



7 ZLATIH PRAVIL USTREZNEGA ODNOSA Z OTROKOM Z ADHD

Brez nerazumevanja, nestrpnosti in obsojanja

Zgraditi pozitiven in podporen odnos z otrokom z ADHD je ključnega pomena za njegov uspeh in dobro počutje. Če sledimo naslednjim “zlatim pravilom”, se lahko izognemo pogostim napakam, ki jih starši in učitelji lahko storimo, ko delamo z otrokom z ADHD.

- Ne poskušajte ga spremeniti: Otrok z ADHD je edinstven in ima svoje močne točke. Namesto, da poskušate spremeniti njegovo osebnost, ga spodbujajte, da razvija svoje talente. Sprejmite ga takšnega, kot je in naj to občuti tudi sam.
- Ne izogibajte se komunikaciji: Ohranjanje komunikacije z otrokom je ključnega pomena. Naj ve, da ste mu vedno na voljo za pogovor. Poslušajte ga, razpravljajte o njegovih občutkih in skupaj iščite rešitve za izzive. Pogovarjajte se o ADHD, naj to ne bo tabu tema.
- Ne primerjajte ga z drugimi otroki: Primerjanje otroka z ADHD z drugimi otroki, še posebej z vrstniki, pa tudi z brati in sestrami, lahko povzroči občutke manjvrednosti in zmanjša otrokovo samozavest. Otrok je edinstven, naj dobi občutek, da je “dovolj” takšen, kakršen je.
- Ne obsojajte: Pomembno je, da ne obsojate otroka zaradi njegovih simptomov ADHD, tudi, če se vam je kdaj z njimi težko spopadati. Ne pozabite, da to ni njegova izbira, da se s temi izzivi sooča že sam in da se pogosto zaveda, kako to njegovo obnašanje vpliva na okolico.
- Opazite in pohvalite pozitivno vedenje: Namesto da se osredotočate samo na težave, pohvalite otroka za njegove dosežke in pozitivno vedenje. To lahko okrepi njegovo samozavest. Otrok naj ne dobi občutka, da je vse, kar naredi, narobe. Naj dobi tudi pozitivno spodbudo, potrditev.

- Ne bodite neučakani: Razumevanje in strpnost sta ključnega pomena. Otroci z ADHD morda potrebujejo več časa, da opravijo zadolžitve, opravila, ali se osredotočijo, zato bodite potrpežljivi.
- Poskrbite zase: Za starše in učitelje otrok z ADHD je pomembno, da znajo poskrbeti tudi zase. To pomeni, da si vzamemo čas za počitek, podporo in tudi izobraževanje o ADHD.

Zgradimo z otrokom pozitiven odnos

Pozitiven odnos z otrokom z ADHD lahko zgradimo z razumevanjem, podporo in potrpežljivostjo. Otrok bo tako lažje razvil strategije, zaradi katerih ga bo ta motnja manj ovirala v vsakodnevnem življenju.

Odnos se vedno gradi preko skupnih aktivnosti z otrokom, ne s pridigo ali zapovedovanjem. Pojdita skupaj na sprehod, kuhajta skupaj, igrata se igre s kartami, družabne igre, ali pa igre za izboljšanje pozornosti in koncentracije, ki jih najdeta na spletni strani LoveMyBrain: www.lovelymybrain.eu.

Naj otrok sam izbere, kaj bi želel igrati. Manjši namig: dajta prednost igram, kjer bosta sodelovala oba.

Zanimivo

Neustrezen odnos, ki ga imamo do otroka z ADHD, lahko pripelje do več težav kasneje. Kaj vse lahko kaže na neustrezen odnos?

Neustrezen odnos, ki temelji na stigmatizaciji ali neustreznem obsojanju otroka zaradi njegove motnje, lahko povzroči občutke sramu in zmanjša samozavest. To lahko vpliva na njegovo samopodobo in socialni razvoj.

Negativen odnos učiteljev ali staršev do otroka lahko povzroči stres in anksioznost pri otroku, kar lahko poslabša simptome ADHD, s tem, pa oteži in upočasni učenje.

Če se otroku ne omogoči ustrezne podpore in prilagoditev, ki jih potrebuje zaradi ADHD, se lahko njegov razvoj omeji. Neustrezen odnos lahko ovira otrokovo učenje in razvoj, zato ne omejujmo njegovega potenciala.

Neustrezen odnos odraslih do otroka lahko privede do težav v socialnih odnosih otroka, saj lahko občuti zavrnitev ali nestrpnost s strani vrstnikov, ki se v odnosih do njega zgledujejo po odraslih.

Posledice neustreznega odnosa do otroka z ADHD so lahko resne in dolgotrajne, zato je ključnega pomena, da starši in učitelji skrbimo za ustrezen odnos z otrokom z ADHD, in s pozitivnim odnosom pomagamo otroku razvijati potencialne, obvladovati simptome motnje in se uspešno spopadati s svetom in njegovimi zahtevami.

Kaj se zgodi, če nam to ne uspe? Otrokova samozavest je nižja, ker se počuti manjvrednega in nesposobnega. Dvigovanje samozavesti, ko je ta enkrat že načeta, je težko in naporno, in ni vedno uspešno. Negativen odnos lahko privede do sramu, tudi do stigmatizacije, ki vpliva na socialne odnose. Zmanjša se motivacija za učenje, saj otrok ne vidi smisla v tem, da bi se trudil, če ga starši ali učitelji obsojajo za neuspeh ali ne podpirajo. Nastopijo lahko težave v šoli, slabši učni uspeh, ter tudi neprimerno vedenje, slednje pa se odraža tudi na socialnih odnosih. V nekaterih primerih lahko negativen odnos poveča stres in poslabša simptome ADHD.

Zavedati se moramo, da lahko neustrezen odnos do otroka pusti dolgoročne posledice v njegovem čustvenem in socialnem razvoju ter v njegovem odnosu do učenja. To lahko vpliva na njegovo sposobnost uspešnega obvladovanja izzivov v odraslem življenju.

3 stebri ustreznega odnosa z otrokom z ADHD so:

PODPORA IN RAZUMEVANJE

Otrok se počuti bolje in se bolje razvija, če občuti podporo in razumevanje tako v šoli kot doma. Ko starši in učitelji sodelujejo in se posvetujejo o potrebah otroka z ADHD, lahko poiščejo najboljše strategije za njegov uspeh.

SORAZMERNOST

Ko učitelji in starši upoštevajo potrebe otroka in prilagodijo pričakovanja ter pristop k učenju, se poveča verjetnost, da bo otrok lažje dosegel uspeh in razvil svoje potencialne.

DOSLEDNOST

Doslednost v pravilih in pričakovanjih med šolo in domom je za otroka z ADHD kot trdna opora, stalnica, ki jo potrebuje. Kadar so pravila enaka, se lahko otrok lažje osredotoči in razume tudi, kakšno vedenje se od njega pričakuje.