који су ирелевантни за текућу активност.

Вигилност (или преношење пажње), насупрот тенацитету представља способност да се са обављање једне активности, пређе на другу, односно, способност да се пажња по потреби лако одвоји од претходног фокуса и усмери на нови.

Ова способност је потребна чак и у најједноставнијим ситуацијама: треба прећи са игре на спавање, са слушања бајке на облачење и шетњу, са цртања на једење итд. Сви који имају искуства са децом знају како понекад детету тешко падају промене активности, и са каквим напором оно извршава шесто више пута понављане молбе да дође да се обуче или да седне да једе.

Питање тенацитета и вигилности пажње повезано је са питањем способности дељења или дистрибуцији пажње. Дистрибуција пажње подразумева способност да се пажњом обухвате два објекта која су од значаја за тренутну активност у веома кратком временском периоду, понекад толико кратком да делује као да је пажњом обухваћено неколико објеката истовремено.

О дистрибуцији пажње говоримо када човек мора да делује истовремено са два или чак неколико предмета и ситуација (број објеката које човек може да обухвати): дете слуша бајку и истовремено гледа илустрације за њу; истовремено позива у госте више лутака, и о свакој од њих треба да "брине".

РАЗВОЈ ПАЖЊЕ

Развој пажње је процес који започиње невољним, аутоматским реаговањем на стимулусе на које је новорођенче пренатално предодређено да реагује, а завршава се формирањем стабилне вољне пажње. Све компоненте пажње се развијају постепено и не пођеднаким ритмом, а њихово сазревање је последица неуролошког развоја.

У својим најранијим облицима пажња се јавља као *позитивна* и као *негативна пажња*.

Позитивну пажњу изазивају лагани звуци и умерено јаке светлосне дражи. У понашању се манифестује тиме што деца престају да раде оно што су до тада радила (нпр. сисала, плакала), окреће главу према извору; ако се у његовом видном пољу нађе светлећи, сјајан предмет дете дуго задражава поглед на њему, тело им се умири, а откуцају срца се успоре.

Негативну пажњу изазивају јаке или нагле промене у околини. Телесне манифестације негативне пажње су моторна узнемиреност, затварање очију, откуцаји срца се убрзавају.

Ови облици се још називају елементарним манифестацијама пажње, и односе се на *усмереност* (оријентисаност) на или према дражима из спољашње средине која се јавља у првим данима живота детета. Ова елементарна пажња се остварује на основу нервних структура које дете донело на свет рођењем, које су функционално зреле на рођењу и које омогућавају организацију рефлексних реакција детета по принципу доминантних дражи. Новорођенче, као што смо то већ дискутовали, организује своје понашање око два доминантна стимулуса: стимулуси везани за храну и стимулуси који се испољавају променом положаја. Овим доминантним стимулусима се придружује и реакција на јаке дражи.

Усмеравање и задржавање пажње (тенацитет) и узраст. Током прва два месеца живота, пажњу детета на спонтан начин привлаче јаке дражи, фигуре које се крећу, светлосни контрасти. На пример, беба пре посматра објекат које се креће него онај који мирује или фигуру са светлосним контрастима. У 2-3 месецу код детета се појављује посебна реакција на одраслог човека, и оно постаје најпажљивије управо у односу на њега. Већ одојче може дуго усредсређено да посматра лице одраслог човека, покушавајући да имитира његов осмех и говор. Већ на овом узрасту може да се утиче на постојаност пажње детета – његову пажњу можете задржати још 1-2 минута, изговарајући нове гласове или играјући се његовим ручицама.

Од око шестог месеца па до око годину дана старости, пажњу деце привлаче ствари које су нове, занимљиве и изненађујуће (новитет дражи). На пример, обраћа пажњу на нове играчке, радије него на старе.

У петом месецу могу се уочити покрети детета који се могу тумачити као показивање објеката који су привукли његову пажњу, као и оријентисање пажње ка објектима које одрасли показују и именују. Новитет стимулуса преузима превласт у односу на познате дражи и хабитуација је сасвим уочљиво изразитија. Такође, деца на овом узрасту проводе више времена у посматрању сложених стимулуса, као што су сложене играчке и видео снимци, при чему су већа **успоравања откуцаја срца** – што је физиолошки индикатор *постојане, континуиране* пажње. С временом се смањује привлачност нових дражи (мада не нестаје), док се континуирана пажња (постојаност) још више побољшава, посебно током игре. Одојче може неколико минута да врти нову играчку, да лупа њоме, да је разгледа. Затим оно баца играчку и почиње да се занима нечим другим – чим престане да се игра играчком, могуће је узети играчку и поиграти се њоме заједно са дететом. Можемо да је окренемо на нов начин или да је лупкамо по длану детета.

На крају прве и почетком друге године детета, усмереност пажње се помера са оних карактеристика стимулуса као што су његове физичке карактеристике или новитет, на оне које проистичу из *интеракције детета са одраслим особама*, односно из социјалних интеракција. Испружена рука детета – посеже, уста се отварају, дете гугуче покушавајући да именује жељени предмет. Крајем прве године, гледање и показивање постају усаглашени са предметима којима одрасли дају имена.

Приближно око друге године, пажња детета добија ново квалитативно својство. Дете може да буде пажљиво не само када је у питању емоционални контакт, када се ради о предметима и радњама са њима, већ и у односу на говор, односно, значење говора. Ако је до овог узраста реч одраслог само усмеравала пажњу или пратила радње детета, дете сада почиње да схвата смисао говора. Дете од две године може да слуша кратке бајке, песмице, схватајући смисао онога што чује. Дете овог узраста постаје пажљиви слушалац када му се рецитују песмице које прати нека радња (Таши, таш танана,...). Детету се може понудити да најпре чује бајку, а онда изведе неке покрете – да покаже како је скако зека, како се кретао медвед, итд.

Дете од три године већ може да буде пажљиво у односу на све области стварности која га окружује, и на овом узрасту, у погледу постојаности, деџа пажња се нагло побољшава. Ипак, пажња детета од три године, иако је узнапредовала, још увек показује значајна ограничења у односу на пажњу старијег детета или одраслог. Родитељи и учитељи примећују да деца проводе на једном задатку или активности кратко време, имају потешкоће да се усмеравају на детаље и лако их је одвући од задатка.

Пажња детета од три године још увек је непостојана. Чак ни активношћу које га највише привлаче дете се не бави дуже од 10-15 минута. А често се дешава да није у стању да се на нешто усредреди чак ни 4-5 минута. Зато пажњу малог детета треба развијати, али не тако што ћемо дете премарати једним истим занимањем, већ тако што ћете уносити промене у његову активност, уводећи у њу нове игровне моменте.

У просеку, **дете може да се фокусира за број минута који је једнак броју њихових година плус 2** (Jensen, 1995). Тако се 6-годишњак фокусира око 8 минута. (То се не односи на такве активности као што је гледање телевизије!)

Деџа пажња током **игре** траје: од 2 до 3 године- 27 минута, од 3 до 4 године- 50,3 минута, од 5 до 6 година- 96,5 минута.

У четвртој години формира се способност детета да се подчињава вербалној инструкцији, тако да пажња која је њоме изазвана постаје доминантна иако се знаци недовољне стабилности овог облика пажње испољавају још током дужег временског периода.

На узрасту од пет до седам година, вољна пажња и њене компоненте се постепено формирају у много стабилнији вид, који се сада подчињава не само инструкцији одраслих већ и спонтаном унутрашњем говору. На овом узрасту, отпорност на дистракције постаје већа.

Развој **селективности** се креће од почетне зависности од стимулуса. Новорођенчад нису *tabula rasa* већ манифестују урођену предиспонираност ка придавању већег значаја извесним констелацијама фигура и позадине, јасним контурама, покретима, гласу. Код њих је сасвим уочљиво постојање перцептивне хијерархије. Конкретно, то значи да што је дете млађе то је његова пажња више под контролом упадљивих облика окружења, тј. под контролом спољашњих стимулуса чак до тачке да постану ограничена њима. Бебе могу да настоје да фокусирају циљ (нпр.

играчку обешену испред њих) за неколико секунди или чак минута али то је фокусирање наметнуто кретањем играчке, дакле од споља и веома се разликује од понашања старијег детета које само одабере објекат своје пажње. Беба помера своју пажњу с једног објекта кад се појави други истакнутији аутоматски, а не својом вољом као старије дете (Цохен, 1986).Током првих неколико живота одвија се померање фактора пажње од оних који су везани за стимулусе на оне који потичу из самог детета, као што су то дететове потребе или његова тежња да постигне одређени циљ.

На пример, дете треба да је у стању да издвоји оно што васпитач говори и усмери се на то, а не на нпр. другу децу, предмете у соби, на звуке ван собе. Такође, ту пажњу треба одржати усмерену, а не да ускоро почне да мисли на играчку коју је понело, на сећања на филм које је претходно гледало итд.

Дистрибуција пажње. Подељена пажња (дељење пажње) између два извора информација је пример контролисане активности која је малој деци веома тешка (и у којој бивају све успешнија са одрастањем). Ако дете од годину дана држи звечку а ви му у том часу дате другу играчку, оно испушта прву заборављајући је и окреће се новој. При крају прве године, дете може да удара једном звечком у другу, да ставља мању коцку (кутију) у већу. У односу на овакво понашање могуће је већ говорити о дистрибуцији пажње и повећању њеног обима – дете може да буде активно задржавајући у пољу пажње истовремено два предмета.

На узрасту до три године, дете не може да расподели своју пажњу на неколико предмета (**обим пажње**). Обим његове пажње тј. број предмета са којима оно може истовремено да делује не прелази 2-3.

Двојни захтеви задатка који подразумевају конкурентне когнитивне и моторне активности, такође се побољшава са годинама. На пример, када мала деца покушају да комбинују рецитовање песмица са пуцкетањем прстију то ремети извођење и једне и друге активности. Способност да се изводе двоструке, интерферирајуће активности расте како расте узраст.

Уколико имамо у виду развојна ограничења у погледу обима и дистрибуције пажње -

- Када детету задајете различите задатке, они **не треба** да захтевају истовремено упућену пажњу на неколико сложених предмета или радњи. Нпр. ако читате књигу са илустрацијама, боље је да прво разгледате слике, а онда читате, јер је детету тешко да истовремено обраћа пажњу и на садржај текста, и на занимљиве илустрације.
- Деци је тешко да своју пажњу (пре)усмере на први знак одраслог. Зато је на раном узрасту најбоље преусмеравати дечју пажњу у форми игре (видети следећи пример).

Пример.

Дете предшколског узраста постаје пажљиво према значењу речи. Добро разуме говор који му је упућен, а реч може да усмери његову пажњу. Речју се може пренети пажња детета са игре на разгледање слика и слушање бајке, са цртање на сређивање играчака. Пажњом детета се најбоље може управљати у форми игре, учећи га да постепено контролише своје понашање, и то у почетку уз помоћ вербалног објашњења одраслих, а затим и самостално. Можете са књигом ући у собу у којој су играчке разбацане и рећи детету да му је у госте дошла књига у којој има слика у којој су чаробне звери: оне се боје нереда и ни по коју цену неће изаћи док у соби не буде ред. Слична примедба дата у форми игре помоћиће детету да своју пажњу пребаци са једне активности на другу, ако му ви још у томе помогнете, дете ће са пажњом и интересовањем почети заједно са вама да разгледа нову књигу.

Вигилност. Дете од 2-3 године може да заборави да је пошло за лоптом, ако пред њим пројури мали ауто: оно ће стати, скренути и поћи за аутомобилчићем (**хипервигилност**). Ако на овом путу налети лопта, пажња детета се опет може лако пребацивати, и оно полази за лоптом. За предшколско дете је често изнад његових снага да у пољу пажње задржи чак и два предмета истовремено.

Способност пребацивања пажње или вигилност може се вежбати на различите начине:

- у току јутарње гимнастике тј. моторичких вежби. У овим вежбама дете мора да започиње, извршава и завршава своје радње **на команду** одраслог, брзо **прелазећи** са једног вида кретања на други: скакања, заустављања, корачања.
- може се са децом извести нека врста тробоја у коме дете треба брзо да сагради једноставну кућу од коцкица, затим нацрта људску фигуру, а онда одрецитује песму.
- могу се стварати разне варијанте игре мењањем типова задатак и видова активности. У свим овим случајевима оцењује се темпо извршавања задатака и њихов квалитет.

Досад смо разматрали развој појединих карактеристика пажње. Међутим главну, основну линију у развоју пажње представља постепени прелазак са апсолутне доминације **спонтане** пажње на доминацију **намерне** пажње.

Спонтана и намерна пажња. За ненамерну или спонтану пажњу је карактеристично то да њу изазивају предмети који су за дете нови и у датом моменту најупечатљивији, најпривлачнији. Као што смо то већ дискутовали, дражи се намећу својим карактеристикама (хипотенацитет) – јаке дражи, промена јачине дражи, престанак деловања, велики или светлећи објекти, необични објекти. Додатна одлика спонтане пажње јесте да је нестабилна, премешта се са објекта на објекат (хипервигилна пажња).

При крају предшколског периода, дете може већ много дуже да обавља било коју делатност док му је она интересантна, а да не чини никакве унутрашње напоре, већ да се искључиво ослања на ненамерну пажњу. Оно што је важно јесте да спонтана пажња **не** прераста сама од себе у намерно усмеравану пажњу - развијање намерне пажње је посебан васпитни задатак. Несхватање ове чињенице доводи често до тога да "пажљива" деца у предшколском узрасту постају непажљиви ученици.

За **вољну пажњу** је карактеристична суштинска промена односа **између субјекта и објекта пажње**. Утисци сами по себи не само да не привлаче и не задржавају нашу пажњу, већ се напротив чини да човек посредством сопственог напора задржава своју пажњу на овим или оним стимулусима. Према томе, **намерну** или вољну пажњу одржавају и изазивају мотиви и потребе детета који нису у деректној вези са предметима пажње. Намерна пажња тражи од детета **способност да се концентрише на задатак и да га изврши, чак иако он није нарочито интересантан и нов за дете.**

Према томе, вољну пажњу можемо да дефинишемо преко следећих карактеристика –

- усмереност ка свесно одабраном циљу
- задржавање довољно дуго,
- контрола ометајућих чинилаца.

Значај напора. Задатак из геометрије никада не импресионира тако снажно као гром. Удар грома делује на нашу пажњу потпуно независно од нас. Сам чулни утисак привлачи и задржава пажњу док за решавање геометријског задатка наше интересовање за проблем постепено расте и да му се ми потпуно предамо. Геометријски проблем у тој ситуацији може да освоји потпуно нашу пажњу и да има слично дејство као удар грома. Дистрактори су одстрањени, конкурентни стимулуси савладани, пажња је усмерена. Овај моменат представља врхунац развоја пажње.

Контрола импулса. Најважнија способност за развој селективне пажње је инхибиција или способност контроле унутрашњих и спољашњих дистрактора. Особе које имају развијену способност инхибиције могу да спрече своје мисли да лутају према другим привлачним темама и могу да спрече да им стимулуси који нису повезани са тренутним циљем заокупе пажњу. Способност инхибиције мисли и понашања побољшава се од узраста новорођенчета па надаље. Почевши од периода између 3 и 4 године деца су све боља у ситуацијама у којима треба следити нека упутства, те се обично развој вољне пажње везује за узраст од 4 године. Напредак ове способности (инхибиције) повезан је са развојем коре великог мозга, посебно чеоних режњева.

Контрола импулса је веома важна компонента вољне пажње. Када деца пре окончања задатка изгубе пажњу за задатак то значи да га они напусте без одговора или га ураде одговарајући сувише брзо, тј. прерано. Први облик понашања се третира као расејаност или немарност, а други као *импулсивност*. Који ће се од ова два облика смањене концентрације јавити зависи од мотивисаности детета у односу на задатак: ако није мотивисано, дете напушта задатак, ако је високо мотивисано, дете одговара импулсивно. Да ли ће и на каснијим узрастима долазити до оваквих облика реаговања зависи од мотивисаности и капацитета **контроле првог одговора**.

Тежина задатка. Тенденција ка импулсивности се може јавити код веома тешких задатака, али и код веома лаких, када мора да се чека крај времена предвиђеног за решавање. Чекање је напорно јер се стално врши инхибиција. Према томе, ситуације или задаци који захтевају уздржавање, тј. контролисану пажњу могу бити сложени или напорни или једноставни и досадни. У првом случају је изазов задржати оријентацију на задатак иако је уложен напор да се то уради веома непријатан, у другом случају изазов је остаи будан упркос досади која је такође непријатна.

Посебан облик смањене контроле импулса је тенденција да се одговори одмах (аутоматски, пре него рефлективно, након размишљања) у ситуацијама социјалних интеракција. Оваква склоност

карактеристична је за бихејвиорални стил млађе деце и старије деце са поремећајем пажње, и смањује се са узрастом.

Вољна пажња је и последица и узрок индивидуалног развоја као и развоја цивилизације. Вољна пажња је историјска форма природне пажње која је настала у специфичним условима прилагођавања човека који је у једном тренутку своје еволуције био стављен пред алтернативу или да нестане као врста или да се прилагоди условима живота, тј. да ради. Вољна пажња је у тим околностима борбе за опстанак постала фактор од прворазредног значаја. Када се у историји људске врсте појавила неопходност да се човек посвети раду јавила се вољна пажња као нужан услов сваке сврсисходне делатности.

Способност вољне пажње делом је урођена, нпр. нека деца морају стално да се напрежу да би остала концентрисана, док је другој деци то значајно лакше. Једно је у стању да се дуго игра истом играчком, а друго не може да одседи ни неколико минута за столом, силази, врти се на столицу; једно пажљиво разгледа слицице не реагујући на разговоре одраслих, а друго одмах напушта свако занимање чим се појави било шта ново у пољу његове пажње. Заиста, постоје индивидуалне особености. На пример, нека деца са напором прелазе са једне активности на другу. Такву децу треба унапред упозоравати: Ти полако заврши игру, па да се спремимо за шетњу. Друга су живахна и несташна и треба их стално привикавати на сталожен рад: Хајде да заједно мирно поседимо и погледамо књигу, итд. Ипак, на формирање вољне пажње пресудан утицај имају животни услови и дететове активности. На развој вољне пажње у предшколском периоду - сложеније игре и једноставни радни задаци, у којима дете треба да поштује правила и захтеве одраслих и колектива вршњака.

Поступци (механизми) овладавања пажњом

Развој пажње представља дуг и постепен процес у коме се јасно издвајају два механизма овладавања овом функцијом или две линије развоја.

Први период у развоју пажње јесте период природног или примитивног развоја пажње (Луриа, 1976). У том периоду се у основи развоја пажње налазе органски процеси раста, сазревања и развоја нервних структура.

Други период у развоју пажње подразумева проце социјалног и културног развоја пажње. Културни развој пажње почиње на најранијем узрасту, већ са првим контактком детета са одраслим који га окружују, дакле са првим социјалним контактом. Социјални, тј. културни развој пажње, као и сваке друге функције подразумева стварање вештачких средстава или знакова помоћу којих се усмрава понашање личности и које представља помоћна средства у регулисању понашања. *Дете овладава процесима пажње помоћу спољних стимулуса тј. средстава.*

Значај спољашњих стимулуса (Алатке ума).

Највиши облик развоја намерне пажње представља онај њен ниво кад се за организацију пажње користе нека **помоћна средства**. За одрасле таква средства су пре свега речи. Кад се припремамо да обавимо чак и најпростији рад, ми правимо **план**, односно промишљамо поступност радњи. Назначивши такву поступност ми настојимо да је следимо не дозвољавајући да

нам пажња одлута на споредне ствари. Међутим, **малом детету је тешко да усмерава своју пажњу само унутрашњим напором, мишљу или сопственом речи.**

1. Значај речи и геста.

Када одрасли жели да усмери и веже пажњу детета на нешто, најчешћа средства која користи јесу речи и геста. Корени вољне пажње су, дакле, у функцији *указивања* при чему *примарну улогу има језик* као основно средство за усмеравање пажње. Указивање има двоструку функцију - *функцију привлачења пажње и оријентацију на објекат.*

Механизам којим указивање условљава оријентисање пажње јесте *изазивање оријентационог рефлекса.* Развој вољне пажње код деце тече на тај начин. Речи којима одрасли називају предметимају улогу указивања којим се покреће оријентациони рефлекс.

Поред речи, значајну улогу у усмеравању пажње имају и знаци који су такође моћни указивачи. Указивање се налази на почетку усмеравања пажње, а кажипрст је посебан "орган" вољне пажње који је у већини језика своје име добио у вези са својом улогом показивања. Први штапови за показивање су били вештачки кажипрсти. Прве речи имају такву улогу указивања и зато историја вољне пажње почиње од кажипрста и речи.

У овом смислу, развијање намерне пажње почиње већ у првој години живота. Показујући детету неки предмет или **указујући на њега – гестом или помоћу речи, одрасли самим тим усмеравају пажњу детета.**

Улога инструкције у управљању намерном пажњом била је откривена у експериментима великог совјетског психолога Виготског. Такав предмет је био орах који су сакривали испод једне од шоља које су стајале пред децом. Дно једне шоље је било прекривено картонским кругом тамно сиве боје, а други светло сиве боје. Орах су све време крили испод шоље тамносиве боје, али деца то нису унапред знала. Ако би дете погодило испод које шоље је био орах, орах је био његов. Показало се да предшколска деца чак ни после 45-49 покушаја нису могла да открију законитост по којој су крили орахе. То је било отуд што је њихова пажња била усмерена на сам орах, она су била усредсређена на њега у потпуности, и нису обраћала пажњу на обојене картоне на дну шоља. Међутим, било је довољно да им се само једном без речи укаже на тамни картон, док је орах стављен под шољу пред очима детета, па да оно одмах почне без грешкеда решава задатке. Тако је упућивање одраслог усмеравало пажњу детета, а онда је оно свесно усмеравало своју пажњу на знак који је неопходан за решење задатка. Са дететом се могу играти сличне игре тако што ће се мењати у задатку она својства на која дете мора да обраћа пажњу (различити међуодноси боја или нијанси, величина или облика предмета).

Касније, захваљујући постепеном овладавању говором дете почиње да овладава истом таквом способношћу управљања пажњом, најпре у односу на друге а затим и у односу на себе. Дакле, у почетку су други људи активни у односу на дете, затим дете ступа у интеракцију са другима делујући на друге и тек на крају развија способност деловања у односу на себе. Први стадијум у развоју језика јесте стадијум говора као указивача. На пример, дечји исказ "ма-ма" и пружене руке јесу речи и гестови који указују мајци на жељу детета да га узме у наручје.

2. Средства за управљање пажњом могу бити **предмети, сличице**, који помажу детету да буду пажљиви.



У задацима двојне стимулације – одговори са забранама – не говори "да" и "не", не помињи црну и белу боју – док питања захтевају управо коришћење ових одговора, дете је суочено са задатком који од њега захтева **дуготрајно напрезање пажње** (захтева **инхибицију првог одговора и контролу импулса**). Овакав тип задатка или активности захтева стално напрезање пажње, тако да је задатак за предшколско дете веома тежак, а деца од 9-9 година не могу да га реше без грешке.

Ток активности у овој врсти задатака се потпуно мења када се детету као помоћ у давању одговора понуде картице, спољашња средства за решавање задатка који захтева напор и концентрацију. *Та спољашња средства омогућавају прелаз од непосредне на посредовану пажњу.* Картице су средства која помажу да се пажња фиксира на стимулусе другог реда – оне су посредници који омогућавају овладавање процесима концентрације пажње.

Унутрашња операција постаје спољашња и дете овладава својом пажњом помоћу спољних стимулус средстава.

Примери игровних, развојно-формативних активности

Пример 1.

За развијање вољне, посредоване пажње, веома добре су различите игре које представљају варијанту традиционалне игре "госпођа вам је послала одећу". У овој игри су два учесника – дете и одрасли који контролише испуњавање правила игре. Пре почетка потребно је објаснити детету да се игра састоји у постављању питања и давању одговора. Дете може да одговара шта хоће али не сме да именује неку забрањену боју, нпр. белу. Затим се детету постављају најразличитија питања: да ли си био код лекара? Какве су боје мантили лекара? Дете мора да пронађе ткову форму одговора која поштује правила игре. Ако погреши и употреби забрањену реч, онда оно наставља да води игру. Побеђује онај који успе да тачно одговори на већи број питања. (Ова игра је предвиђена за децу старијег предшколског узраста.) Да бисмо помогли детету, можемо да му дамо картице са забрањеном бојом. Када дете има овакво спољашње помоћно средство, оно много боље управља својом пажњом. После неколико варијанти игре – забрањене могу да буду различите боје, дете може да искључи картицу и пређе на унутрашња, интелектуална средства за управљање пажњом. Ова игра може да се учини сложенијом уколико се уведу две забрањене боје, или речи "да" и "не". Али сваки пут при увођењу нових елемената у игру, детету треба давати у почетку спољашња помоћна средства како би оно уз њихову помоћ овладао својом пажњом.

Према истраживањима, на предшколском узрасту разлика у количини грешака које деца праве кад решавају овај тип задатка без помоћних средстава и са помоћним средствима је безначајна. Предшколско дете не користи у значајној мери помоћна средства. Потпуно коришћење посредовања почиње тек на школском узрасту.

Пример 2.

Различите врсте спољашњих помагала такође могу да се користе као подршка пажњи и памћењу. У игри "читање са пријатељем", деца су подељена у парове и наизменично препричавају причу из сликовнице. Пре почетка, васпитач да једном од деце цртеж усана, а другом цртеж ува, уз објашњење "уши не говоре, уши слушају". Цртеж подсећа дете које слуша да инхибира говорење, и да размисли о причи и питању које ће да постави другм детету.

Пример 3.

Васпитачи воде децу кроз игре промене правила, у којима се уобичајени обрасци кретања често мењају. На пример, игра Игра Сајмон каже. У овој игри задатак играча је да послуша наредбу, најчешће да изведе неку моторичку радњу, само ако наредби претходи Сајмон каже, на пример, Сајмон каже скочи. Ако је само издана наредба "скочи у вис" без "Сајмон каже" и играч скочи бива избачен из игре.

3. Социјална средства подршке (скеле). Поступци којима се васпитачи или родитељи служе како би помогли малој деци у одржавању пажње – давање предлоге, постављају питања и коментаришу оно чиме се дете тренутно бави, у духу теорије Виготског можемо да назовемо – скелама које означавају различите врсте спољашњих и социјалних средстава подршке или помоћи или прилагођавање њихове количине како би одговарала дететовом тренутном нивоу развоја.

На пример, уколико дете склапа играчку од делова према приложеном плану или нацрту, васпитач или родитељ може да помогне предлозима: Хоћеш ли погледати слику и видети где шта иде? Који су ти делови прво потребни?

Пример: заједничка активност трогодишњег детета и његове мајке.

Дете: Овај не могу да ставим *(Покушава да стави део слагалице на погрешно место)*

Мајка: Који део би могао да ставиш *(Показује на дно слагалице)*

Дете: Његове ципеле *(Тражи део који изгледа као клоновне ципеле, али покушава да састави погрешан)*

Мајка: Па, који део изгледа као овај облик? *(Опет показује на дно слагалице)*

Дете: Жути *(Покушава, и тај део је добар, затим покушав са другим делом и гледа у мајку)*

Мајка: Покушај да га окенеш смао мало *(Показује му гестом)*

Дете: Ево га! *(Ставља још неколико делова док га мајка посматра)*

Приватни говор. Демонстрирање и подстицање приватног говор као средства за контролу властитог мишљења и понашања такође представља једну врсту *скеле*.

"Као да" игре и игре улога. Игре улога помажу деци да контролишу импулсе, следе друштвена правила и користе мисли у управљању понашањем:

Виготски је сматрао да је игра претварања (или као да игра) јединствена и широка зона наредног развоја у којој деца сама себе унапређују испробавајући велики број различитих вештина. У његовој теорији, игре претварања представљају главни извор различитих вештина. Као прво, деца стварају замишљене ситуације, уче да делују у складу са унутрашњим идејама, а не само да реагују на спољашње дражи. У овом процесу је кључна суспитуција предмета. Док се претварају деца стално користе један предмет уместо другог – штап за коња, и у том процесу мењају уобичајено значење предмета. Постепено схватају да је мишљење (или **значење речи одвојено од предмета**), и да се **идеје могу користити за управљање понашањем**.

Претварање засновано на правилима игре, такође појачава дететову способност да размисли пре него што делује. Игра претварања стално захтева од деце да поступају противно сопственим импулсима, јер морају да следе правила сцене коју одигравају. На пример, дете које се претвара да одлази на спавање, поштује правила одласка на спавање. Дете које се претвара да је он отац, а лутка дете, прихвата правила родитељског понашања. Игре претварања су такође богате и приватним говором.

Како васпитач може да усмери пажњу:

- Наглашавањем што је важно и позивањем да се обрати пажња на нешто,
- мењањем јачине гласа,
- гестикулацијом, кретањем, мимиком
- коришћењем слика, предмета,
- Необичним и неочекиваним садржајима
- Употребом и мењањем различитих активности - цртања, писања, тражења података, подвлачења итд.,
- Увођењем физичких активности, разгибавања, краћих вежби када пажња почиње да попушта...

Хиперактивни поремећај

Историјат

Клиничка слика чија је основа поремећај пажње, хиперкинетичко понашање, импулсивност и слаб успех у школи први пут је описана под називом „турбулентно дете“ 1925. године (Валлон), у следећој деценији добила је назив „нестабилност моторике“ (Хеувер) у литератури француског језичког подручја, а у англосаксонској литератури описана је као „хиперкинетичко дете“. Све ове дијагнозе су дате дескриптивно, не указујући на могући етиолошки фактор. После Другог светског рата у САД-у се појављују описи клиничких појава под називом „Минимална церебрална дисфункција“, чији је опис исти као у горе поменутих појава, с тим што се њиме жели рећи да је узрок појаве познат и да је везан за дисфункцију мозга Већ у DSM -III из 1979. године не срећемо ниједан од поменутих назива, него се јављају две клиничке слике: „поремећај пажње“ и „поремећај понашања“.

Процене о заступљености поремећаја варирају у зависности од средине, пола и мерних инструмената.

- Преваленца у школском узрасту у САД-у износи 4% до 12%,
- Код дечака јавља се три пута чешће него код девојчица: 9.2% код дечака и 2.9% код девојчица, стим да девојчице чешће имају поремећај пажње.
- Статистички изведена преваленца на светском нивоу износи 5.29%, а између Европе и Северне Америке није нађена сигнификантна разлика.

Ток поремећаја

ХКП делимично “израста” током адолесценције. Од 100% деце у 25. година пун обим симптома ХКП има још ~15% младих. Резидуални симптоми се региструју и до 30 године тако да ако се користи термин “парцијална ремисија” тако да је ХКП присутан у 65% оних којима је поремећај дијагностикован у детињству-

- Хиперактивност се губи између 9 и 11 године!
- Импулзивност се губи између 10 -12 године!
- Симптоми поремећаја пажње (хипервигилност и слаб тенацитет) не губе се ни са 20 година

Код ХКП деца имају проблем са извођењем тзв. егзекутивних функција.

Егзекутивне функције:

1. радна меморију и присећање (тј. задржавање података у глави док се њима оперише)
2. активација, будност и вољна контрола (одпочињање; држање пажње и комплетирање задатака)
3. емоционална контрола (фрустрациона толеранција, размишљању пре но што каже или уради нешто)
4. унутрашњи говор (коришћење разговора са собом ради контроле сопственог понашања и усмеравање будућих активности)
5. решавање сложених проблема (анализа делова целине, њихова реорганизација и формирање у виду нових идеја)

Сматра се да психосоцијални чиниоци окружења утичу на степен изражености основних симптома и коморбидитет (анксиозност и депресија). Најчешћи су:

- родитељска анксиозност и неразвијене васпитне вештине,

- поремећај емоционалног односа мајке и детета,
- дететова изложеност насиљу и злостављању и др.

Од чинилаца средине треба истаћи: порођајне компликације, пренатална и перинатална оштећења мозга, недонесеност, злоупотребу ПАС мајке у трудноћи (никотин и алкохол).

Америчка класификација (DSM IV) насупрот класификацији светске здравствене организације МКБ 10

Основне разлике ова два класификациона система се огледају у тумачењу симптома. У МКБ 10 симптоми морају бити присутни у сва три домена – непажња, хиперактивност, импулсивност, а код **DSM IV –TR** само у једном домену. Да би се према **МКБ 10** дијагностиковало ХКП морају да постоје најмање:

- 6 симптома слабе пажње,
- најмање 3 симптома хиперактивности и
- најмање 1 симптом импулсивности.
- Симптоми треба да трају најмање 6 месеци, а почетак симптома је до 7. године живота.
- Симптоми мора да постоје у 2 или више ситуација, а значајан је и поремећај социјалних, школских и радних активности.

Код **МКБ 10** анксиозност и поремећаји расположења су критеријуми за искључивање, а **DSM IV – TR** омогућава присуство коморбидитета.

Симптоми на узраст одојчета

Таква деца у овом узрасту плачу и вичу чешће него што је то иначе случај, трајно и врло високог гласа, са сталним кретњама, раздражљиви, брзо се наљуте и не умирује их телесни контакт. Никада не делују потпуно опуштено, увек су незадовољна. На појачану мајчину пажњу и нежност не долази до очекиваних реакција, мајке се лоше осећа а дете се проглашава као «тешко». У породици доминира напетост, нервоза и фрустрације.

Симптоми на узраст малог детета 1-3 године

Родитељи своје хиперактивно дете у овом периоду описују као “надарено” да из сваке ситуације направе “догађај” тако да све што добије у руке растави у делове, у пролазу баце или проспу или уопште поступају тако да у сваком случају родитељи са њим имају много посла.

Промишљено, конструктивно играње се не развија, игре су пре свега деструктивне и хаотичне. Дете стално бежи, “вере се преко плота”, излази на улицу, доводи се у опасност. Ако се иде у госте или долазе гости дете стално мора да се држи на оку и да се пази и све се мора закључавати. Често родитељи избегавају посете и тако долази до породичне изолације. Када дете пође у забавиште не игра се са коцкама, нити са пузлама, већ стално омета градње других, уништава, љути другу децу, не може се играти само, нема истрајности. Ниједну играчку не може да користи дуже од пар минута, често каже: «Мени је досадно.» Васпитачица описује да у групним играма не учествује, седи сам у углу, стално у покрету тамо-овамо и никада опуштен. Родитељи се позивају у забавиште и опомињу да буду доследни у васпитању и пажљивији, јер дете очито има велике сметње. Често се каже: «Дете је непослушно, морате бити строжи!»

Педијатру се родитељи жале на посебна понашања у вези са јелом: «Прождире све без размишљања» или «Једе само неке специјалне ствари» и са сметњама у спавању:

«Ниједно вече не може да заспи, сваке ноћи долази код нас у кревет, а кад је код нас толико је немиран да ни ми не можемо да спавамо»... «Када уђе у просторију шири око себе немир, сви постају нервозни».... «Не зна сам да се обуче, све обуче погрешно, не закопчава дугмад».... проблематично је и одржавање хигијене.

Ко ову децу само кратко доживи не види те проблеме, нпр. Марко иде са баком или тетком напоље на пола дана и понаша се као «најбоље» дете, онда родитељи слушају: «Видите, кад хоће-може» и «Треба само бити доследан и строг.».

Симптоми деце предшколског узраста 4 -6 година

У предшколском узрасту проблем се још како - тако подноси: забавиште још не захтева толику озбиљност и очекује се да ће дете само по себи с временом бити зрелије и разумније.

Симптоми деце школског узраст

Хиперактивно дете покушава по свом укусу да промени правила и чим се други не укључе долази до свађе и напетости. За кратко време долази до одбијања од стране друге деце, јер нису спремна да удовоље доминантним захтевима једног детета, док они поштују правила. Ако «такво» дете жели да буде «посебно добро», жели да удовољи, па чак и поштује правила, углавном му то не успева. Још кад разочаран почне да плаче, а други га исмевају јер није научио да се суздржава.

Лабилност афекта и нетолерантност на фрустрације је типична за дечији (предшколски) узраст. Плаче због ситница, лако побесни и расположење му се брзо мења, долази до безобразних, провокативних и агресивних израза и испада. У школском узрасту та фаза већ преброђена, али не и код групе ђеце са ХКП.

Када нешто желе жеља им се мора одмах испунити. Не могу чекати, већ побесне. Исто тако, брзо забораве ако се усмере на нешто друго. С друге стране, минимално се радују и веселе, делују жалосно, обесхрабрено, а у разговору с њима долази до изражаја њихово депресивно расположење. Да, постоје чак и знаци да су несретни, а то често прикривају безбрижношћу. Родитељи наводе да се њихово дете «одушевило» или «побеснело» и да је после тога неиздрживо немогуће.

Значи да се овде не ради о живој, расположеној и врло покретној деци, како би се по називу «хиперактивност» могло закључити, већ о једној групи деце која због тога што су другачија пате. Импулсивност и агресивност је код те деце интензивирани и често се чини да немају осећај страха.

“ И поред тога што не зна да плива 3-годишњи Душан скочио је у дубоку воду, са 4 године скаче са 3 метра високе даске, а са 11 година наглавачке са торња високог 5 метара. Несреће са бициклом су учестале јер он жели да постане возач Формуле 1. Код скијања мајка га више није могла пратити јер се дивље и опасно спуштао”

Али има и оних који се превише боје, често су моторно неспретни, не желе се растати од родитеља и својом несигурношћу родитеље наводе да превише пазе и да се стално боје.

Импулсивност иде тако далеко да та деца у школи дижу руку пре него што је питање до краја постављено и често више воле да дају било какав одговор него никакав или правилан. Ако не дођу на ред – једноставно одговоре.

Њихова могућност пажње је екстремно кратка. Као што пре није довршио нпр. торањ од коцки тако касније не завршава цртеж. У ручном раду и игри све почињу – врло су предузимљиви – али ништа не заврше до краја. Около леже започети модели бродова, авиона и слично, али ништа није завршено да би се у том смислу могло и употребити.

То исто важи и за домаће задатке: фаза пажње је кратка, стално му нешто ново пада на памет, чеше се по нози, подиже лењир, гумицу премешта с једне стране стола на другу, реже оловку, гледа кроз прозор: «Тамо је једна птица!», па поправља уши на књизи или прави нове, разгледа друге странице или иде да храни хрчка. Резултат тога је да задатак не напредује, лоше је урађен и губи пуно времена. То се дешава и на настави: време пажње није довољно дуго и дете стално почиње нешто ново. У овој групи сва деца не показују хиперактивно понашање. Постоје стварне супротности: деца која нису стално у покрету и не делују немирно, пре апатично. На тај начин они нису толико приметни тј. упадљиви, али зато имају све остале сметње: сметње у концентрацији, необично социјално понашање, недоказаност, експлозивност и споља делују неталентовано, слаби су у постигнућима и социјално изоловани. То посебно погађа девојчице. Оне ређе показују моторни немир него дечаки.

Дијагностичке процедуре

Тешкоће дијагностике ХКП код деце са 5 година или млађе могу бити резултат тога што деца поменуте симптоме могу испољавати различито у различитим окружењима и у различитим ситуацијама.

Мора се нагласити да не постоји јединствена скала или упитник чијим задавањем се недвосмислено утврђује поремећај. Додатно, неопходно је узети у обзир специфичности узраста детета, специфичности интервјуисања и детета и старатеља, реактивну природу већине поремећаја детињства, И друге важне факторе.

Породица као фактор развоја ХКП.

У литератури се породица, у смислу породичних карактеристика и различитих породичних утицаја, помиње као један од веома важних фактора који објашњава, како настанак поремећаја, тако и његово одржавање. Без обзира на органски контекст који је веома важан етиолошки фактор код овог поремећаја, не смемо заборавити да се дете развија у социјалној средини. Начин на који се одвијају његове интеракције са родитељима и вршњацима може имати веома значајан утицај на појачавање или смањивање тешкоћа које су у вези са самим поремећајем (Венар, 2003). Исто тако породица има великог утицаја на дугорочну прогнозу поремећаја (Инграм, Хеџтман & Моргенстерн, 1999 по Трипп, Сцхаугхенцу, Лангланс & Моуат, 2006).

Описује се негативан контролишући однос мајка-дете који се региструје још у дететовом раном узрасту, од 2, 3 године. Интеракције се одвијају по устаљеним схемама. Наиме, дете се понаша на агресивнији и мање организован начин, мајке приговарају и покушавају да преусмере њихове активности. Овакав модел се наставља и у школском узрасту. У односу на групу деце без поремећаја, у овој групи постоји много више негативних интеракција и размена између родитељ и детета. Интересантно је да када се почне са терапијом и однос се побољшава те се сматра да је мајчино контролишуће понашање реакција на неодговарајуће понашање детета (Венар, 2003).

Описује се да су деца са хиперкинетским поремећајем несарадљива, негативистична, док су њихови родитељи директивни и негативистички. Није тешко разумети како оваква понашања доводе до снижења нивоа тоpline у породици, укључености у породична збивања и до лоше и оскудне комуникације. У циљу избегавања међусобних конфликта родитељи и деца се дистанцирају једни од других, родитељи бирају да понављају инструкције и да

избегавају објашњења. Сnižена укљученост у породична збивања је често присутна, а може бити и последица проблема са пажњом других чланова породице, обзиром на значај наследних фактора у развоју поремећаја (Трипп, Сцхаугхенцу, Лангланс & Моуат, 2006).

Деца са ХКП су често веома свесна да су други незадовољни њима, а њихови родитељи могу имати тешкоће у разумевању поремећаја. Овоме доприносе и неслагања и размимоилажења стручњака који се баве децом, а везано за ову тему. Такође, осим разумевања родитељи треба да помогну својој деци и кроз обезбеђивање таквог окружења у којем ће у највећој могућој мери бити компензовани симптоми. То подразумева свакодневне рутинизирани активности. Одређено време када се иде у кревет, када се једе, ради домаћи задатак и тако сваки дан. Родитељи који не разумеју потребу свог детета за структуром, неће моћи ни да је обезбеде. То може бити последица неразумевања поремећаја, специфичног афективног одговора на поремећај или чињенице да и сами имају сличан проблем. У случају последњег, окружење у коме дете одраста сигурно неће бити довољно организовано и структурирано, а велики проблем је и импулсивност родитеља, који у ситуацији фрустрације због дететовог понашања реагујући импулсивно појачавају љутњу и бес детета (Цулбертсон & Силовку по Каслов, 1996).

Афективни одговор родитеља на дете са ХКП је сличан ономе који имају родитељи суочени са било којом другом сметњом у развоју детета. Током развоја детета са ХКП родитељи се суочавају са тугом и прилагођавањима. Чак и онда када имају добро разумевање поремећаја њихова толеранција на деструктивна и узнемиравајућа понашања детета је умањена. Родитељи који су успели да развију висок степен разумевања и толеранције се временом истроше, зато што овај поремећај константно тражи и црпи енергију, време и стрпљење. Често родитељи испробавају све могуће методе како би се њихова деца адекватније понашала. Нека истраживања говоре о томе да родитељи старије деце са ХКП имају много ниже самопоуздање везано за знање и родитељске вештине у односу на родитеље млађе деце са ХКП, што говори о могућем кумулативном ефекту „неуспешне бриге за дете“ (Масх & Јохнстон, 1983). Неретко им и професионалци говоре да се неадекватно брину о својој деци.

Велики број истраживања говори о високом нивоу стреса који постоји у породицама деце са ХКП (Јохнстон & Редер, 2002). Значајан утицај на ниво стреса имају и специфичне родитељске когниције и то на начин да родитељи који имају ХКП дете виде његове проблеме као неконтролабилне и као нешто на шта они не могу никако да утичу, што није случај са родитељима чије дете нема ХКП (Јохнстон & Фреман, 1997, Аммерман, 2006). Харрисон анд Софронофф (2002) су утврдили да је начин на који мајке перципирају контролабилност дететовог понашања предиктор нивоа њеног стреса, чак и више од интензитета самих симптома ХКП (Аммерман, 2006). Новија истраживања говоре о томе да примена терапијских процедура води томе да мајке проблематична понашања свог детета почињу да б1 Хиперкинетски поремећај опажају као контролабилна, што доводи до редукције нивоа стреса (Јохнстон и сар., 2000).

Са друге стране породичном стресу доприноси и чињеница да је хиперактивној деци потребно мање сна него осталим укућанима, што резултује тиме да су остали чланови породице хронично уморни. Родитељи немају довољно времена за себе, стална прича, бука, скакање, уништавање играчака и сл је свакодневица у оваквим породицама. Ове родитеље често позивају у школу, на њихово дете се жале и комшије, неретко су одбачени и од родбине.

Родитељи извештавају да се осећају измождено због стресова услед бриге за децу, да постају социјално изоловани, депресивни су, већа је злоупотреба алкохола. Имају израженије симптоме депресивности у односу на родитеље деце са нормалним развојем. ~~Нелџам анд Ланг~~ (1999) су објавили серију истраживања која показују да у експерименталним условима чак и краткотрајна излагања дечијем проблематичном понашању из спектра ХКП доводи до значајније употребе алкохола код родитеља. Овај налаз се потврђивао како за родитеља деце која имају ХКП, тако и за родитеље чија деца нису имала ХКП.

У једнородитељским породицама се региструје још и већи степен стреса, док је у комплетним породицама и степен позитивних емоционалних размена, упркос присуства стресних фактора, много већи (~~Тринн, Сцхаугхенцу, Лангланде & Моуат, 2006~~).

Једна општа карактеристика за родитеље деце са ХКП јесте чињеница да немају довољно времена за себе (брачни субсистем) и њихову другу децу, а за дете са ХКП осећање одбачености.

Психоедукација се односи на преношење информација о узроцима проблематичног понашања детета, о поремећају, о начинима и методама који се могу применити за побољшање пажње детета и смањивање симптома. Ове интервенције омогућавају родитељима доживљај већег степена контроле и самим тим снижавају осећање беспомоћности и фрустрираности. Помажу родитељима да се оријентишу, да донесу одлуку о третману који ће бити најбољи за њихово дете.

ПРАКТИЧНИ САВЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ

- Немојте трошити енергију на самоокривљавање, ХКП није последица лошег родитељства
- Информишите се и научите што више о поремећају и могућим терапијским процедурама
- Обезбедите свом детету (и себи) стручну процену и помоћ професионалца
- Процењујте понашање свог детета по ономе што је урадило, а не по ономе што је рекло да је урадило. Нпр. Немојте му веровати на реч, већ проверите да ли је спремио собу, урадио домаћи задатак, па му тек онда дозволите да гледа ТВ или изађе напоље.
- Када проверавате да ли је добро урадио домаћи задатак, извршио обавезу, увек прво нагласите оно што је добро урадио, па тек онда прокоментаришите шта би требало да промени, да поправи.
- Када проверавате да ли је добро урадио домаћи задатак, извршио обавезу, увек онај део који би се могао поправити истакните на позитиван или неутралан начин. Нпр. “Одлично што си наметила кревет. Још само треба да убациш у машину свој прљав веш” уместо “Ниси спремила собу!” Увек прво хвалимо, па теко онда тражимо још нешто.

- Ако се борите са својим дететом да уради разне ствари. Покушајте да снизите захтеве док се не устали бар у нечему. Нпр. уколико је ваш син одувек одбијао да намести кревет, затражите да само пребаци прекривач преко кревета, или да само стави јастук на одређено место. Када се усаврши у овоме тек онда пређите на следећи захтев.
- Немојте да гледате на награђивање детета као на подмићивање. Покушајте да награде доживите као мотивационо средство које ће елиминисати многе свађе и конфликте.
- Казне не уче дете ономе шта треба да уради. Размислите о томе шта желите од свог детета. Нпр. лагање-да говори истину; свађе-лепо да се играју и да деле ствари...Увек можете наградити своје дете са ситницом (сличица) или додатном причицом када се понаша на неки од пожељних начина.
- Запамтите да је похвала веома моћно оружје.
- Када осећате да бисте могли да изгубите контролу и да ћете • почети да вичете на своје дете, направите паузу, избројте до 10...
- Покушавајте да уловите своје дете у томе да је добро, па макар то биле и ситнице и хвалите га са пуно ентузијазма. Нпр. ако приметите да се лепо игра са братом, направите од тога велику ствар и хвалите га.
- Настојте да сваке недеље проведете са својим дететом • специјалне, лепе тренутке. Нпр. играјте се заједно, идите у парк, читајте заједно књигу.... запамтите да сте ви много вреднији за дете од видео игрица.
- Излистајте три ствари које желите да ваше дете ради и онда га • константно хвалите, сваки пут кад их уради.
- Када дођете до награда и подстицаја покушајте да размишљате • у терминим „када урадиш то и то, добићеш то и то „ уместо „ако не урадиш, нећеш добити“.
- Никад немојте рационализовати, објашњавати, држати предавања • док се дете понаша на неадекватан начи, нпр када бесни. Неefикасно је, тада и ви можете постати веома узнемирени и агитирани. Сачекајте да се дете смири и тада разговарајте са њим.
- Када награђујете дете за добро понашање дајте му награду што је могуће хитније, одмах пошто испољи пожељно понашање.
- Користите визуелне подсетнике на прошла добра понашање и ставите их тако да дете може да их види. Нпр. ако имате неке значке или налепнице које сте давали за добро понашање ставите их на фрижидер где сви могу да их виде. Ово може бити снажно мотивационо средство за дете.