



SE LAHKO ZNAKI ADHD IZRAZIJO ŽE V VRTCU?

Je možno, da nanj posumimo šele kasneje, v puberteti?

Znaki ADHD se lahko začnejo pojavljati že v zgodnjem otroštvu, tudi že v vrtcu. Posebej pri mlajših otrocih so znaki ADHD običajno manj izraziti in se lahko razvijejo s časom. Seveda je vsak otrok kdaj trmast, ima težave s pozornostjo, impulzivno odreagira, na nekatere znake pa velja biti posebej pozoren.

Težave s pozornostjo. Te se pokažejo, če ima otrok težave s sledenjem navodilom, pozornostjo pri igri ali opravljanju nalog - v skladu z njegovo starostjo, seveda. Posebej opazujte, ali se zdi otrok večkrat raztresen ali se težko osredotoči na eno stvar.

Hiperaktivnost. Na hiperaktivnost pomislimo, če je otrok bolj nemiren in hiperaktiven v primerjavi z drugimi vrstniki. Lahko da se več giblje, skače, teka ali ne more dolgo sedeti na mestu. A ni vsak nemir že hiperaktivnost. Običajna lastnost otrok je, da so v gibanju, a se znajo tudi umiriti.

Impulzivnost. Impulzivno vedenje se lahko pokaže kot prekinjanje drugih, burno reagiranje, ali to, da otrok težko počaka, da pride na vrsto, ali pa tega celo ne more. Za impulzivnost je značilno predvsem to, da se otrok odzove hitro in silovito, in se zdi, da ni utegnil razmisliti o posledicah takšnega reagiranja na situacijo. Reagiranje na situacijo je lahko nesorazmerno z reakcijo, ki bi jo enaka situacija izzvala pri otrokovih vrstnikih.

Težave pri socializaciji. Otrok z ADHD se lahko težje vključuje v igro s sovrstniki, ker ima težave s spoštovanjem pravil in čakanjem, da pride na vrsto. To lahko močno vpliva na njegove socialne odnose, saj vrstniki do takšnega obnašanja pogosto niso tako tolerantni kot njegovi starši.

Ko otrok odrašča, se pokažejo še druge težave, predvsem na področjih, ki zahtevajo

pozornost in koncentracijo, to so predvsem risanje in barvanje, kasneje pisanje, ali igra s kockami (predvsem, ko naj bi otrok iz njih nekaj zgradil), igranje igre, ki ima pravila, ki se jih morajo držati vsi.

Pomembno

Pomembno je, da starši, vzgojitelji in učitelji spremljamo otrokovo vedenje. Če opazimo znake, se posvetujemo z zdravnikom. Zgodnje prepoznavanje in zdravljenje lahko pomagata obvladovati simptome ADHD in omogočita otroku, da bolje razvije svoje potenciale.

Kaj pa kasneje?

Lahko ima otrok ADHD, ki ga ne opazimo, pa se znaki pokažejo šele kasneje, v času najstništva?

Da, ADHD se lahko v nekaterih primerih pojavi ali se opazi šele v kasnejših obdobjih življenja, vključno z najstniškimi leti ali celo v odrasli dobi. To se imenuje pozna diagnoza ADHD.

Pozna diagnoza ADHD se lahko pojavi iz več razlogov

V nekaterih primerih se simptomi ADHD razvijajo počasneje in se morda v otroštvu ne izrazijo v celoti. To lahko pomeni, da se težave s pozornostjo, hiperaktivnostjo in/ali impulzivnostjo v svoji polnosti pokažejo šele, ko pride nekdo v najstniška leta, ali celo šele v odrasli dobi.

Mnogi imajo izjemno sposobnost kompenzacije in razvijejo strategije za obvladovanje svojih simptomov, ki jim omogočajo, da se precej dobro prilagodijo. Do težav pride predvsem takrat, ko te kompenzacijske strategije popustijo v stresnih situacijah ali v obdobjih življenja, ki od nas zahtevajo večji intelektualni ali čustveni napor. Takrat se lahko “zломimo”, in ADHD izbruhne močnejše, kot se je kazal prej.

Ljudje z ADHD se morda ne zavedajo, da imajo motnjo, ali pa morda napačno pripisujejo svoje simptome drugim dejavnikom, kot so stres, utrujenost ali druge duševne težave. Nasprotno se lahko pri nekaterih ljudeh simptomi ADHD deloma zmanjšajo v odrasli dobi.

Hiperaktivnost se na primer pogosto zmanjša, medtem ko se lahko težave s pozornostjo še vedno pojavljajo.

Kljub temu, da se diagnoza ADHD včasih postavi pozno, je to vseeno pomembno, saj lahko ustrezna podpora in morebitno zdravljenje pomagata osebi bolje obvladovati svoje simptome in izboljšati kakovost življenja.

Lahko otroku skozi igro olajšamo težave, s katerimi se sooča?

Lahko. Veliko se da narediti s potrpežljivostjo in razumevanjem otroka na prvem mestu. Pri posameznih težavah pa lahko pomagamo tudi z vajami; veliko se da narediti preko igre.

Npr. pri težavah s pozornostjo otroka spodbujamo, da pri opravilih, ki jih sicer rad počne, vztraja dlje, kot bi, kasneje bo znal to vztrajnost – postopno, seveda – prenesti na druga področja. Poskusite tudi z igrami, za katere najdete navodila in vse potrebne pripomočke na spletni strani LoveMyBrain (www.lovemybrain.eu), oba z otrokom se bosta zagotovo zabavala. Priporočamo:

- LoveMyBrain SIMON PRAVI ...,
- LoveMyBrain DOTAKNI SE PIKE,
- LoveMyBrain MOŽGANČKAJMO!,
- LoveMyBrain LABIRINTI ali
- LoveMyBrain SPOMIN MALO DRUGAČE. Pobrskajte seveda tudi med ostalimi gradivi.

Pri hiperaktivnosti bo pomagala telesna aktivnost, otrok naj bo čim več zunaj, na prostem, udeležuje naj se športa kot dejavnosti oz. krožka, zagotovo pa bodo dobrodošle tudi vaje kot so:

- LoveMyBrain POKAŽI MI POLOŽAJ,
- LoveMyBrain KOORDINACIJA OKO-ROKA ali celo
- LoveMyBrain PRSTANČEK, PRSTANČEK.

Pri impulzivnosti bo v največjo pomoč če starši ostanemo mirni. Burno reagiranje na impulzivno obnašanje otroka bo situacijo poslabšalo. Ko težava nastane in celo na zalogo lahko pri impulzivnosti pomagamo z vajami umirjanja, dihanja, celo z jogo. Med gradivi LoveMyBrain so za to zelo primerna:

- LoveMyBrain KARTICE ZA UMIRJANJE
- LoveMyBrain KAKO SE POČUTIM?
- LoveMyBrain RAZMIŠLJAM O SVOJIH ČUSTVIH IN POČUTJU,
- LoveMyBrain PLAKATI O OBVLADOVANJU ČUSTEV ter LoveMyBrain POZITIVNE MISLI.

Otroka, ki kaže težave pri socializaciji, nežno spodbujamo, da navezuje čim več stikov. Naj gre iz svoje cone udobja, vendar ne “predaleč”, ne poskusimo doseči preveč naenkrat. Druženje z vrstniki, igra zunaj, družabne igre, ki spodbujajo socialno interakcijo je vse dobrodošlo, da se otroka podpre pri navezovanju stikov. S primeri in z vzgledom pokažemo, kaj se v družbi pričakuje.

Pozitiven pristop

Tudi, če ima otrok ali odrasel ADHD, lahko še vedno živi izpolnjeno življenje. Potrebuje le podporo in razumevanje okolice, ter pomoč, da se bo s simptomi lažje spopadal.