

VEDNO PRIŽGANI MOTORČKI

ADHD - II. Del

mag. Katarina Kesič Dimic, prof. def.

(objavljeno v reviji Viva, avgust 2004)

Lukova mama je maja prišla k meni in mi potožila: »Enostavno ne zdržim več! Vsako jutro kričim in ga opominjam, naj se končno zmiga iz hiše. Reševanje domačih nalog poteka ure in ure. Če ne sedim poleg njega, ne dokonča nobene naloge. Ko mu želim pomagati, se začne jeziti name in vedno se konča s prepirom. Ker velikokrat ne dokonča nalog, učitelji mislijo, da mu je za šolo vseeno. Ne glede na vsakodnevne pogovore in prošnje, še vedno zganja svoje neumnosti. Nikoli v naprej ne predvidi posledic svojih dejanj in daje občutek kot da mu je vseeno, če me z njimi prizadane. Je zelo neprilagodljiv, včasih eksplodira ob najmanjši malenkosti. To me tako razjezi, da kričim nazaj, kar situacijo še dodatno poslabša. Zdaj, ko je v dobi odraščanja, veliko več laže in se izmika. Vem, da ima težave z vzdrževanjem pozornosti, ampak zakaj še vse te ostale neumnosti?«

Sodelovanje staršev s šolo

V skoraj vsakem razredu osnovne šole se najde otrok ali mladostnik kot je Luka. Otroci, ki pri svojem razvoju potrebujejo ogromne količine gibanja, imajo večinoma težave v šoli, če nimajo te sreče, da naletijo na razumevajočo učiteljico. Težave se pojavljajo pri organizaciji, sedenju pri mirnih dejavnostih, socialnih veščinah in pri priklicu informacij. Kljub temu, da ima otrok visoke potenciale – je visoko intelektualno razvit, se bodo v šoli pojavljale težave pri učenju in slabše ocene, kot bi jih pričakovali.

Staršem svetujem, naj se najprej odkrito pogovorijo z otrokovim razrednikom in vsemi učitelji, ki ga še učijo (krožki, podaljšano bivanje,...) ter jim predstavijo otrokove težave in njegov razvoj v ranem otroštvu. S seboj lahko prinesejo tudi kako knjigo ali članek, ki opisuje motnjo, in razrednika poprosijo, naj si jo tudi sam prebere. Učitelji postanejo večinoma bolj dostopni, če starši o otrokovih težavah

odkrito govorijo, kot pa če jih zanikajo ali jih skušajo prikriti. Skupaj lahko tako sestavijo določena pravila in dogovore, ki se jih bodo striktno držali. Tak otrok namreč potrebuje zelo pozitivne vzore in striktna pravila, ki mu morajo biti vselej posredovana v naprej (pred novo dejavnostjo, igro ali čimer koli).

Če ima otrok velike težave z organizacijo, uvedemo koledarček-beležko, kamor vsak dan zapisuje pomembne informacije in obveznosti za domačo nalogo. Učitelje poprosimo, da mu na koncu pouka koledarček pregledajo in dopolnijo, če še kaj manjka.

Nasveti za učitelje

- Najboljši učitelj, ki ga lahko dobi otrok s hiperaktivnostjo, je tisti, ki se dosledno drži vseh dogovorjenih pravil. Otrok z opisano motnjo se težko spoprime s spremembo, pa čeprav je le-ta pozitivna; zato naj mu učitelj pomaga pri spoznavanju strukture vsakodnevnih dogodkov.
- Ker imajo ti otroci veliko ali nič časa in so slabi v organizacijskih veščinah, naj jim učitelj pomaga pri oblikovanju nalog na manjše podenote.
- Otroka s hiperaktivnostjo ne smemo pretirano vključevati v dejavnosti, kjer se mora uskladiti veliko učencev na malem prostoru, ker ga to le še dodatno zmoti.
- Najbolje bo, da učenec sedi čimbližje učitelju in tabli in ne poleg okna.
- Pri organiziranju učne snovi mu zelo pomagajo barve, podčrtovanje, okvirčki. Ker pri večini teh otrok prednjači vizualni učni slog, jim skušamo pomagati pri predstavljanju dogodkov s slikami in filmi.
- Učenčevo znanje naj se ocenjuje v njegovih »dobrih« dnevih.

- Učitelj se ob konfliktnih ali spodrseljajih pri takem otroku ne sme počutiti neuspešnega; podobno občutijo tudi otrokovi starši in otrok sam. Otrokovega vedenja ne smemo jemati osebno, ker večinoma njihove napake in nagajanje ni namenjeno nikomur direktno.
- Skušamo razumeti učenčevo vedenje, se mu prilagoditi in ga sprejeti takšnega kot je. Ne vztrajamo pri spreobračanju in spreminjanju otrokovega temperamenta, ker nam zagotovo ne bo uspelo.

Odraščajoči mladostniki

Vsi najstniki postanejo naporni za vsake starše, pri tistih z motnjami pozornosti in hiperaktivnosti pa je odraščanje še težje. Razvijati pričnejo še več neustreznih mehanizmov in vedenj kot njihovi vrstniki. Seznanili se bomo z nekaterimi vedenji, ki so v odraščajočem obdobju značilna za mladostnike z opisano motnjo in načine za omiljevanje družinskih konfliktov:

- Težnje po neodvisnosti in svobodi – starši morajo želje po neodvisnosti podpirati, vendar le do določene meje. Do otroka naj gojijo močno zaupanje in sprejemajo določene kompromise. V konfliktnih situacijah naj mu ponudijo prepričljivo alternativo.
- Otročje vedenje – če starši prilagodijo svoja pričakovanja otrokovemu razvoju, bodo tudi lažje sprejeli določene preotročje napake. Ob preotročjih reakcijah naj skušajo skupaj z otrokom reševati problem.
- Spori z odraslimi, nespoštovanje – Pravila za vedenje do odraslih morajo biti zelo jasna, držati se jih morajo vsi člani družine. Ta pravila lahko zapišemo tudi na plakat.
- Impulzivnost – izogibajte se situacijam, ki stanje še poslabšajo in skušajte premostiti impulzivna stanja.

- Neupoštevanje reda – zahteva takojšnje ukrepe podkrepitve ali kaznovanja, pri katerem moramo biti dosledni v vseh primerih.
- Nepozorno spremljanje pogovora – vzpostavimo očesni stik ali uporabimo dotik. Ne pridigamo in skušamo sprejeti njegov način poslušanja.
- Slabo zavedanje časa (zamujanje) – uporabimo alarm na zapestni uri in ga učimo načrtovanja glede na potek dneva.
- Pozabljenost – naredimo seznam lastnine, naučimo ga uporabljati listke, ki se prilepijo.
- Izgubljanje stvari, razmetana soba – kupujemo mu manj vredne stvari, naredimo seznam za pospravljanje sobe.
- Razdražljivost, odgovarjanje – učimo ga nadzorovati jezo in reševati probleme z igro vlog, ignoriramo nepomembne izjave ali se ne odzovemo na konflikt.
- Dolgočasje, pasivnost – vpišemo ga k različnim špotnim dejavnostim, načrtujemo zanimive izlete ob vikendih in med počitnicami.
- Motena jutranja rutina – zbudimo ga dovolj zgodaj, stvari naj si pripravi že zvečer, ureja naj se po logičnem zaporedju, ki se vsak dan ponavlja.
- Težave pri navezovanju stikov – povabite njegovega prijatelja na družinski izlet, opogumljajte in vzpodbujajte druženje z nasprotnim spolom.

Moteča vedenja in težave, ki se lahko pojavijo v dobi odraščanja, so tudi: stalno pritegovanje pozornosti, vsiljivost, težave z jutranjim vstajanjem, motnje spanja, nezgodništvo, konflikti s širšimi družinskimi člani, pretirane želje po materialnih dobrinah, neodkritost, neodgovornost, neorganiziranost.

Ritalin: DA ali NE

Ritalin je zdravilo, ki spada med psihostimulanse in učinkovine za obnavljanje celic centralno-živčnega sistema. V Sloveniji je to edino zdravilo, ki je registrirano v namene za zdravljenje nemirnih oseb, s kratkotrajno pozornostjo. Učinkovina metilfenidat pri osebah zviša/podaljša obdobje pozornosti in zmanjšuje utrujenost. Zavedati se moramo, da psihostimulansi ne zdravijo simptomov povezanih s hiperaktivnostjo in kratkotrajno pozornostjo, ker je vzrok stanja vsesplošno neznan, temveč jih le omilijo.

Največ Ritalina predpišejo v ZDA (90 % vse svetovne porabe), kjer je tudi največ polemik glede smiselnosti uporabe. V Sloveniji je omejitev predpisovanja Ritalina na pedopsihiatre in na lekarne, ki jih je za predpisovanje in izdajanje pooblastilo Ministrstvo za zdravje RS. Predpisovanje je tako strogo nadzorovano, da so vsi recepti v dvojniku in zdravilo je na voljo le v določenih lekarnah.

Tako kot za vsako bolezen in njeno zdravljenje obstaja veliko načinov in zagovornikov teh različnih načinov, se pri Ritalinu dogaja podobno. Lahko bi celo rekli, da v ZDA poteka že prava vojna med zagovorniki in nasprotniki, saj eni podpirajo farmacevtsko industrijo, drugi pa jo skušajo zrušiti in so striktno proti uporabi medikamentov. V slovenski javnosti še ni opaziti takih razhajanj, se pa že pojavljajo članki in dileme, ki pa verjetno temeljijo predvsem na raznih informacijah in raziskavah iz ZDA.

Veliko ljudi je mnenja, da je Ritalin derivat kokaina, kar je neresnično dejstvo, saj kokain pridobivajo iz koke (naravna učinkovina), metilfenidat pa je popolnoma sintetično pridobljena učinkovina (umetna učinkovina).

Veliko analiz vseh oseb zdravljenih s psihostimulansi je pokazalo, da se pokažejo največje spremembe v izboljšanju vedenja in učnega uspeha (predvsem kot dokončanje nalog in natančnost reševanja kontrolnih nalog).

Zavedati se moramo, da Ritalin ne sme biti prva in edina pomoč otroku s hiperaktivnostjo in kratkotrajno pozornostjo, temveč le možno dopolnilo k vsem ostalim oblikam pomoči.

Oh, to učenje

Za učenje in domače naloge otroku izdelamo primeren urnik, ki vedno visi na vidnem mestu in se ga držimo vedno brez izjem. Praksa kaže, da so taki otroci bolj uspešni, če na vsakih 15 do 20 minut sedenja sledi vsaj 5 minut gibanja (žoganje, skakanje,...). Zavedati se moramo, da takemu otroku gibanje pomeni isto kot nam dihanje. Čas učenja in gibalne odmora lahko prilagodimo glede na otrokovo starost. Koncu učnih dejavnosti vedno sledi nagrada – daljša oblika gibanja; igra, ki jo ima otrok še posebej rad, trening,... Kazen, ki bi bila prepoved gibanja, ne bo le kazen zanj, temveč tudi za nas, ker bomo takrat veliko težje prebrodili dan. Bolje je, da se odločimo za nagradne točke, ki jih ne damo, če otrok prekrši pravilo.

Pri učenju mu pomagamo izločevati najbolj pomembne informacije in ključne besede. Učimo ga učenja po miselnih vzorcih in zbiranja podatkov v obliki alinej.

Z igro vlog ga učimo primerne reagiranja v določenih situacijah. Ne smemo pozabiti, da smo mu odrasli največji vzor. Napake, ki jih bomo delali sami, bo tak otrok ponovil v vsaj trikratnem obsegu.

Predvsem pa se moramo zavedati, da je otrok z omenjenimi težavami vedno najprej otrok s svojimi potrebami in svojevrstnim vedenjem. Svojo energijo skušamo usmerjati k sprejemanju otroka takšnega kot je in ne vztrajamo pri spreobračanju njegovega temperamenta, ker bo to le poslabšalo medosebne odnose. Sprejemanje in sodelovanje sta dobra ključa na poti do vrat v svet odraslosti.