

ALI JE MOJ OTROK HIPERAKTIVEN?

Zadnje čase pogosto slišimo izraz hiperaktivnost. Da besede hiperaktivnost ne bi uporabljali kar vsepovprek in s tem izrazom označevali vsakega malo bolj živahnega otroka, v tem prispevku želim razčistiti, kaj hiperaktivnost, kot sestavni del motnje ADHD, pomeni, zakaj do motnje prihaja, kakšni vzgojni pristopi so pri tovrstni problematiki ustrezni.

ADHD (attention deficit hyperactivity disorder)

ADHD, (angl. Attention deficit hyperactivity disorder) oziroma po slovensko primanjkljaj pozornosti in motnja hiperaktivnosti, sodi v skupino **vedenjskih in čustvenih motenj**. Ta motnja se ponavadi pojavi v otroštvu in mladosti. **Nikoli povsem ne izzveni, se pa s starostjo lahko nekoliko ublaži**. Imelo naj bi jo **3 – 7 % otrok**. ADHD opredeljujejo tri ključne sestavine:

- **hiperaktivnost**
- **impulzivnost**
- **nepozornost**

Otroci znotraj ADHD izražajo vse tri značilnosti enako močno ali pa določen primanjkljaj izrazito izstopa, ostala dva pa malo manj.

Hiperaktiven otrok je v nenehnem gibanju, se zelo težko umiri, preseda se na stolu in ne more dlje časa vztrajati pri določeni dejavnosti. Misli mu pogosto begajo – še preden izgovori stavek do konca, je z mislimi (in dejanji) že pri neki drugi aktivnosti. Tak otrok pogosto pleza po sobi, skače, stika po predalih, veliko govori, razmetava, zelo pogosto menjuje igre oz. aktivnosti, zelo težko miruje. Težave ima pri aktivnostih, ki zahtevajo tišino in zbranost.

Nepozoren otrok se zelo težko osredotoči na samo eno dejavnost. Nobena dejavnost ga ne zanima prav dosti in kaj kmalu mu postane dolgčas. Če pa ga katera izmed dejavnosti že zanima, pa ima nepozoren otrok velike težave z osredotočenostjo ter organizacijo. Takšen otrok se zelo težko uči nove snovi, saj mu enostavno primanjkuje vztrajnosti, ki je za učenje nujno potrebna. Pogosto tudi pozablja, izgublja svoje stvari, deluje zasanjano, ne posluša navodil.

Impulziven otrok ne premisli, preden odreagira na dano situacijo. Pogosto skače v besedo. Zelo hitro eksplodira, čemur lahko sledijo neprimerni komentarji brez zadržkov, včasih pa tudi udarci. Takšen otrok se ne zaveda posledic svojih dejanj. Težava pri impulzivnem otroku je tudi ta, da težko počaka na vrsto. Zato se lahko vriva v vrsto, na primer pri malici, s čimer jezi svoje sovrstnike in vzgojitelje.

Pri **dečkih** je sindrom nekoliko **pogostejši** (2 – 4-krat) in bolj **vpliva na njihovo motoriko**. Pogosto so tudi agresivni v odnosih. Pri **deklicah** pa je bolj izpostavljena **verbalna aktivnost**.

ZAKAJ DO ADHD PRIHAJA?

Popolnoma jasnega in enoznačnega vzroka zaenkrat še ne poznamo. Razlogov pa je lahko več.

- **Dednost:** nekateri raziskovalci poudarjajo, naj bi bila ADHD dedno determinirana, vendar to ne drži vedno. Nimajo vsi otroci staršev z motnjo ADHD razvitih simptomov.
- **Delovanje možganov:** nepravilno delovanje možganov, neravnovesje kemijskih prenašalcev.
- **Okoljski dejavniki:** onesnaženo okolje, ki lahko povzroči zastrupitev z določenimi kemikalijami, ki prispevajo k spremenjenemu možganskemu funkcioniranju; veliko stresa.
- **Neustrezen razvoj ploda med nosečnostjo in težaven porod:** prenatalna izpostavljenost ploda alkoholu, zdravilom, drogam in strupom iz okolja in komplikacije pri porodu lahko povzročijo možganske poškodbe in posledično njihovo moteno delovanje.

KAKO LAHKO MOTNJO PREPOZNAMEO?

Najlažje težave prepoznamo med otrokovim **3. in 7. letom starosti**. Otrok zavrača dejavnosti, kjer je potreben miselni napor, hitro odneha in je odkrenljiv (ga zelo hitro kaj zmoti pri aktivnosti), kar naprej govori in lahko kaže tudi elemente agresivnosti in izrazite vzkipljivosti.

Natančno diagnozo je težko postaviti. Za izpeljavo jasne diagnostike je potreben obisk pri **specialistu klinične psihologije**, morda tudi **nevrologu** ali še kakšnem drugem specialistu. Tudi če otrok nima postavljene diagnoze ADHD, lahko z njim delamo po **pedagoških, vzgojnih načelih »kot bi diagnozo imeli«**. S tem mu gotovo ne moremo škoditi.

TEŽAVE V SOCIALNIH ODNOSIH

Zaradi »težavnega« vedenja otroka z ADHD se ga **drugi otroci lahko izogibajo**, saj je s takim sovrstnikom težko shajati. Otroci z ADHD **težko navežejo stike in oblikujejo prijateljstva**, primanjkuje jim občutka, kako se vključiti v igro in približati drugim otrokom. Nesprejetost s strani sovrstnikov pa lahko povzroči pri otroku še večjo agresivnost in jezo.

DOBRI IN SLABI DNEVI

Otrok z ADHD ima izrazita odstopanja v vedenju med t. i. **dobrimi in slabimi dnevi**. Dneve, ko je otrok dobro razpoložen in pripravljen sodelovati, izkoristimo. Ob slabih dneh se raje ne vtikamo preveč v otroka.

Strokovnjaki pravijo, da na otroke s težavami pozornosti, impulzivnosti, hiperaktivnosti zelo vplivajo **vremenski pojavi** (slabo vreme, luna). Pri delu z otrokom moramo to upoštevati.

KAKO POMAGATI?

Dobro je, če se z otrokom obrnete na ustreznega **terapevta**, ki bo pripravil ustrezen način obravnave otroka.

V najtežjih primerih se otroku lahko predpiše tudi ustrezno **zdravilo**, npr. ritalin.

Predvsem pa je potrebno biti z otrokom zelo **potrpežljiv**. Otrok namreč ni sam kriv, da se tako vede. Ne more vplivati na dogajanje v možganih in si ne more pomagati. Tako se ne vede, ker bi bil hudoben ali manipulativen!

Včasih pomaga, da otroka **odstranimo iz situacije (time-out)**. Pošljemo ga v sobo, da se pomiri in nato podebatiramo z njim.

Pomaga tudi **vsakodnevna rutina**. Lahko izdelamo **urnik**. Ta je lahko predstavljen **v sliki**, da bo razumljiv tudi otroku. Z urnika naj bo razvidno, kako bo organiziran naš dan. **Rutina otroka z ADHD ponavadi pomirja in mu daje občutek varnosti.**

Pogosto se dobro obnesejo **nagrade** za pozitivno vedenje in **sistem žetoniranja** – zbiranje žetonov, nalepk za pozitivno vedenje. Ko zbere npr. sedem nalepk, sledi nagrada.

Moje izkušnje kažejo, da se včasih obnese **sistem stopnic** – otroku narišemo npr. pet stopnic, na vrhu stopnic pa njegov prestol. Z zaželenimi vedenji se z izrezano lutko, ki ponazarja otroka, vsak dan pomikamo preko petih stopnic proti vrhu – prestolu. Možen je tudi zdrs nazaj v primeru neželenega vedenja. Ko otrok prispe na vrh, ga nagradimo z aktivnostjo, ki jo rad počne – npr. si lahko ogleda priljubljeno risanko.

Pri večini otrok je dobro, da naš način vzgoje skušamo **vizualizirati**. Na ta način zahteve predstavimo konkretno in otroku razumljivo.

Otroku skušamo tudi **razložiti**, kako njegovo vedenje vpliva na druge otroke in odrasle in zakaj lahko prihaja do konfliktnih odnosov.

Nekateri strokovnjaki poudarjajo, da pomaga tudi **ustrezna prehrana**. Otroci z ADHD naj bi bili bolj občutljivi na določena živila kot ostali otroci. Izogibali naj bi se aditivom, saj ti pri nekaterih otrocih povzročajo nemir. Izogibamo se prevelikemu vnosu sladkorja v telo – količina sladkorja zelo naraste, organizem pridobi veliko energije, ki jo mora porabiti. V otrokovo dieto vključimo hrano z vsebnostjo omega 3 maščob (npr. ribe).

Spremembe se ne začno dogajati čez noč. Potrebno je **veliko spodbud in potrpljenja staršev** ter otrokov razvoj sposobnosti preden pride do sprememb v vedenju.

Pripravila: svetovalna delavka Sabina Žnidaršič, univ. dipl. psih.