

MOTNJA POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOST

1. Diagnosticiranje:

Diagnosticiranje motnje po DSM – IV vključuje dve glavni podskupini kriterijev:

- kriterije za določanje pomanjkljive pozornosti ter
- kriterije za določanje hiperaktivnosti in impulzivnosti.

Zelo pomembno je, da se vsaj nekateri simptomi pojavijo pred 7. letom starosti. Simptomi morajo biti izraženi vsaj v dveh okoljih, npr. doma in v šoli.

1. Kriteriji za določanje pomanjkljive pozornosti (za diagnozo naj jih velja vsaj šest, in sicer najmanj šest mesecev):

- Otrok se s težavo osredotoča na detajle, pogosto dela napake pri šolskem delu in drugih aktivnostih zaradi nepazljivosti,
- stežka vztraja in vzdržuje pozornost pri nalogah ali igri,
- pogosto se zdi, kot da ne sliši, kaj mu govorimo,
- s težavo izpolnjuje navodila in dokončuje šolske naloge, manjša opravila in druge obveznosti (vendar ne zaradi nerazumevanja ali opozicionalnega vedenja),
- ima težave pri načrtovanju in organiziranju dejavnosti,
- izogiba se obveznostim in s težavo izvaja naloge, ki zahtevajo določen mentalni napor,
- izgublja stvari, šolske potrebščine,
- pogosto ga zmotijo nebistveni zunanji dražljaji,
- pozabljiv je pri vsakodnevni aktivnostih.

2. Kriteriji za določanje hiperaktivnosti in impulzivnosti (za diagnozo naj jih velja vsaj šest, in sicer najmanj šest mesecev):

Hiperaktivnost:

- Pogosto nemirno premika roke in noge in se zvrta na stolu,
- težko mirno sedi, kadar to zahtevamo od njega,
- pogosto bega, teka naokoli, ko to ni primerno (v adolescenci je to omejeno na subjektivne občutke nemirnosti),
- težko se tiho, umirjeno igra oziroma vključuje v sproščujoče aktivnosti,
- vedno je v gibanju, deluje kot »perpetuum mobile«,
- pogosto prekomerno govori.

Impulzivnost:

- Pogosto odgovori na vprašanje, še preden je izgovorjeno,
- težko počaka, da pride na vrsto v skupini, pri igri,
- pogosto moti ali nadleguje druge, na primer plane v pogovor ali igro drugih otrok in jo prekine.

2. Otrok z AD/HD doma

Značilno vedenje pri AD/HD

Otrok se s težavo prilagaja in podreja pravilom.

1. Išče vrzeli v sistemu.
2. Spodbija avtoritete.
3. Namerno povzroča zmedo (pogosto tudi nenamerno).
4. Zahteva pravičnost (in to včasih pretirano, kljub temu da sam ni pravičen).
5. Bori se za »pravo stvar« – včasih se bolj ukvarja s težavami drugih kot s svojimi težavami.
6. Počasneje se uči spretnosti, zlasti kadar neko stvar na določen način že obvlada in bi moral to spremeniti.
7. Muči se s ponavljajočimi se opravili (učenje poštevanke ...).
8. Prireja resnico (pripoveduje izmišljotine, laže).
9. S težavo povezuje vzrok s posledico, zlasti če je vzrok časovno preveč oddaljen.
10. Opravila, ki jih je treba načrtovati, mu delajo težave. Zato potrebuje pri tem pomoč odraslih.
11. Težko začenja stvari. Težko prehaja iz ene dejavnosti v drugo. Dobro je, če pri tem pozna predvidljive korake.

Otroci z AD/HD bodo pogosteje naredili to, kar bodo videli pri odraslem, kot pa to, kar jim bomo govorili. Potrebujejo resnično strukturirano in jasno okolje.

1. Vzpostavimo pravila in pričakovanja

Postavimo pravila, vendar ne več kot 4–6. Za vsako pravilo mora biti jasno, kaj bodo posledice. Pravila naj bodo usmerjena v pozitivno ravnanje, ne v prepovedi negativnih, ker to lahko včasih deluje kot nagovarjanje. Pravila jasno razložimo in preverimo razumevanje. Držati se jih moramo vsi v družini. Ko otrok stori kaj prav, ga takoj nagradimo. Ob nespoštovanju pravil ga takoj kaznujemo oz. izpeljemo določene posledice.

PRIMER PRAVIL:

Z vsakim družinskim članom ravnaj spoštljivo. To pomeni, da ga ne tepeš, ne dražiš in se ne prepiraš z njim.

Ubogaj mamina in očetova navodila brez pritoževanja.

Dokončaj domačo nalogo, preden greš igrati video igrice ali gledat TV.

Govori resnico.

Pospravljalj mizo za sabo. Ko igrač in oblačil ne potrebuješ več, jih pospravi.

2. Ustvarimo strukturirano okolje

PRIMERI:

Naredimo razpredelnice za urnik, za hišna opravila; razpredelnice naj imajo tudi prostor za opombe, visijo naj na vidnem mestu.

Preprečimo dolgčas, kajti otrok nenehno potrebuje dejavnosti.

Zagotovimo nadzor, da vemo, kaj počne, kje je, vnaprej preprečimo impulzivne odzive.

3. Krepimo ustrezno vedenje

Pohvalimo ga za vsako željeno vedenje.

Ne zadržujmo se pri neustreznem vedenju. Otroku povejmo, kaj je narobe, potem preidimo na pozitivne usmeritve. Včasih starši kar čakamo, kdaj bo naredil kaj narobe. Če vedenje ne ogroža nikogar in ni nevarno in če nikogar ne spravlja v čustveno stisko, ga lahko tudi prezremo.

Izpostavljajmo ustrezno (vse, kar je še v redu).

Otroku nudimo vsak čas podporo. Izogibajmo se oštevanja in sodb o neuspešnosti, preden otrok dokonča dejanje.

Ne opravljajmo nalog namesto otroka. S tem mu nenehno krademo občutek odgovornosti in zadovoljstva ob opravljenem delu.

Otroka tudi nagradimo, če je vedenje željeno (računalnik, igrača, sladkarije, izlet ...).

Osredotočimo se na delo, ne na izdelek. Ne govorimo, kaj vse lahko stori, temveč pohvalimo, kar je naredil.

Vživimo se v njegov položaj. Poskušajmo razumeti, zakaj je tako ravnal, seveda do razumne meje.

Prepoznavajmo otrokove močne plati, v čem je res dober.

4. Vzgajanje

Naša disciplina bo tudi otroka navajala na upoštevanje discipline. Včasih se sprašujemo, kako naj discipliniramo otroka, ko naredi napako ali izživila negativna čustva z dejanji.

Nekaj načel:

Zelo pomembna je varnost. Če otrok s svojimi dejanji ogroža sebe ali koga drugega, potem razmislimo takole: Če nekdo umre ali je hudo poškodovan, ne more več biti srečen. Če smo vzrok nesreče drugega, tudi sami ne moremo biti srečni. Včasih je potrebno, **da otroka najprej telesno obvladamo.**

Ne prehitevajmo s kaznijo, bolje je, da prej dobro premislimo. Razmislimo, ali je res naredil kaj narobe ali nas je le spravil v zadrego.

5 KORAKOV ZA OBRZDANJE OTROKOVEGA VEDENJA:

1. Z otrokom vzpostavimo očesni stik: medtem ko ga gledamo v oči, mu mirno in odločno pojasnimo – s preprostimi besedami – da njegovo vedenje ni sprejemljivo.
2. Otroku POVEJMO, kaj od njega pričakujemo.
3. Naročimo mu, DA NAJ PONOVI, kaj pričakujemo od njega.
4. Pojasnimo mu, kakšne bodo POSLEDICE.
5. IZPELJIMO posledice, kazni za otrokovo nezaželeno vedenje.

Pri tem pazimo naslednje:

Ne ravnajmo iz jeze. Preden damo kazen, počakajmo toliko časa, da nas jeza prejmine in lahko trezno razmislimo. Otroku povejmo, da smo jezni zaradi njegovega vedenja, ne zaradi njega samega (pomembna je kritika vedenja, ne osebe).

Uporabimo malo besed in se ne spuščajmo z otrokom v konflikt oz. obširno razlaganje, kako je narobe ravnal.

Ostanimo mirni, govorimo nežno, a odločno.

Otroka ne kaznujemo z odtegnitvijo ljubezni in naklonjenosti.

Discipliniranje naj vedno vodi k učenju ustreznega vedenja, ne pa samo h kaznovanju neustreznega vedenja.

Otroci z AD/HD ne dojemajo dobro pojmovanja: »Jaz sem odrasel – ti si otrok, zato me moraš ubogati!« Kljubovalno vedenje je lahko tudi način, da si priskrbijo dnevni odmerek stimuliranja.

Seveda pa so ti otroci lahko tudi namerno nesramni in kljubovalni, zlasti kadar ugotovijo, da lahko tako manipulirajo z odraslimi.

POMOČ OTROKU

Uči naj se v mirnem prostoru brez motečih dražljajev – v prostoru naj ne bo TV, radia, računalnika, drugih ljudi.

Ima naj redne odmore – vsakih 20 minut naj ima odmor, lahko mu naravnamo uro. Odmor naj ne bo predolg, le kakih pet minut. Tega naj se redno drži.

Delo naj razdeli na manjše enote – lahko mu delo mi razdelimo po enotah, ki so časovno omejene, npr. na 20 minut. Lahko tudi menjava dejavnosti, da je bolj stimuliran in mu ne postane dolgočasno.

Kadar mu to koristi, naj dela, dokler je zbran – to velja zlasti za tiste otroke, ki imajo težave z začenjanjem dela.

Dela naj po vnaprej določenem urniku – če bo delal naloge stalno ob istem času, se bo lažje spomnil nanje.

Zapisuje naj si naloge in obveznosti – ker se otroci z AD/HD težko spomnijo na nalogo, naj si zapisujejo v beležko, kaj je za nalogo, kaj potrebuje doma, v šoli.

Pomagajte mu, da bo narejeno nalogo prinašal v šolo – npr. naj ima mapo, v katero bo spravljali zvezke z narejeno nalogo, takoj ko jo bo naredil. Za to mapo naj sam skrbi in naj jo nosi v šolo in domov. Tako bo imel skrb le za eno stvar, kar mu bo olajšalo organizacijo.

Upravlja naj svoj čas – otrok z AD/HD ima zelo slabe časovne predstave in si nič ne zna razporediti časa. Zato potrebuje nenehno bdenje nad časovno razporeditvijo dela.

Uporablja naj čim več barvnih oznak – tako bo po barvah vedel, kaj je pomembno in kam kaj spada.

Sistematično uredite predmete – različne predmete naj hrani v različnih predalih, ki jih ima označene tako, da jih hitreje prepozna ...

Odredite čas za urejanje in pospravljanje – tudi za to naj ima določen čas. To je veliko bolje, kot če mu kar tako kdaj pa kdaj rečemo, naj si pospravi. Pospravlja naj vedno ob določenem dnevu in času.

Zapisala:

Alojzija Suhovršnik, uni. dipl. soc. ped.