



## KAKO SE RAZLIKUJETA PRISTOPA PRI DELU Z NAJSTNIKOM Z ADHD IN MLAJŠIM OTROKOM Z ADHD?

### Najstnikova večja samostojnost, pa tudi večja odgovornost

Ko otrok z ADHD odraste v najstnika, se spremenijo njegove potrebe, sooča se z drugačnimi izzivi. Izhodišča za razmišljanje o tem, kaj potrebuje najstnik z ADHD, usmerja predvsem to, da so najstniki na drugačni stopnji razvoja kot otroci, in ta so:

Razumevanje razvojnih potreb. Najstniki doživljajo fizične, čustvene in kognitivne spremembe, ki so del procesa odraščanja. Pri najstnikih z ADHD lahko ti procesi dodatno vplivajo na simptome motnje. Starši in učitelji najstnikov z ADHD se moramo zavedati teh sprememb in prilagoditi svoj pristop glede na trenutne razvojne potrebe.

Večja samostojnost. Najstniki so praviloma bolj samostojni od mlajših otrok, oz. predvsem postajajo vse bolj samostojni in prevzemajo vse več odgovornosti, npr. na področjih sklepanja prijateljstev, vožnje, sčasoma zaposlitve in drugih oblik samostojnega odločanja. Pri najstnikih z ADHD je pomembno spodbujati njihovo odgovornost in neodvisnost v večji meri kot pri mlajših, hkrati pa jim nuditi podporo in strukturo, ki ju še vedno potrebujejo.

Komunikacija. Najstniki morda niso vedno odprti za komunikacijo s starši ali učitelji. Tudi v najstniških letih, ne le pri mlajših, je pomembno vzpostaviti odprt in zaupen dialog, vendar to lahko zahteva potrpežljivost, vztrajnost in prilagajanje. Priporočamo sproščeno in enakopravno komunikacijo. Komunikacija z najstnikom bo lažje stekla tudi, če boste sicer preživeli več časa skupaj. Naj bo to sprehod, skupno opravilo v hiši ali na vrtu, kuhanje, ali pa družabne igre. Vse to lahko okrepi vezi z najstnikom in ponudi priložnosti za iskren, neobremenjen pogovor.

Samokontrola. Pri najstnikih je pomembno spodbujati razvoj veščin samokontrole, ki jim bodo pomagale obvladovati njihove simptome in prevzemati odgovornost, ki jo prinaša odraščanje. Da bi to dosegel, naj bi se najstnik "uril" v načrtovanju, organizaciji,

postavljanju ciljev in sprejemanju odločitev. Tu smo mu lahko v veliko oporo, če mu damo malo prostora, da zadira, istočasno pa smo še vedno ob njem, ko nas potrebuje.

Sodelovanje pri načrtovanju zdravljenja. Najstniki se lahko bolj zavedajo svojih potreb kot se mlajši otroci in praviloma želijo biti vključeni v proces odločanja o svojem zdravljenju. Pomembno je sodelovati z njimi in upoštevati njihovo mnenje pri izbiri terapevta, zdravil in drugih oblik zdravljenja.

Učenje prevzemanja odgovornosti za svoje vedenje. Najstniki z ADHD morajo prevzeti odgovornost za svoje vedenje in se naučiti obvladovati simptome svoje motnje. Tako bodo sami sebe lažje razumeli, in lažje shajali z okolico. Ne obsojajmo jih za izzive, s katerimi se srečujejo, ampak jim spopadanje z njimi olajšajmo.

## ***Druženje z drugimi s podobnimi težavami***

Starši in otroci z ADHD se lahko družijo z drugimi s podobnimi težavami, z njimi lahko izmenjujejo izkušnje in nasvete z drugimi, ki imajo enake izzive. Najstniki z ADHD lahko v takšni skupini pridobijo potrditev, da se tudi njihovi vrstniki spopadajo s podobnimi težavami, in se čutijo manj izolirane, starši pa podporo in razumevanje drugih staršev, ki se soočajo s podobnimi izzivi. Starši otroka brez ADHD namreč težko razumejo, kako je vzgajati nekoga, ki se tako težko prilagaja in pogosto izstopa.

## ***Pomen dobrega spanca***

Zagotavljanje rednega in kakovostnega spanca je ključno za obvladovanje simptomov ADHD. Ustvarjanje rutine pred spanjem in omejitev uporabe elektronskih naprav pred spanjem lahko pomaga izboljšati kakovost spanja.

## ***Je tehnologija v pomoč ali v napoto?***

Tehnologija je lahko koristno orodje za pomoč otrokom z ADHD. Aplikacije za upravljanje časa, organizacijo nalog, sledenje nalogam in opomniki lahko pomagajo pri boljši organizaciji in sledenju obveznostim. Pazimo le, da nam je tehnologija vselej v pomoč, da ne prevzame vseh vidikov življenja in postanemo od nje preveč odvisni. Izkoristimo tisto dobrega, kar ponuja.

Pomaga lahko tudi uporaba preprostih opomnikov ali urnikov, kot so:

- LoveMyBrain URNIKI IN SEZNAMI OPRAVIL ali
- LoveMyBrain ŠOLSKI KOLEDAR.

### ***Telesna aktivnost kot ventil za sproščanje napetosti in frustracij***

Mlajši otroci so praviloma bolj fizično aktivni, pri najstnikih pa se interes za redno športno aktivnost poogosto zmanjša, razen, če gre za aktivne športnike. Spodbujanje najstnika z ADHD, da se rekreativno ali resneje ukvarja s športom, mu bo pomagalo usmeriti energijo, sprostiti napetost in se znebiti morebitnih frustracij, ki so se nabrale čez dan ali teden. S sproščenim najstnikom bodo pristopi, ki jih uberemo, uspešnejši.