

Starševski vzgojni stili lahko omilijo ali poslabšajo simptome ADHD, vendar ne povzročajo same motnje. ADHD je nevrorazvojna motnja.

Simptomi ADHD lahko prispevajo h konfliktom v družini. Četudi stres v družini ne povzroča ADHD, lahko spremeni njegovo pojavno obliko. Slednje se lahko odraža tudi v pridruženih težavah. **Pomembna je vključenost staršev v obravnavo, kar lahko pomembno spodbudi in vpliva na potek obravnave.**

Kako lahko otroku pomagajo starši?

Otrok z ADHD lahko predstavlja nekoliko večji izziv za starše in okolico. Njegova vzgoja utegne biti težavnejša kot pri drugih otrocih.

- ♦ **Družinsko okolje naj bo urejeno in strukturirano.** Obstajajo naj jasna in nedvoumna pravila ter pričakovanja za vsak dan. Urnik aktivnosti naj bo izpostavljen na vidnem mestu. Potrebuje ustaljeno in predvidljivo okolje.
- ♦ **Starši naj bodo dosledni, a ne prezahtevni glede discipliniranja.** Pričakovano vedenje in obveznosti, kot tudi posledice kršitve le teh, naj bodo jasne in otroku razumljive že vnaprej. Obenem morajo biti posledice skladne otrokovi starosti, sposobnostim in velikosti prekrška.
- ♦ Ob kritikah drugih, katere pogosto dobi zaradi manj ustreznega in nepremišljenega vedenja, potrebuje **potrpežljivo in ljubečo podporo staršev ter občutek sprejetosti.**
- ♦ Otroku naj ima dovolj možnosti za **telesno aktivnost.**
- ♦ **Vključite ga v interesno dejavnost,** ki ga veseli in kjer se bo lahko čutil uspešnega.

- ♦ Zaradi vloženega napora bo njegova utrudljivost hitrejša. Potreboval bo veliko pozitivnih spodbud. **Učenje naj poteka v več krajših časovnih intervalih, s pogostimi kratkimi odmori.** V bližini naj ne bo motečih dejavnikov (mobitel, TV, radio, pogovor oseb, okno, igrače ipd.).
- ♦ **Uspehe je treba prepoznati in pohvaliti nemudoma,** kar podpira izgradnjo pozitivne samopodobe in poveča verjetnost ponovnih poskusov doseganja cilja. Neuspehe in drobne kršitve je smiselno včasih tudi spregledati.
- ♦ **Zahteve stopnjajte počasi.** Pohvalite že najmanjši napredek in spodbujajte njegov **vloženi trud.**
- ♦ **Pomembno je izkazovanje zaupanja vanj,** kljub občasnim spodletelim poskusom.
- ♦ Zagotovite mu **vsakodnevni prosti čas,** brez obveznosti. Takrat naj si sam izbere kaj bo počel.
- ♦ **Igra je jezik, zlasti za mlajše otroke.** Pomembno je vsakodnevno preživljanje časa z otrokom, predvsem skozi igro, katero naj izbere, vodi in usmerja otrok. Redne skupne aktivnosti krepijo povezanost in zaupanje. Namenite mu svoj čas in pozornost v obliki aktivnosti, ki ga veseli.
- ♦ **Treningi starševstva** opolnomočijo starše, da postanejo še učinkovitejši trenerji za svoje otroke.
- ♦ V okviru naših dejavnosti se lahko družine vključijo v **sistemsko družinsko terapijo,** kjer sodelujemo pri oblikovanju in doseganju skupnih terapevtskih ciljev.

S pravočasno in ustrezno podporo bo lahko tudi otrok z ADHD izkazal svoja močna področja.

Izdelava: Ana Bujišič, mag. psih.
© Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna
Viri dostopni na uradni spletni strani www.mkz-rakitna.si

ADHD



Vsakdo ima lahko težave s sedenjem pri miru, s pozornostjo in nadzorovanjem impulzivnega vedenja. Za nekatere pa so težave tako prodorne in vztrajne, da posegajo na vsako področje življenja – domačega, izobraževalnega in socialnega.

ADHD – Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (angl. **A**ttention **D**eficit **H**yperactivity **D**isorder) je nevrorazvojna motnja, ki prizadene približno 5% šolskih otrok. Simptomi se pogosto nadaljujejo v odraslo dobo oz. dobijo drugačno pojavno obliko. Zato je pomembna ustrezna in pravočasna pomoč otroku in podpora staršem.

Značilna je prisotnost treh ključnih težav:

1. **Impulzivno vedenje**
2. **Težave s pozornostjo**
3. **Povečana gibalna aktivnost (hiperkinetičnost)**

Kateri so znaki ADHD pri otroku?

- ◆ Ne posveča pozornosti podrobnostim in dela nepazljive napake
- ◆ Ima težave pri vzdrževanju pozornosti
- ◆ Ima težave z organizacijo in izgublja stvari
- ◆ Zdi se, da ne posluša in težje sledi navodilom
- ◆ Izogiba se nalogam, ki zahtevajo vzdrževani miselni napor
- ◆ Je zlahka odvrnljiv
- ◆ Je pozabljiv pri vsakodnevnih aktivnostih
- ◆ Odziva se hitro in nepremišljeno
- ◆ Slabše obvladuje čustva
- ◆ Njegovo vedenje je lahko moteče za okolico
- ◆ Lahko je gibalno manj spreten
- ◆ Prekomerno govori in poda odgovor, še preden v celoti sliši vprašanje
- ◆ Težko počaka, da bo na vrsti, prekinja in moti ostale učence
- ◆ Med vrstniki je lahko manj priljubljen
- ◆ V šoli dosega nižje rezultate kot zmore
- ◆ Je nemiren in nenehno aktiven
- ◆ Lahko razvije nizko samospoštovanje
- ◆ Ob slabšem obvladovanju težav se lahko razvijejo tudi težave v čustvovanju ali vedenju
- ◆ Lahko ima pridružene težave kot so: motnje spanja, izločanja, hranjenja itn.

Nekateri otroci imajo težave s koncentracijo in pozornostjo, vendar niso nujno prekomerno aktivni ali impulzivni. Ti otroci so včasih opisani kot otroci z motnjo pomanjkljive pozornosti (ADD). ADD se lahko hitro spregleda, ker otrok deluje tih, zasanjan, nemotiviran ter ni nujno vedenjsko moteč.

Otroci z raznolikimi intelektualnimi sposobnostmi imajo lahko ADHD, ki pa pomembno otežuje izkazovanje njihovih sposobnosti in izražanje močnih področij v vsakodnevnem življenju. Zaradi navedenih simptomov imajo pogosto težave v šoli in medvrstniških odnosih. Težave se lahko nadaljujejo v odraslost, zlasti, če otrok in družina ne dobijo ustrezne podpore.



V predšolskem obdobju so značilnosti ADHD lahko manj moteče kot v šolskem obdobju. Opaziti je predvsem hiperaktivnost, medtem ko težave s pozornostjo postanejo bolj očitne šele z vstopom v šolo. Opisane težave jih pomembno ovirajo pri pouku, zaradi česar dosega nižje rezultate, kot bi jih bili sposobni doseči.

ADHD pogosto zasledimo pri več družinskih članih. Raziskave nakazujejo na genetsko komponento, kateri se pridružujejo še vplivi okolja.

Otroci z ADHD lahko postanejo samostojni nekoliko kasneje kot njihovi vrstniki in se lahko vedejo manj zrelo. **Možne so težave pri razvoju govora ter motoričnih ali socialnih sposobnosti. Lahko imajo slabšo toleranco za frustracije, težje nadzorujejo svoja čustva in imajo pogostejša čustvena nihanja ter izbruhe.** Ogroženi so za morebitne težave v mladostništvu in odraslosti, kot so: akademski neuspeh, težave pri vožnji, težave z vrstniki in v družabnih situacijah, tvegano vedenje ipd.

Več kot dve tretjini otrok z ADHD ima vsaj eno pridruženo težavo, ob katerih so lahko posledice ADHD še bolj obremenjujoče. Najpogosteje se pojavljajo: nasprotovalno – kljubovalna motnja, anksioznost, depresivnost, bipolarna motnja, Tourettov sindrom, tiki, motnje spanja, učne težave in zloraba prepovedanih substanc.

Kam po pomoč?

Potrebna je ustrezna ocena otrokovega vedenja s strani strokovnjakov, ki lahko presodijo ali gre zares za ADHD ali ne. Za tovrstno oceno so usposobljeni specialisti klinične psihologije ter specialisti otroške in mladostniške psihiatrije, ki sodelujejo pri obravnavi posameznika in družine.

Obravnavo obsega celostni pristop, ki je prilagojen potrebam posameznika in družine:

- ◆ Psihodiagnostika
- ◆ Psihoedukacija staršev in otroka/mladostnika
- ◆ Treningi starševstva in podpora pri uporabi učinkovitih tehnik uravnavanja vedenja
- ◆ Sodelovanje med starši, zdravstvenimi delavci in zunanjimi sodelavci/ustanovami (npr. šola)
- ◆ Medikamentozna podpora
- ◆ Terapevtska obravnava posameznika in družine