



Kaj je motnja pozornosti s hiperaktivnostjo oz. ADHD?

Motnja pozornosti, pogosto povezana s hiperaktivnostjo (ADHD), je ena izmed najpogostejših razvojno-nevroloških motenj pri otrocih.

Težave pri otrocih se običajno kažejo kot šibka sposobnost osredotočenja na posamezno aktivnost, impulzivnost in/ali prekomerna gibalna aktivnost. Če te težave ovirajo otrokovo delovanje, je pomembno, da jih starši ne prezrejo, temveč otroku priskrbijo ustrezno pomoč.

Kako jo prepoznamo?

Pri otroku opazimo eno ali več težav:

- **Slabšo pozornost.** Otrok se hitro naveliča posameznih aktivnosti, pozablja navodila, težko dokonča naloge.
- **Hiperaktivnost.** Nemir, nenehno gibanje, težave pri sedečem delu.
- **Impulzivnost.** Nepremišljena dejanja, motenje drugih, težave s čakanjem v vrsti.

Simptomi se lahko kažejo že v predšolskem obdobju, pogosteje pa postanejo opaznejši v šoli, kjer je potrebne več zbranosti in sedečega dela. Simptomi morajo biti prisotni v vsaj dveh različnih otrokovih okoljih.

Kako ukrepamo?

Če katera od zgoraj naštetih težav vpliva na funkcioniranje otroka ali moti njegovo družinsko in/ali družabno življenje oz. vpliva na uspeh v šoli, je treba poiskati pomoč.

- **Posvet z otrokovimi vzgojitelji in učitelji.** Dobili boste pomembne informacije o otrokovem vedenju in napredovanju v vrtčevskem oz. šolskem okolju.
- **Vključite se v najbližji program starševstva,** na katerem boste pridobili konkretne veščine, kako spodbujati otrokovo zbrano delo, vzpostaviti dnevne rutine, zdrave spalne navade, krepiti otrokovo čustveno samoregulacijo in socialne spretnosti. Ustrezne programe vam lahko priporoči vaš zdravnik, strokovnjaki na Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov oz. vas nanje usmeri program ZDAJ.
- **Posvet z otrokovim izbranim zdravnikom.** Z otrokom obiščite izbranega pediatra, ki bo na podlagi vaših informacij in pregleda otroka svetoval nadaljnje ukrepe (predšolski otrok je običajno usmerjen v razvojno ambulanto, šolski otrok pa v Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov).
- **Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov.** Starši lahko pomoč poiščejo sami, za obravnavo ni potrebna napotnica izbranega zdravnika. Cilj obravnave je diagnostika in nudenje podpore in pomoči otroku in družini.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Kako postopamo doma?

- **Vzpostavljanje rutine in dobra organizacija.** Določite čas in prostor za učenje, igro, spanje itd. Uporabljajte vizualne opomnike (seznami opravil, barvne nalepke).
- **Pozitivno okolje.** Otroku bodite na voljo, če bo potreboval vašo pomoč pri opravilih. Ne opravljajte nalog namesto otroka! Pohvalite otroka za uspehe, namesto da se osredotočate na neuspehe.
- **Omejite moteče dejavnike.** Med učenjem izključite elektronske naprave ali pa naj otrok izvaja naloge izven dosega zaslonov, brez prisotnosti ostalih družinskih članov.
- Otrok naj ima vsak dan na voljo **čas za prosto igro, druženje z vrstniki in dovolj gibanja.**
- **Zdrav življenjski slog.** Poskrbite za uravnoteženo prehrano, redne obroke, izogibanje sladki pijači in prigrizkom, dovolj spanja.

Otroci z motnjo pozornosti potrebujejo razumevanje, potrpežljivost in sistematično podporo. S pravilnim pristopom lahko otrok uspešno napreduje. Ključno je, da starši ne delujejo sami – pomoč strokovnjakov lahko znatno olajša obvladovanje težav.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.