

# Izzivi staršev otrok z ADHD

## UČENJE

Ob različnih terapevtskih pristopih je možno tudi zdravljenje z zdravili. To je primerno pri težji obliki motnje, ki otroka ali mladostnika zelo ovira v šoli, doma in pri interesnih dejavnostih, drugi ukrepi pedagoške in psihosocialne pomoči pa ne prinesejo bistvenega izboljšanja. Zdravila so torej vedno del celostnega in posameznemu otroku prilagojenega pristopa pomoči.

## POMOČ V ŠOLI

Otroku z ADHD je v pomoč strukturirano in predvidljivo okolje v šoli in doma ter oblike podpore in pomoči, kot so:

- ◆ enostavna in kratka navodila,
- ◆ preverjanje otrokovega sledenja pouku,
- ◆ usmerjanje pozornosti,
- ◆ razdelitev nalog na posamezne dele,
- ◆ skupinske oblike učenja,
- ◆ jasne povratne informacije o učenju in vedenju.

S pomočjo prilagoditev pri preverjanju in ocenjevanju znanja lahko otrok z ADHD izkaže znanje in je uspešen v skladu s svojimi sposobnostmi.

Za lažje sledenje pri pouku otrok potrebuje:

- ◆ gibalni odmor,
- ◆ uporabo pripomočkov, ki usmerjajo pozornost,
- ◆ možnost umika v tihi kotiček,
- ◆ možnost, da sedi sam v klopi,
- ◆ možnost, da sedi proč od motečih dražljajev.

Pri učenju potrebuje otrok z ADHD daljši čas vodenja in pomoči kot njegovi vrstniki. Zanj je pomembno, da:

- ◆ je učenje zanimivo,
- ◆ ima pri učenju cilj,
- ◆ ima med učenjem kratke odmore,
- ◆ se samosprašuje in usmerja svojo pozornost,
- ◆ vzpostavlja rutino (vsak dan se uči na istem kraju, ob istem času),
- ◆ skrbi za redno opravljanje domačih nalog,
- ◆ skrbi za urejenost šolskih pripomočkov,
- ◆ uredi in pripravi šolsko torbo,
- ◆ prepozna lasten trud in se veseli uspeha.

Otrok z ADHD je upravičen do pomoči na podlagi priporočil, navedenih v zborniku Učne težave v osnovni šoli: Koncept dela. Ob vztrajajočih in kompleksnejših težavah ima pravico do statusa učenca s posebnimi potrebami (na podlagi odločbe o usmeritvi, ki jo izda Zavod RS za šolstvo).

## SPodbujanJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Zdrav življenjski slog lahko vpliva na omilitev simptomov in izboljšanje splošnega počutja otrok z ADHD.

Spodbujanje zdravega življenjskega sloga vključuje:

- ◆ izvajanje različnih gibalnih aktivnosti,
- ◆ vključitev v vodeno športno aktivnost (priporočljive so aktivnosti v manjši skupini ali v paru),
- ◆ vzpostavljanje ustreznih spalnih in prehranjevalnih navad,
- ◆ sprostitvev z uporabo dihalnih vaj, progresivne mišične relaksacije, čuječnosti, joge in drugih sprostitvenih aktivnosti.



Izzivi starševstva otrok z ADHD



Avtorji: Bojan Belec, Bojana Caf, Tanja Černe, Marko Kalan, Nataša Mihevc, Lara Pirc, Leonida Rotvejn Pajič  
Ilustracije: Blanka Štorgel  
Uredili: Tanja Černe in Leonida Rotvejn Pajič  
Lektoriranje: Borut Cajnko  
Oblikovanje: Studi Cotič-Trojer d.o.o.  
Izdal: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, [www.scoms-lj.si](http://www.scoms-lj.si)  
Za izdajatelja: dr. Zoran Pavlovič  
Tisk: Collegium Graphicum d.o.o., 2019  
Naklada: 2000  
1. natis

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše

## O ADHD

ADHD je nevrobiološka razvojna motnja, pri kateri so primanjkljaji v veliki meri posledica posebnosti v razvoju možganov.

Vzroki zanjo niso docela znani, najverjetneje gre za prepletanje in součinkovanje dejavnikov dednosti in dejavnikov iz okolja, ki vplivajo na to, kako se bodo možgani razvijali.

Ključne težave pri otrocih z ADHD se kažejo na področjih pozornosti, prekomerne aktivnosti, impulzivnosti ter zmožnosti samouravnavanja in prilagajanja okoliščinam. Ob tem so pogoste tudi sopojavne ali sekundarne učne težave pri branju, pisanju, računanju in motorični koordinaciji ter čustvene in vedenjske težave.

Raziskave razkrivajo, da se med odraščanjem motnja velikokrat precej omili, vendar pri približno polovici otrok z ADHD vztraja še v mladostništvu, pri nekaterih pa se nadaljuje tudi v odraslosti. Odraža se lahko kot notranji nemir, nepotrpežljivost, beganje v mislih, impulzivno odločanje in vedenje ter nepredvidljivost.

Izid motnje je odvisen od prepleta varovalnih in ogrožajočih dejavnikov. Nekateri varovalni dejavniki so:

- ◆ samoorganizacija,
- ◆ socialne spretnosti,
- ◆ delovne in učne navade,
- ◆ interesna področja,
- ◆ prilagoditvene spretnosti,
- ◆ zdrava samopodoba.

Za učinkovito pomoč je pomembno medsebojno sodelovanje otrok, staršev, učiteljev in vzgojiteljev ter strokovnjakov. Neprecenljiva je dobra komunikacija, medsebojno zaupanje ter skupno iskanje rešitev. Pomembno je, da so strategije pomoči usmerjene v otroka, a tudi v domače in šolsko okolje.



## BITI STARŠ OTROKU Z ADHD

Četudi je starševstvo otroku z ADHD zahtevno in naporno, je lahko tudi dinamično, ustvarjalno, polno smeha, domiselnosti in iskrenih odnosov.

Staršem nudi več izzivov in tudi priložnosti za spoznavanje samih sebe, osebnostno rast in razvijanje starševskih spretnosti. Otrok z ADHD lahko zaradi neposrednosti, odkritosti, vrvežavosti, radovednosti in ustvarjalnosti obogati družinsko življenje in medosebne odnose.

Za lažje spoprijemanje z vzgojnimi izzivi je pomembno, da:

- ◆ se starši podrobno poučijo o ADHD in čim bolj spoznajo svojega otroka ter svoje odzivanje nanj,
- ◆ si starši zastavijo realne cilje glede razvoja in dosežkov otroka z ADHD,
- ◆ starši pri vzgoji sodelujejo in se usklajujejo,
- ◆ starši in pomembni odrasli vzgajajo predvsem z zgledom, doslednostjo, vztrajnostjo in podporo,
- ◆ starši razvijajo samonadzor in samoobvladovanje, ki predstavlja vzor otroku,
- ◆ se starši v vzgoji ne osredotočajo le na otrokove šibkosti in težave, ampak spodbujajo razvoj njegovih interesov in močnih področij,
- ◆ starši skrbijo za lastno sprostitev, dobrobit sorojencev otroka z ADHD in vseh družinskih članov ter ljubeče in sproščeno vzdušje v družini,
- ◆ je družinsko življenje dobro organizirano, z jasnimi pravili, mejami, zadolžitvami in odgovornostmi,
- ◆ doma skrbijo za varno, stabilno, predvidljivo družinsko okolje,
- ◆ družina po potrebi poišče strokovno pomoč.

## SPODBUJANJE ZDRAVEGA ČUSTVOVANJA IN SAMOPODOBE

Zdrava samopodoba in zmožnost samouravnavanja pri otroku z ADHD spodbujata samostojnost, ki mu je v pomoč v vsakodnevem življenju, v medosebnih odnosih, pri doseganju ciljev in pri učenju.

K zdravi samopodobi in uravnovešenosti lahko pripomore:

- ◆ spodbujanje otroka pri pridobivanju različnih življenjskih izkušenj,
- ◆ vzpostavljanje dnevne rutine,
- ◆ poudarjanje pozitivnega in željenega vedenja (potrditev, pohvala),
- ◆ jasnost dogovorov glede tega, kaj se od otroka v določeni situaciji pričakuje, kaj sme in česa ne sme (in kakšne so posledice, če se tega drži oz. ne drži) ter kdo o čem odloča,
- ◆ spodbujanje strategij za soočanje s problemskimi situacijami (sistematičen pristop k reševanju, spoprijemanje s frustracijami in ovirami, potrpežljivost in vztrajnost),
- ◆ učenje strategij za spoprijemanje z negativnimi občutki ter razvijanje samouravnavanja,
- ◆ preusmerjanje pozornosti od tega, česar otrok ne zmore ali težko naredi, k temu, kar LAHKO naredi, kar ZNA in kar ZMORE.

Staršem in otrokom je lahko v pomoč metoda samoopazovanja počutja in vedenja, s čimer prepoznavajo lastne občutke ter vedenjske in čustvene odzive na različne stresne situacije. Rezultati samoopazovanja so večji nadzor nad svojim vedenjem, lažje vzdrževanje osvojenega vedenja ter manjša mera odvisnosti od zunanje spodbude in kontrole.

Kadar težave, ki izhajajo iz ADHD, kljub vsemu vztrajajo ali se celo stopnjujejo, je potrebna strokovna pomoč specializiranega tima strokovnjakov različnih panog, ki aktivno sodelujejo z vrtcem ali s šolo ter s starši.