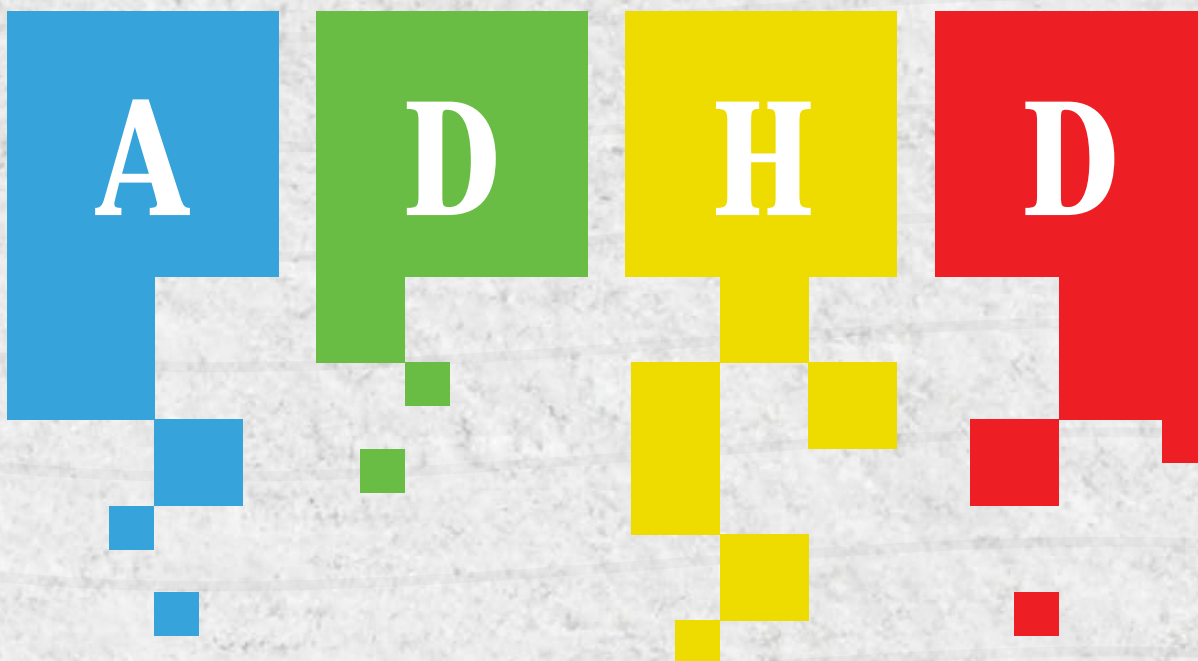


BUDI MI PRIJATELJ



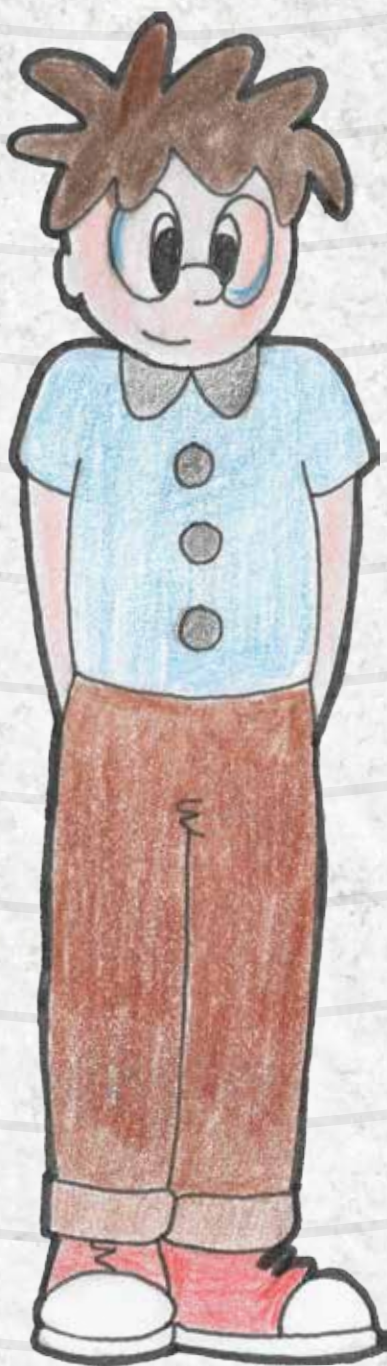
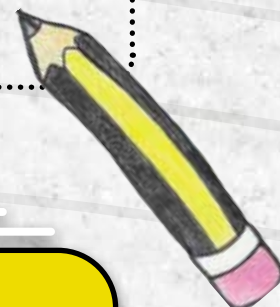
Knjižica o vršnjačkom pomaganju

Udruga Buđenje



Ova brošura namijenjena je učenicima nižih razreda osnovne škole. Čitati je mogu sami kod kuće ili u razredu s razrednom učiteljicom. Cilj brošure je osvijestiti učenike o važnosti vršnjačke pomoći s naglaskom na djecu koja imaju poteškoće u koncentraciji i pažnji.

Za dodatne informacije i/ili savjete javiti se Udruzi Buđenje- udruga za razumijevanje ADHD-a, podružnica Rijeka.



Ja sam Dino idem u 3. razred. Učiteljica kaže da sam „kralj zabave“, da se ludiram, kreveljim... Nisam poslušan. Stalno nešto zaboravim- knjigu, bilježnicu, pernicu, zadaću... Jako sam neuredan, imam i jedinica i dosta prigovora i kazni. Ali meni je doooosadno! Ne mogu dugo sjediti.



ZNAŠ LI???

Mozak djece s ADHD-om hvata previše informacija odjednom i zato ponekad djeluju kao da ne prate nastavu, razgovor. Jednako su pametni kao i ostala djeca.

Kada radim sljedeće:

Evo kako mi možeš pomoći:

Kada se ludiram i kreveljim i pravim grimase.

Pravi se da ne vidiš i tiho mi reci da završim zadatak.

Neposlušan/a sam, ometam druge.

Ponovi mi što je rekla učiteljica/učitelj. Možeš me i blago potapšati da se „probudim“.

Neuredan/na sam, sve mi je razbacano po stolu.

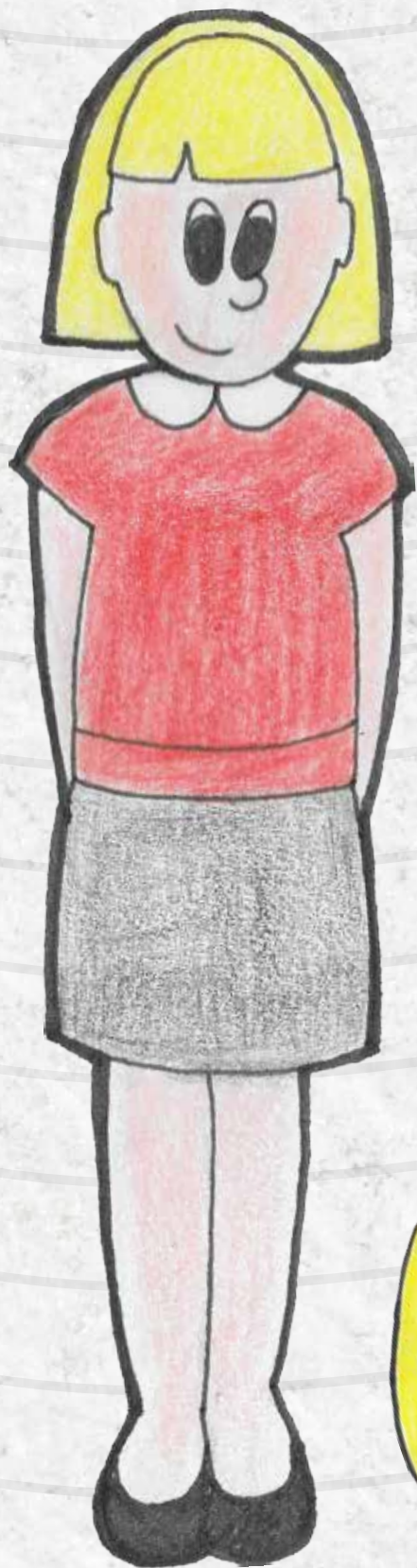
Knjige i bilježnice koje mi ne trebaju mi pomogni odvojiti i staviti ispod klupe ili još bolje u torbu da ne zaboravim na njih.

opet nemam gumicu ni olovku.

Posudi mi i podsjeti me da ti vratim.

Ako dobijem jedinicu.

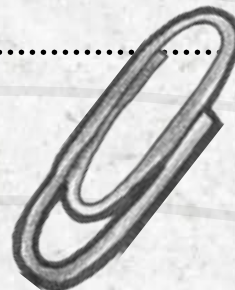
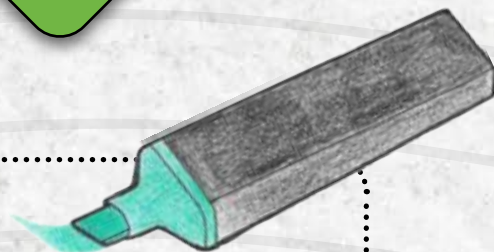
U prazne kvadratiće upiši svoje ideje kako možeš pomoći prijatelju/prijateljici.



Ja sam Ana idem u 1. razred. Jaaako mi je lijepo! Svaki dan me čeka mačka s malim repom i mi se igramo. Na putu do škole vidim puno lijepih ptičica koje skakuću po travi i gliste poslije kiše... Jao, jao opet sam zakasnila u školu i nemam zadaću iz Hrvatskog! A jesmo li uopće imali zadaću?! Učiteljica često kaže „Zemlja zove Anu“ i svi se onda smiju.

ZNAŠ LI???

Djeca s ADHD-om s pomanjkanjem pažnje često sanjare i to dok su budni. Često su u nekom predmetu jako jako dobri dok u nekim drugim predmetima samo odlutaju i zaostaju za razredom.



Kada radim sljedeće:

Evo kako mi možeš pomoći:

Ne znam od kuda krenuti
kada učiteljica zada
zadatke.

Pomozi mi da započnem,
kada počnem sanjariti
pokaži prstom sljedeći
zadatak.

Pjevujem, ispuštam
zabavne zvukove.

Pristojno me utišaj, pokaži
mi onako prstom preko usta
što znači šššš tih.

Zaboravim na pisanje.

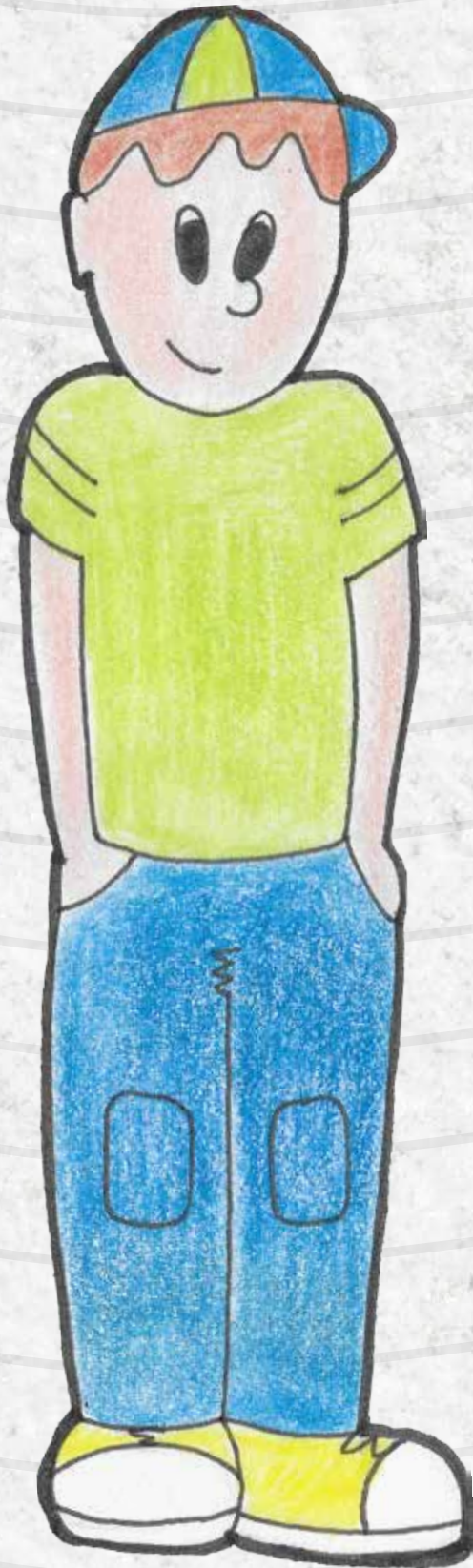
Usmjeri me i pokaži što ti radiš.

opet nemam zadaću.

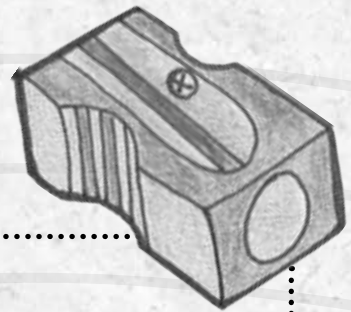
Jako sam spor/spora.

Pohvali me kada dobro
napravim neki zadatak.
Reci mi koliko još imamo
vremena za pisati.

U prazne kvadratiće upiši svoje ideje kako možeš pomoći prijatelju/prijateljici.



Ja sam Filip i idem u 4. razred. Često sam kod psihologinje jer sam nemiran na satu i svima smetam. Toliko bih jako „u roku odmah“ uletio u igru, ali kad to napravim svi se nešto ljute na mene zbog toga.



ZNAŠ LI???

Djeca s ADHD-om često ne mogu čekati na svoj red, dakle nestrpljivi su. Lako se naljute i reagiraju neprimjereno. To čine jer ne mogu vidjeti posljedice niti pretpostaviti što bi se moglo dogoditi. Svaka nova informacija tjera ih da reagiraju odmah bez razmišljanja i naravno poslije im bude jako žao.



Kada radim sljedeće:

Evo kako mi možeš pomoći:

Uvijek sam prvi/prva u redu, ako treba izguram i prijatelja.

Lagano me zadrži i reci mi „baš bi jako htio/htjela da si pored mene u redu“.

Ne mogu čekati da učem u igru.

Strpljivo i mirno mi ponovi pravila.

Kada nenamjerno srušim drugog učenika jer mi se žurilo izaći iz učionice.

Nemoj mi se radi toga rugati ili me ismijavati.

Kada sam neposlušan/a i kažem učiteljici „Ja to neću napraviti“ ili ako mi čak izleti koja ružna riječ.

Odbijam raditi zadatke u školi i pričam u razredu.

Pomozi mi, pitaj me „želiš li da ti pomognem s tim zadacima“?

U prazne kvadratiće upiši svoje ideje kako možeš pomoći prijatelju/prijateljici.

Što je ADHD?

To je sindrom, odnosno skup simptoma

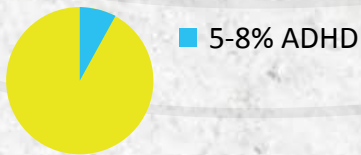
Nedostatka pažnje	hiperaktivnost	impulzivnost
-------------------	----------------	--------------

Znamo da smo sada naveli neke jako komplicirane riječi pa hajdemo ovako: ADHD djeca su pretjerano nemirna djeca sa slabom kontrolom i teško mogu održati pažnju na dulje vrijeme.

Kako se dobije ADHD?

Stručnjaci misle da je puno toga odgovorno, a ADHD može biti i nasljedan kao što, primjerice, naslijedimo plave oči od djeda.

Koliko djece ima ADHD?



Kako druga djeca mogu pomoći?

Budite im prijatelji i podrška u oblikovanju dobrog ponašanja.



Projekt „**LJUBIČASTI TELEFON**“ osmišljen je u suradnji Udruge Buđenje s Dječjim domom „Tić“ s ciljem stvaranja platforme za jednostavnije i efikasnije pružanje psihosocijalne potpore, ciljanu skupinu projekta čine djeca i mladi s poremećajem u ponašanju, njihovi nastavnici i roditelji. Stručni tim „Ljubičastog telefona“ pri tome uže je specijaliziran za pomoć u radu s djecom s ADHD-om. Svojim besplatnim savjetodavnim djelovanjem na glavne dionike odgojno-obrazovnog procesa (učitelji, učenici, roditelji, stručni suradnici) pridonosi unapređenju mentalnog zdravlja djece s teškoćama u razvoju s posebnim naglaskom na djecu s ADHD-om.

Priredile: Borka Babić, Tea Juretić

Crteži: Marija Kajapi

Grafički dizajn: Lorena Miočić

Brošura izdana u sklopu projekta „Ljubičasti telefon“ udruge Buđenje - podružnica Rijeka.

Partnerska organizacija projekta je Dječji dom „Tić“

Projekt je u potpunosti financiran sredstvima Ministarstva zdravlja.

Recenzentica: dr. sc. Nataša Vlah

Prvi čitač školarac: Danijel Vlah