



PODPORA OTROKU Z ADHD V ŠOLI

Postavitev ustreznega urnika doma

Motnja pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD), je pogosta nevrorazvojna motnja, ki prizadene veliko otrok. Danes, ko je tudi diagnostika bolj dostopna, je tako otrokom kot njihovim staršem lažje razumeti težave, s katerimi se soočajo. Kljub temu pa je lahko obvladovanje ADHD v šolskem okolju izziv, česar se gotovo zavedajo vsi učitelji, vendar lahko s pravimi strategijami in dobro strukturiranim urnikom otroku pomagata in ga podpreta tako učno kot socialno. Za podporo otroku z ADHD pri šolskem delu obstaja nekaj učinkovitih načinov.

Najprej je potrebno otroka razumeti in se zavedati njegovih specifičnih potreb

Prvi korak pri podpori otroku z ADHD je razumevanje njegovih edinstvenih potreb. ADHD se pri vsakem otroku kaže drugače, zato je bistveno prepoznati specifične izzive, s katerimi se soočajo, in prednosti, ki jih imajo. Nekateri otroci z ADHD imajo težave s pozornostjo in osredotočenostjo, drugi pa z impulzivnostjo ali hiperaktivnostjo. Če razumete otrokov individualni profil, lahko temu ustrezno prilagodite njegov urnik.

Kaj lahko naredimo starši?

Sodelovanje s šolo:

Ključna je odprta komunikacija z učitelji in šolskimi svetovalnimi delavci. Povejte jim

za otrokovo diagnozo ADHD (ali sum nanjo) in se pogovorite o njegovih potrebah, prednostih in izzivih. Aktivno sodelujte pri ustvarjanju podpornega okolja, ki bo ustrezalo edinstvenim zahtevam vašega otroka, obenem pa zaupajte strokovnjakom na šoli, saj imajo izkušnje z različnimi pristopi, ki lahko otroku olajšajo njegovo bivanje v šoli.

Dosledna rutina:

Otrokom z ADHD zelo koristi dosledna rutina, saj so brez nje izgubljeni. Dogovorite se za urnik, kjer je jasno, kdaj se otrok prebuja, kdaj ima posamezne obroke, kdaj piše domače naloge, ter tudi, kdaj je čas za spanje. Urnik naj bo doma na vidnem mestu. Doslednost pomaga otroku razumeti, kaj lahko pričakuje, kar pri njem posledično zmanjša tesnobo in izboljša osredotočenost.

Pri vzpostavljanju rutine vam bodo pomagali LoveMyBrain URNIKI IN SEZNAMI OPRAVIL, ali pa LoveMyBrain ŠOLSKI KOLEDAR.

Kakršna koli opravila ali naloge razdelite na manjše, obvladljive enote:

Zaradi ADHD je lahko otroku težko dokončati začetno opravilo ali nalogo, ki zahteva stalno pozornost, tudi, če gre za dejavnost, za katero se nam zdi, da bi jo moral speljati brez težav. Da bi otroku pomagali dokončati začetno, razdelite zahtevnejša opravila ali naloge (domača naloga, učenje) na manjše, obvladljive dele. V urniku predvidite strukturirane intervale, ko se bo otrok posvetil določenemu opravilu, nalogi, tem pa naj sledijo kratki odmori. Ta tehnika, znana kot tehnika Pomodoro, lahko izboljša produktivnost in zmanjša frustracije. Tehnika Pomodoro se običajno uporablja v 25 minutnih intervalih dela in 5 minutnih odmorih, časovno pa seveda lahko en ali drugi interval prilagodite zmožnostim otroka. V pomoč bodo LoveMyBrain PLAKATI O UČINKOVITEM UČENJU, kjer najdete tudi plakat, kjer je metoda Pomodoro nazorno predstavljena.

Vizualni urniki:

Vizualni urniki so dragoceno orodje za otroke z ADHD. Pripravite vizualni urnik, ki vključuje otrokove šolske in domače dejavnosti, torej se razteza skozi celoten dan, in se ne ustavi pri 6. uri pouka, kot je to značilno za šolske urnike. Tako bo imel otrok lažji pregled nad svojim dnevom in bo razumel, kaj pričakovati. Za predstavitev različnih opravil, nalog, oz. vsebine za posamezno časovno enoto lahko uporabite slike ali barvno kodirane razdelke časa. Vizualni urniki pomagajo otrokom razumeti njihove odgovornosti in jim je zato lažje prehajati med aktivnostmi. Tudi tu bodo v pomoč LoveMyBrain URNIKI IN SEZNAMI OPRAVIL.

Zagotovite okolje brez motenj:

Predvsem med pisanjem domačih nalog, poskusite zagotoviti otroku okolje brez motenj. Ustvarite miren delovni prostor, kjer se lahko otrok osredotoči na šolsko delo. Prostor naj bo pospravljen in čist, brez nepotrebne navlake. Na mizi, kjer dela, naj bo izključno to, kar otrok takrat potrebuje. Tudi sicer k lažji koncentraciji pripomore prostor, ki nima nepotrebne navlake, saj ta poveča izločanje kortizola, stresnega hormona. Po potrebi uporabite slušalke za dušenje hrupa in omejite dostop do motečih elektronskih naprav, dokler domača naloga ni opravljena.

Otrok naj poskusi z uporabo plakata LoveMyBrain KAKO POSTANEŠ BOLJ UČINKOVIT.

Spodbujajte telesno dejavnost:

Redna telesna aktivnost lahko otroku z ADHD pomaga sprostiti odvečno energijo in izboljšati koncentracijo. V otrokov urnik vključite odmore za telesno dejavnost. Včasih bo zadostovalo že igranje igre LoveMyBrain POKAŽI MI POLOŽAJ, drugič bo potrebna intenzivnejša vadba.

Spodbujajte otroka, naj se udeležuje izvenšolskih dejavnosti, kot sta šport ali ples, da usmeri svojo energijo na pozitiven način. Če je treba, ga na dejavnosti tudi odpeljite. Pri otroku, ki potrebuje veliko gibanja, kot je to pogosto značilno za otroke z ADHD, je prepovedovanje udeleževanja izvenšolskih dejavnosti, nesmiselno, saj s tem dosežemo obratni učinek. Tudi takrat, ko ima otrok veliko učenja, ali mora morda popraviti nekaj ocen, mu bo lažje, če bo lahko preko strukturirane dejavnosti, uporabil nekaj energije.

Zdrava prehrana in spanec:

Uravnotežena prehrana in dovolj spanja sta ključna za obvladovanje simptomov ADHD. Poskrbite, da vaš otrok vsako noč dovolj spi, spat naj hodi ob isti uri in dovolj zgodaj glede na to, kdaj se morate zbuditi. Izredno pomembno je, da otroku zagotovimo hranljive obroke. Uživanje sladkorja (bodite pozorni tudi na skrite sladkorje v prehrani) in procesirane hrane poslabšata znake hiperaktivnosti zaradi načina, kako telo odreagira na to prehrano, zato ju poskusite popolnoma izločiti iz prehrane.

Otroka naučite upravljanja s časom:

Otroci z ADHD imajo pogosto težave z upravljanjem s časom. Naučite svojega otroka, kako uporabljati orodja, kot so opomniki, alarmi in koledarji, da ostane organiziran in sledi

dogovorjenemu urniku. Postopoma bo razvil lastne veščine upravljanja s časom, saj mu bodo prešle v navado in bo sam spoznal, kakšne koristi ima od tega.

Potrpežljivost in pozitivnost - ko smo lahko starši tudi na preizkušnji:

Ne pozabite, da je podpora otroku z ADHD lahko izziv, kjer sta lahko potrpežljivost in pozitivnost ključni. To ni vedno lahko, in staršem včasih spodleti. Skoraj nemogoče je, da bi nam vedno uspelo ostati zbrani in mirni. Z razumevanjem, da bo včasih težko, vztrajajmo, saj vemo, da poskušamo narediti najboljše za svojega otroka. Obeležite otrokove uspehe, ne glede na to, kako majhni so, in ponudite spodbudo in podporo, ko se sooči z neuspehom. Pozitiven odnos lahko poveča otrokovo samozavest in motivacijo. Nič pa ne bo narobe, če tudi starši uporabimo LoveMyBrain KARTICE ZA UMIRJANJE.

Urniki šolskega dela

Postavitev ustreznega šolskega urnika za otroka z ADHD zahteva razumevanje njegovih edinstvenih potreb in tesno sodelovanje z učitelji in ostalimi družinskimi člani. Z izvajanjem dosledne rutine, zagotavljanjem okolja brez motenj in s čustveno podporo lahko svojemu otroku pomagata napredovati pri učenju in razvijati bistvene življenjske spretnosti za obvladovanje ADHD. S pravimi strategijami lahko otroci z ADHD blestijo v šoli in zunaj nje.

Ali ste vedeli?

ADD in ADHD sta izraza, ki se pogosto uporabljata za opis dveh različnih podtipov iste motnje, imenovane motnja pomanjkanja pozornosti in hiperaktivnost (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder - ADHD). Razlika med njima se nanaša na prisotnost ali odsotnost hiperaktivnosti kot enega od simptomov ADHD.

- ADD (motnja pomanjkanja pozornosti): To je izraz, ki je zadnje čase manj v uporabi. ADD se nanaša na podtip ADHD, pri katerem so prisotni simptomi pomanjkanja pozornosti, kot so težave s koncentracijo, pozabljivost, neorganiziranost, težave pri opravljanju nalog, ki zahtevajo dolgotrajno pozornost, itd., vendar pa ni bistvenih znakov hiperaktivnosti. Ta izraz se je uporabljal pred uvedbo kategorije ADHD.

- ADHD (motnja pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo): ADHD opisuje motnjo, pri kateri so prisotni simptomi pomanjkanja pozornosti in hiperaktivnosti. Hiperaktivnost se kaže kot nemirnost, pretirano gibanje, težave pri sedenju mirno in podobni simptomi.

V diagnostičnem priročniku DSM-5 (Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj - 5. izdaja), se uporablja izraz ADHD, ki ima tri podtipa:

- Pretežno nepozoren podtip
- Pretežno hiperaktivni/impulzivni podtip
- Kombinirani oz. mešani podtip

V praksi se torej uporablja izraz ADHD za opis celotnega spektra te motnje, pri čemer se podtipi razlikujejo glede na to, kateri simptomi so bolj izraziti pri posamezniku.

Zanimivo

O svoji diagnozi ADHD in spoprijemanju z njo so javno spregovorili tudi plavalec Michael Phelps in igralci Will Smith, Emma Watson in Jim Carrey. Med drugim navajajo, da sta jim pri spoprijemanju s simptomi ADHD pomagala umetnost in šport.

Zelo raznoliki simptomi

Pri ADHD ne gre za enoten vzorec vedenja. Simptomi se lahko močno razlikujejo med posamezniki. Nekateri imajo več težav s pozornostjo, drugi pa so bolj hiperaktivni in impulzivni. Razumevanje teh razlik je ključno za prilagajanje strategij dela posameznemu otroku.

Dvojna diagnoza:

Otroci z ADHD imajo pogosto tudi druge duševne zdravstvene težave, kot so anksiozne motnje ali motnje razpoloženja

Še ena zanimivost

ADHD ima močno genetsko komponento. Če ima eden ali oba starša ADHD, je tveganje za to, da ga bo imel tudi otrok, večje.