



Vzgoja hiperaktivnega otroka je za starše velik izziv

Alenka Seršen Fras

Življenje z njim je kot maraton

ADHD (attention-deficit/hyperactivity disorder) je nevidna in kompleksna razvojna motnja, ki prizadene razmeroma veliko število posameznikov. Ima zanimivo zgodovino in je še danes kontroverzna. Že pri diagnozi si strokovnjaki niso vedno edini, saj jo lahko postavimo le na osnovi vedenjskih manifestacij.

Lahko je odkrita v otroštvu, nadaljuje pa se v odraslo dobo in povzroči pomembne probleme na mnogih življenjskih področjih. V zadnjih petdesetih letih se je uporabljalo veliko terminov: v slovenski literaturi govorimo o hiperaktivnem ali hiperkinetičnem otroku, včasih je bil veliko uporabljan izraz »sindrom minimalne cerebralne disfunkcije«, ADHD motnja pa je izraz, ki se uporablja predvsem v ZDA in izhaja iz Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV, 1994). Ne glede na uporabljen termin se pojavljajo problemi na področju pozornosti, impulzivnosti in hiperaktivnosti.

Impulzivnost pomeni, da otrok ravna nepremišljeno, ne načrtuje, moti igro, rabi usmerjanje, je neučakan, nima čustvene kontrole. Lahko se kaže kot kričanje v razredu, nenaden skok na cesto in je manje igralec drugim otrokom.

Kot drugo so prisotne **motnje pozornosti**. Pravimo, da je otrok odkrenljiv, skorajda nas ne poslušaja, ni vztrajen, s težavo ponovi

zgodbo, ne zdrži dolgo časa niti pri delu niti pri igri. Posebej je tako vedenje moteče na šolskem področju in pri drugih aktivnostih, ki zahtevajo dolgotrajnejšo neprekinjeno pozornost.

Tretje problemsko področje vedenja je **hiperaktivnost**, ki pomeni ekscesivno aktivnost in gibanje na splošno ali tudi pri specifič-



V šoli bi naj bilo približno 3 do 5 % otrok z ADHD motnjo, od tega trikrat več dečkov.



nem, ponavljajočem gibanju, kot je zibanje. Otrok je vedno v gibanju, se vrti, premetava, nemirno spi, je gostobeseden in hrupen.

Tudi drugi otroci imajo težave na teh področjih, a pri otrocih z ADHD motnjo je njihova frekvenca in intenzivnost takšna, da vpliva na šolsko delo in na področje medsebojnih odnosov.

Lahko se pojavljajo tudi dodatne motnje, kot so nizka frustracijska toleranca, agresivnost, učne in storilnostne motnje ter motnje koordinacije in motorična nespretnost.

Večina otrok je v rednih šolah in naj tam tudi ostanejo, je pa na naši šoli s prilagojenim programom takšnih otrok kar precej, a niso tukaj samo zaradi te motnje.

Klinične diagnoze ne postavimo po enkratnem opazovanju, ampak s pomočjo intervjujev (po DSM-IV) otrokovih staršev in učiteljev, s pomočjo psiholoških testov in s skrbnim opazovanjem na različnih področjih otrokovega življenja.

Ocenjena je pogostost od 2 do zelo liberalnih 30 %. Takšna ekstremna variacija kaže na pomanjkanje natančnih definicij in problem identifikacije. V šoli bi naj bilo približno 3 do 5 % otrok z ADHD motnjo, od tega trikrat več dečkov.

Večina strokovnjakov se strinja, da pri etiologiji igra glavno vlogo nevrokemično neravnoves-

Tudi drugi otroci imajo težave na teh področjih, a pri otrocih z ADHD motnjo je njihova frekvenca in intenzivnost takšna, da vpliva na šolsko delo in na področje medsebojnih odnosov.

je zaradi prirojenih bioloških faktorjev, skupaj z genetičnim prenosom in obporodnimi komplikacijami. Centralna vloga naj bi pripadala deficitarni vedenjski inhibiciji oziroma prizadetim izvršilnim funkcijam, ki uravnavajo usmerjenost k cilju, načrtovanje, organizacijo, kontrolo impulzov. Med najbolj okrnjenimi funkcijami je delovni spomin. Odpoveduje prefrontalni korteks kot glavni koordinacijski center aktivnosti.

Včasih je veljalo, da se motnja s starostjo ublaži ali celo izgine, vendar je danes poznano, da kar 70 % posameznikov neprimerne vzorce obnašanja obdrži še v odraslosti. Obstaja možnost, da osnovne značilnosti (na primer impulzivnost) ostajajo posameznikova problematična področja in da se na osnovno motnjo lahko nacepijo dodatno še socialne ali čustvene težave.

Najprej je pomembno svetovanje in informiranje staršev in učiteljev. Za posamezne specifične motnje obstajajo posebne metode, na primer za trening koncentracije, za obvladovanje agresije, ki izhajajo predvsem iz vedenjsko-kognitivne terapije, študije pa kažejo veliko učinkovitost medikamentozne terapije, ki skupaj s svetovanjem prekaša učinek vedenjske terapije.

Uporaba zdravil v zadnjih dvajsetih letih narašča, saj je razmeroma preprost način kontrole vedenja in pozornosti učenca. Večja je tudi seznanjenost zdravnikov z ADHD, več je diagnosticiranih otrok, raziskave so pokazale učinkovitost zdravil.

Predpisujejo predvsem methylphenidate, bolj znan pod imenom ritalin, ki je blagi stimulant CŽS. Predpisovanje ni avtomatično, ampak je odvisno od oškodovanosti otroka na učnem področju, v socialnih spretnostih in na drugih področjih. Zdravila povzročijo povečano pozornost, izboljšanje učnega dela, manj neustreznega vedenja in izboljšane socialne spretnosti. Na naši šoli je v vsakem razredu vsaj eden s to terapijo in je točno jasno, kdaj učencu tablete ni vzel ali je njen učinek popustil.

Kljub učinkovitosti zdravil se vedno večji pomen pripisuje pedagoškim intervencam v šoli, seveda pa je najprej treba tudi veliko narediti v družini.

Kaj lahko naredijo starši?

Neka mama je dejala, da je življenje z njenim sinom »kot maraton od jutra do večera: samo trudim se teči z njim«. Starše pogosto

Če otrok povezuje ciljno vedenje s pozitivnim rezultatom, se bo to vedenje pojavilo pogosteje.

spravlja v obup vsakodnevno vedenje otroka, zato je treba najprej vnesti v družino določen red, ki otroku zagotavlja občutek varnosti. Zato so navade, pravila in obredi pomembni sestavni del življenja, ki ga olajšajo. Prevzeti moramo nadzor, postaviti določena pravila, ki so vsem jasna in razumljiva (pri nas doma so napisana na hladilniku), se jih tudi sami držati in spremljati njihovo izvajanje.

Danes je težko oblikovati ustaljen red, ker: • so starši zelo zaposleni in delajo po cele dneve, • stari starši ponavadi živijo daleč stran, • ni več časa za skupne obede, • starši pridejo utrujeni domov in • otroci zaspijo pred televizijo, pravi Z. Zalokar Divjak, ampak v družinah s hiperaktivnim otrokom sta red in disciplina še pomembnejša, saj imajo otroci na področjih načrtovanja in predvidevanja posledic zelo velike težave. Tak otrok potrebuje v svojem življenju trdo in jasno strukturo v šoli in v domačem okolju, starši morajo biti sposobni postavljati meje, otrok pa mora nositi posledice, če se pravil igre ne drži.

Kakšne so strategije in tehnike discipliniranja?

Pri ravnanju z otrokom lahko uporabimo spoznanja iz vedenjske terapije. Osnovna je predpostavka, da ljudje raje počnemo stvari, za katere pričakujemo pozitivne posledice (ojačitve ali podkrepitve).

Najučinkoviteje je spodbujanje ustreznega vedenja s pomočjo različnih nagrad, žetonov, nalepk in drugih podkrepljevalcev. Čeprav je veliko različic te strategije, pa vse delajo po podobnem principu: če otrok povezuje ciljno vedenje s pozitivnim rezultatom, se bo to vedenje pojavilo pogosteje.

Med otrokom in starši se lahko sklene **pogodba**, ki jo napišemo in obesimo na vidno mesto in jo podpišejo starši in otrok. Uspeh tega sistema je v pazljivem načrtovanju in konsistentnosti izvedbe. To je še posebej pomembno pri otrocih z ADHD, saj se impulziv-

Včasih je veljalo, da se motnja s starostjo ublaži ali celo izgine, vendar je danes poznano, da kar 70 % posameznikov neprimerne vzorce obnašanja obdrži še v odraslosti. Obstaja možnost, da osnovne značilnosti ostajajo posameznikova problematična področja in da se na osnovno motnjo lahko nacepijo dodatno še socialne ali čustvene težave.

■ ■ ■

Življenje z njim je kot maraton



no vedenje spreminja počasneje kot druge oblike vedenja.

Pogodba in sistem nagrad mora biti dolgoročni projekt in vsaka strategija mora biti prilagojena vsakemu otroku.

• Najprej **identificiramo in določimo vedenje**, ki ga je treba spremeniti in določiti sistem žetonov in nagrad, ki jih dobi otrok, če izpolni pogodbo. Ciljno vedenje mora biti preprosto. Namesto »pospravi celo sobo« zahtevamo »poberi igrače in jih daj v škatlo«. Vsak otrok ima drugačne predstave o pospravljanju sobe: nekateri samo vržejo vse stvari v eno omaro ali v predale in soba lahko na prvi pogled res izgleda pospravljena. »V stanovanju ne kričimo« je bolje nadomestiti z »govorimo tiho«.

Začnemo z enim ali dvema preprostima oblikama vedenja, da otroka uvedemo v ta sistem. Sistem mora biti prilagojen otrokovi starosti in razvojnim zmožnostim. Otroka ne učimo novega vedenja, ampak izberemo vedenje, ki ga že zmore.

Opredeliti je treba tudi sistem nagrad: kaj, kdaj in kako pogosto. Pri otroku je pomembno, da dobi nagrado takoj; to je lahko nalepka, žeton, štampljka ali karta za zbiranje, in večjo nagrado, ko izpolni pogodbo. Ne uporabljamo denarja, sladkarij in dragocenih nagrad.

Manjša nagrada se mora pojaviti takoj po dejanju (posebej je to pomembno pri predšolskih otrocih), na večjo pa lahko čaka dlje. Pri otroku želimo vzpostaviti zvezo med vedenjem in pozitivnimi občutki, zato mora nastopiti čim-

bolj skupaj. Ko pa je ta zveza vzpostavljena, lahko žetone nadomestijo nematerialne nagrade, kot je pohvala, osebno zadovoljstvo in doživljanje uspeha. Pogodbo predstavimo in razložimo otroku ter ga konsistentno spremljamo in nagrajujemo.

Starši so pogosto presenečeni, kako dobro se otroci pogodbe držijo, nekateri pa se je seveda sploh ne držijo. Takrat je treba sistem spremeniti, ne pa se vrniti na stari in neuspešen način discipliniranja.

Včasih je treba otroku malo pomagati in mu namigniti, da bo za določeno vedenje zaslužil žeton (»Mi lahko poveš, kaj bi sedaj moral narediti, da bi zaslužil žeton iz pogodbe?«). Seveda pa ni dovoljeno kar naprej sitnariti ali pa pokazati, da bi vas vznemirilo, če se to vedenje ne bi pojavilo.



Če otrok izvede zelen dogovor, mu je dovoljena nagradna aktivnost.



Čeprav bodo spremembe počasne ali pa jih morda sploh ne bo, pa lahko otrok internalizira druge aspekte nagrajevanja ali pogodbe. Nudili smo mu jasno strukturiran sistem, ki ga otrok z ADHD nujno potrebuje in ki mu omogoča, da preizkuša meje znotraj varnega, ljubečega okolja. Več kot je takšnih sistemov uporabljenih, bolj se bo otrok naučil ločevati pozitivno vedenje, ki prinaša pozitivne posledice, od vedenja, ki ga ne odobravamo.

• Druga strategija je **povezovanje aktivnosti s pozitivnim vedenjem** ali Premackov princip (babičino oziroma zelenjavno pravilo). Morda ste imeli babico, ki vam je rekla: »Ko boš pojedel zelenjavo, lahko dobiš sladico«. Če torej otrok izvede zelen dogovor, mu je dovoljena nagradna aktivnost.

Ponavadi si takoj pridobimo sodelovanje otroka, vendar starši tega pravila ne smejo spremeniti v enostavno grožnjo »Če ne boš pojedel zelenjave, ne boš dobil posladka«. Tak način bolj poudarja možnost neuspeha kot pa nagrajevanje uspeha in večja verjetnost je, da se bo otrok uprl. Nekateri starši vidijo v tem pravilu tudi podkupovanje in zato mislijo, da je verzija z grožnjo bolj sprejemljiva. Od podkupovanja se razlikuje v tem, da je tam nagrada pred dejanjem in je nagrada namenjena vplivanju na vedenje ali presojo posameznika. Pogodba pa je posebej prirejena, da spodbuja otrokovo socialno sprejetost in razvoj vedenja. Tega načina ne uporabljamo vedno, še posebej ne, če je otrok kljubovalen, saj ga za to ne bomo še dodatno nagrajevali.

Vedenje otroka z ADHD motnjo kar kliče po nenehnem opozarjanju, kontroli, usmerjanju. Ali jih je res treba toliko več opozarjati kot ostale otroke?

Dejstvo je, da jih je treba večkrat opozoriti, da ostanejo osredotočeni na nalogo, ampak zgolj kritika ali vrednostna sodba, brez koristnih informacij, lahko izzove opozicionalno vedenje. Navodila,

Nadaljevanje na 29. strani

Vedenje otroka z ADHD motnjo kar kliče po nenehnem opozarjanju, kontroli, usmerjanju. Dejstvo je, da jih je treba večkrat opozoriti, da ostanejo osredotočeni na nalogo, ampak zgolj kritika ali vrednostna sodba, brez koristnih informacij, lahko izzove opozicionalno vedenje.

Nadaljevanje s 24. strani

ki so informativna (pazljivo nesi skodelico) in preprosta dejstva (kakav je vroč) so lahko koristna, posebej pri sestavljenem vedenju, ki mora biti razdeljeno po korakih.

• Naslednja strategija, ki se prav tako prenaša iz generacije v generacijo je »**time out**« **ali odmor**. Obstaja več verzij odmora, kot na primer poslati otroka v posteljo ali ga poslati v kot z nosom na steno. Starši in vzgojitelji podcenjujejo učinkovitost teh tehnik. Res pa je, da tej strategiji pogosto neupravičeno dodajo priokus sramu, ponižanja ali deprivacije hrane.

V čisti obliki pomeni odmor odstranitev otroka iz nagrajujočega in stimulativnega okolja v nestimulativno. Odtegnitev prijetne aktivnosti kot tudi izguba pozornosti odraslih da otroku vedeti, da mu le želeno vedenje prinaša nadaljevanje prejšnje aktivnosti. Odmor otroku omogoči tudi čas, da se pomiri, da si ponovno vzpostavi zavest o svojih fizičnih in čustvenih mejah in da si ponovno vzpostavi kontrolo nad svojim vedenjem.

Odmor ponavadi uporabimo, ko otrok izgubi kontrolo nad svojim vedenjem in je nevaren in ko ne upošteva navodil starša, da bi omejil hiperaktivno ali impulzivno vedenje (pretepanje, kričanje, metanje igračk, izbruhi besa ...). Za odmor se je treba pripraviti, reagirati je treba hitro in brez nepotrebnih argumentiranj ali diskusij. Uporabimo lahko mirno sobo, ki pa mora biti varna, ne poniževal-

na (premajhna, brez stola, brez luči ...) in nezanimiva (brez na primer TV in igračk). Če takega prostora nimamo, je bolje da uporabimo stol ali del kakšne večje sobe, vendar mora biti ločen od zanimivega dogajanja.

Otroku je treba pojasniti zakaj, kako dolgo in mu dati možnost, da se vrne sam. Lahko mu damo uro, manjšim otrokom na primer peščeno uro. Čas lahko začne teči, ko bo otrok nehal kričati. Otroku dovolimo, da izraža čustva, vendar mu moramo dati jasno vedeti, da je izražanje jeze lahko sprejemljivo na določen način (lahko pove, da je jezen, udari po blazini, ...), ni pa sprejemljivo tepsti drugih ali uničevati igračk.

Uspeh te metode je odvisen od vedenja staršev pri odporu, ki ga otrok kaže. Otroku mirno pove-



Udarec spodbudi otroka v tako vedenje, ki bo ponovno zahtevalo udarec.



mo, da bo njegovo sedanje vedenje imelo za posledico odmor v sobi. Dodatno opozorilo ni potrebno. Če opozorilo ni uspešno, naj starš na kratko pojasni, zakaj mora otrok na odmor in ga tja napoti: »Tim, pojdi v sobo, ker si udaril brata«. Velikokrat je to dovolj, če pa se otrok upira, mu recite, da se bosta o tem pogovorila kasneje. Čas, ki ga potrebuje za kričanje ali prepiranje z vami, mu dodajate k odmoru. Roditelj lahko začne na glas šteti sekunde, dokler otrok ni v sobi.

V tej fazi se je treba izogniti argumentiranju in pogovoru zato, da bi se odmor zavlačeval. Večina otrok bo šla v sobo, nekatere pa bo treba v sobo odnesti, vendar to ne sme postati stalna praksa. Telesni kontakt z jeznim otrokom lahko povzroči, da otroka tudi udarimo. Udarec spodbudi otroka v tako vedenje, ki bo ponovno zahtevalo udarec. Ko se vzpostavi ta zveza, starši pogosto trdijo, da edino uporaba sile pripravi otroka, da sploh sodeluje.

Odmor je učinkovit, če je krajši kot daljši, ponavadi velja pravilo eno minuto na eno leto starosti ali pa tri minute za predšolske in pet minut za šolske otroke. Posebej za ADHD otroke velja, da ne dlje kot pet minut. V tem času bi morali ponovno vzpostaviti kontrolo nad sabo in povezati neustrežno vedenje z odmorom. Metoda ni uspešna, če otroku uspe, da še dalje komunicira z nami (spršaše zakaj, kako dolgo še, razbija, tolče po vratih, se dere ali pa počne nevarne stvari ...), zato ne smemo reagirati. Če nadaljuje z nesprejemljivim vedenjem še po odmoru, mu povemo, da je konec odmora le, če bo določen čas tiho.

V določenih primerih otrok ne reagira in počne nevarne stvari. Temu se izognemo tako, da umaknemo določene stvari iz sobe, da ga opazujemo, nikoli pa ga ne vezemo ali sami držimo, kajti objemanje in dotik, četudi smo jezni, ojačuje neprimerno in celo nevarno vedenje in bo to zato povzročilo še več takega vedenja. V teh izjemnih primerih je bolje, da poiščemo strokovno pomoč.

Pomembno je, da otrok razume, da je odgovoren za svoje vedenje in da otroka ne kaznujemo le doma in le ob posebnih priložnostih. Otroku moramo razbiti predstavo o popolnem zločinu. Verjeti mora, da ga naše oči vidijo vedno in povsod. V čim več situacijah bo vedenje prineslo posledice, večja je verjetnost, da bo vedenje izginilo.



Življenje z njim je kot maraton

■ ■ ■ Tehnika prikrajšanja



Naslednja tehnika je »**response cost**« ali tehnika prikrajšanja, kar pomeni izgubo privilegijev in ugodnosti za neprimerno vedenje, na primer prepoved gledanja TV, igranja videoigric in podobno. Ta tehnika se uporablja za discipliniranje v situacijah, v katerih otrok ni izgubil občutka za osebnostno kontrolo ali takrat, ko vedenje ni skrenilo v hiperaktivnost ali impulzivnost, kot je na primer kraja. Ollendick in Cerny priporočata uporabo le takrat, ko nagrajevanje, pozitivno ojačevanje ni bilo uspešno.

Tehnika deluje na povezovanju neprimernega vedenja z izgubo nečesa zelenega. Pomembno je, da otrok razume, da je odgovoren za svoje vedenje in da otroka ne kaznujemo le doma in le ob posebnih priložnostih. Otroku moramo razbiti predstavo o popolnem zločinu. Verjeti mora, da ga naše oči vidijo vedno in povsod. V čim več situacijah bo vedenje prineslo posledice, večja je verjetnost, da bo vedenje izginilo.

Problem pri tej tehniki je, da lahko »bankrotiramo«, da nam torej zmanjka stvari, ki jih otrokom odvezujemo. Otroku na primer ne more biti zaprt v hiši cel mesec. Zato je pomembno, da izberemo kazen, ki je ne potrošimo prehitro, začnemo z malimi koraki. Paziti moramo tudi, da mu ne vzamemo stvari, ki si jih je zaslužil s pozitivnim vedenjem, saj moramo ceniti njegove napore v preteklosti, in da čim več nagrajujemo, ko si to zasluži.

Čemu se moramo izogniti pri ravnanju z otroki z ADHD motnjo?

Seveda se moramo izogniti fizičnemu kaznovanju, saj pri otroku povzroči strah, sram, občutke manjvrednosti, šibkosti, ne pa vzajemnega sodelovanja. Pri določenem številu hiperaktivnih otrok se lahko kasneje razvijejo vedenjske motnje (po nekaterih podatkih pri 50 do 70 % otrok). Vedenjske motnje lahko nastanejo s trdo disciplino in pretiranim kaznovanjem, otroci imajo zelo nizko samospoštovanje. Telesno kaznovanje prizadene tudi naš odnos z otrokom. Poleg tega imajo otroci z ADHD motnjo izkušnje, da nimajo svojega telesa pod kontrolo, zdi se mu lahko, da mu lahko drugi jemljejo to kontrolo nad vedenjem. Lahko se mu zdi, da ne bo nikoli mogel dobiti kontrole nad lastnim telesom. Fizično kaznovanje lahko začasno inhibira eno problemsko vedenje, indirektno pa lahko povzroči več problemov v prihodnosti.

Kaj naredimo, ko nam otrok kljubuje?

Kljubovanje se pojavi okoli drugega leta, ko otrok odkrije magično besedo NE, s katero odkriva nove meje svojega sveta. Kasneje se meje pomikajo iz družinske arene navzven, na področja vrstniških odnosov in prijateljstva. Večkrat se zdi, **da je kljubovanje izraz otrokovega mnenja, da stvari niso poštene**, kot življenje ni bilo pošteno do Pepelke, ki je morala opravljati umazana dela za udobje svojih sester. V adolescenci je kljubovanje bolj izraz iskanja neodvisnosti in potrjevanja iden-

titete. Kaj lahko naredijo starši? Njihov odgovor v teh situacijah je zelo pomemben, saj služijo kot model, kako se vesti pri medosebnih konfliktih.

Pomembno je, da starši ne pustijo otrokovim zahtevam, da bi končali konflikt. Čeprav lahko starši spremenijo zahteve, ko si pridobijo več informacij, mora biti končna odločitev starševa. Večji kot je otrok več bo pogajanj vključenih, vendar mora starš kljub temu imeti zadnjo besedo, kajti starši morajo prevzeti nadzor v odnosu z otrokom.

Naj za konec še enkrat poudarim, da **je potrebno, da si starši izdelajo načrt vzgoje in pri tem uporabijo vse znanje, ki ga imajo**. Izogniti se morajo najpogostejšim napakam: popuščanju, nejasnim pričakovanjem, dopuščanju grdega vedenja in nedoslednosti. Ko nekaj rečemo, moramo to tudi resno misliti, da ne pridemo do spoznanja, da je naša beseda vsak dan manj vredna ■

Literatura:

S. Soršak, A. Vrlič Danko: *Otroci s specifičnimi vedenjskimi in učnimi težavami, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor, Maribor, 2003*

D. M. Paltin: *The Parent's Hyperactivity Handbook, Insight books, NY, 1993*

C. A. Dowdy (et al.): *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in the Classroom, Pro-ed, 1998*

R. A. Barkley: *Taking Charge of ADHD, The Guilford Press, 2000*

Z. Zalokar Divjak: *Vzgoja za smisel življenja, EDucy, Ljubljana, 1998*

E. Pantley: *Z otrokom lahko sodelujemo, Didakta, Radovljica, 2002*

Otroku moramo razbiti predstavo o popolnem zločinu. Verjeti mora, da ga naše oči vidijo vedno in povsod. V čim več situacijah bo vedenje prineslo posledice, večja je verjetnost, da bo vedenje izginilo.