

**ADD/ADHD  
DEFICIT PAŽNJE I HIPERAKTIVNOST KOD DECE  
(Osobnosti-Dijagnostika-Tretman)**



**Autori:**

**Nebojša Jovanović**

**Tatjana Firevski-Jovanović**

**Sandra Jovanović**

**Izdavač: Centar za Primenjenu Psihologiju Društva Psihologa Srbije  
(2006.)**

Sve više je dece koja imaju probleme sa pažnjom. ADD/ADHD-deficit pažnje sa hiperaktivnim ponašanjem - najčešća je dijagnoza koju dobijaju deca u SAD. Od 7-10% dece uzrasta od 5-18 god. ima dijagnozu ADD ili ADHD. Poremećaji pažnje se sa većom učestalošću javljaju kod dečaka (odnos je čak 6:1 do10:1). Ovi problemi u 70% slučajeva ne nestaju sa odrastanjem, mada se hiperaktivnost, ako je deo problema, smanjuje nakon puberteta.

Studije pokazuju i to da su, bez adekvatnog tretmana, deca sa poremećajima pažnje u daleko većem riziku od: neuspeha u školi, ili uspeha uspod njihovih intelektualnih sposobnosti. Statistike pokazuju da je 20-30 % takve dece imalo sukobe sa zakonom, da nakon punoletstva imaju daleko veći broj ( 4 puta više od onih bez ADD) saobraćajnih prekršaja u kojima je neko povređen, da je učestalost razvoda u porodicama gde deca imaju ADD dvostruko veća, da je veća sklonost ove dece prema bolestima zavisnosti...Deca sa ADD problemima su, od strane nastavnika i sredine u kojoj žive, često doživljena kao lenja, bezobrazna, nevaspitana, nemirna...što u velikoj meri utiče na njihovo samopoštovanje i formiranje negativne slike o sebi.

ADD-ADHD-Poremećaji pažnje kod dece uglavnom se ispoljavaju kroz 4 osnovne karakteristike ponašanja: **1)Selektivna pažnja:** Imaju pažnju samo za njima zabavne aktivnosti. **2)Pometenost:** lako im se pomete tok misli, privuče ih i odvuče bilo koja spoljašnja stimulacija. **3)Impulsivnost:** akcija ide pre

refleksije, što ih često dovodi u opasnost i nevolje. **4) Hiperaktivnost.** Preterana aktivnost koja je neprikladna situaciji.

**ADD je skup osobina koje odražavaju detetov urođeni, neurološki zasnovan temperament.** Taj skup osobina čini ADD klince veoma teškim za podizanje.

**U zavisnosti od toga kako je dete sa tim osobinama opaženo i oblikovano od strane roditelja i vaspitača, ova kombinacija predispozicija se može razviti kao njegova prednost ili nedostatak.** ADD nije poremećaj u uobičajenom smislu reči. Deca sa ADD osobinama su, jednostavno, drugačija. Osobe sa ADD strukturom imaju izvesnu **neurobiološku različitost** koja dovodi do toga da **misle drugačije, ponašaju se drugačije i uče drugačije, pa je potrebno vaspitavati ih i učiti drugačije.**

**Kako drugačije, potrudimo se da objasnimo u ovoj knjizi čija je osnovna namena upravo to-pomoć roditeljima i vaspitačima da organizuju vaspitni pristup «teškoj»deci. Ponudićemo koncizna znanja o psihi deteta, osobenostima ADD dece i konkretna, precizna uputstva za primenu tih znanja u vaspitanju ADD dece.**

---

---

## KAKO SE NAŠTIMOVATI UZ POMOĆ BIOFIDBEKA

**Autor: Nebojša Jovanović**

**Izdavač: Centar za Primenjenu Psihologiju Društva Psihologa Srbije  
(2005.)**

(ubaciti naslovnu stranu)

Čovek je živi muzički instrument, kao i sva živa bića. Životna energija, kako god je zvali, struji kroz nas i proizvodi kretanje-vibracije. Te vibracije stvaraju tonove koje mi ne čujemo. To je naš životni tonus, naša nečujna muzika.

Ono što zovemo bolest, nije ništa drugo do ta raštimovanost i ispadanje iz ritma. Kada su nam strune previše napete, ili medicinskim rečnikom postajemo hipertonični, može nam se, vremenom, desiti da obolimo od raznih “hiper” bolesti. Na primer, od hipertenzije. Struna koja se previše nateže može, opet vremenom, i da popusti, pa da omlitavi. Zavisno od toga koja struna koja je popustila, dijagnostifikovaće nam doktori neku bolest sa latinskim imenom koje počinje sa “hipo...”. I hiper i hipo znači da smo ispali iz našeg osnovnog tonaliteta, da falširamo. A to nas, onda, košta zdravlja. Zdravlje je naštimovanost, ritam. Bolest je raštimovanost, aritmija. Zato je bitno da “imamo sluha” za sebe i za druge. I to treba shvatiti bukvalno.

Biofidbek je jedna od veština koje mogu da pomognu čoveku da upravlja svojim "instrumentom", svojim telom, fiziologijom, osećanjima. Biofidbek je proces učenja kontrole nad sopstvenim psihofiziološkim funkcijama uz pomoć povratnih informacija od tim funkcijama koje dobijamo preko senzora. U tom procesu se koristi savremena tehnologija. Naše životne funkcije se snimaju sensorima, ti signali se prenose u kompjuter, poseban softver obrađuje signale, i nama na ekranu pokazuje promene koje se dešavaju u našim moždanim talasima, pritisku, provodljivosti kože, pulsu...i drugim funkcijama. Ako je neka od naših životnih funkcija na nezadovoljavajućem nivou, mi pokušavamo da je dovedemo do optimalnih vrednosti, a na monitoru vidimo da li u tome uspevamo.

Neurofidbek treningom možemo uvežbati naš mozak da "proizvodi" određene moždane talase i poželjno stanje uma. Učenje samokontrole fizioloških funkcija bitno utiče na zdravlje. Naučene veštine postaju automatske i osoba ih nakon treninga praktikuje nezavisno od terapeuta. Samokontrola fizioloških funkcija oslobađa, u većini slučajeva, od potrebe za lekovima. Nema negativnih efekata.

.....

.....

## **Psihologija uspeha-Živeti ili životariti**

**Autori:**

**Nebojša Jovanović**

**Tatjana Firevski-Jovanović**

**Sandra Jovanović**

**Izdavač: Narodna Knjiga (2006.)**

**\*Staviti sliku korica**

**(nije gotova, dostavicu naknadno)**

KNJIGA ZA KOJU DOBIJATE DOŽIVOTNU GARANCIJU

**Knjiga o principima i strategijama uspeha** u važnim oblastima života: Ličnom razvoju, poslu, zdravlju, odnosima sa ljudima, intimnim vezama, braku i porodici, roditeljstvu...  
Primenjena psihologija uspeha u biznisu, sportu, umetnosti i drugim profesijama...Trening za vrhunsko postignuće.

Šta obično odgovarate ljudima kada vas pitaju: «Kako si, kako živiš, kako ti ide u životu?». Osim onog kurtoaznog: «Dobro, hvala na pitanju, kako si ti...», mi najčešće čujemo odgovore kao što su «Taljigam nekako», «Gura se nekako...» «Onako kako mora...», «Životarim, kao i svi ostali...», «Srednje žalosno», «Da je bolje, ne bi valjalo...». Kako vi odgovarate kada vas pitaju kako živite? Kako biste iskreno odgovorili na to pitanje? Da li ste vi uspešni? Da li živite ili životarite? Da li mora baš tako? Da li možete bolje? Kako možete bolje? Odgovore potražite u ovoj knjizi.

### **Garancija**

**-Ovo je, verovatno, prva i jedina knjiga na koju dobijate garanciju (doživotnu) i to lično od autora.**

**-U koliko koristite knjigu prema uputstvu za upotrebu, i ne budete zadovoljni uspehom koji postignete uz pomoć znanja koja iz knjige dobijete, vratićemo vam novac.**

**-Garancija je prenosiva. Knjigu mogu vratiti, ako nisu zadovoljni, a koristili su je prema uputstvu, i oni kojima knjigu poklonite.**

### **Uslovi za ostvarivanje garancije**

**-Moraju postojati dokazi da ste knjigu koristili:**

**-Potrebno je da uz knjigu, koja ne sme izgledati kao nova, pošaljete popunjene «domaće zadatke» koje smo zadali u knjizi**

**-Potrebno je da opišete šta ste konkretno uradili da biste postigli ono što želite koristeći znanja iz ove knjige, i šta je nedostajalo pa niste uspeeli.**

### **Molba**

Cilj ove knjige je da vas motiviše, oduševi i ubedi da promenite u sebi i svom životu ono što ne valja, da budete uspešni. Ako u tome ne uspemo, molimo vas javite nam i navedite šta je nedostajalo. Želimo da se popravimo i da budemo jop uspešniji. Ne štedite nas, ako nam želite dobro. Mi vama želimo dobro, i nećemo vas štedeti.

Kontakt Email: [nebojsa@orgm.co.yu](mailto:nebojsa@orgm.co.yu)