

Lidija Šket Kamenšek

Ampak Danes Hočem Drugače

Prepoznati, razumeti in sprejeti posebnosti težav s pozornostjo in/ali hiperaktivnostjo

Priročnik za starše, vzgojitelje, učitelje in posameznike

1851

Lidija Šket Kamenšek
Ampak **D**anes **H**očem **D**rugače
Prepoznati, razumeti in sprejeti posebnosti težav
s pozornostjo in/ali hiperaktivnostjo



Lidija Šket Kamenšek
AMPAK DANES HOČEM DRUGAČE
Prepoznati, razumeti in sprejeti posebnosti težav s pozornostjo in/ali hiperaktivnostjo

© Celjska Mohorjeva družba, 2023
Vse pravice pridržane.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.89-008.47(035)

ŠKET Kamenšek, Lidija, 1976-
Ampak danes hočem drugače : prepoznati, razumeti in sprejeti posebnosti težav s pozornostjo in/ali hiperaktivnostjo : priročnik za starše, vzgojitelje, učitelje in posameznike z omejeno možgansko različnostjo / Lidija Šket Kamenšek ; [spremna beseda Alena Kobolt]. - Celje : Društvo Mohorjeva družba : Celjska Mohorjeva družba, 2023

ISBN 978-961-278-668-7
COBISS.SI-ID 166668035

Lidija Šket Kamenšek

Ampak Danes Hočem Drugače

Prepoznati, razumeti in sprejeti posebnosti težav s pozornostjo in/ali hiperaktivnostjo

Priročnik za starše, vzgojitelje, učitelje in posameznike

1857

Celjska Mohorjeva družba
Prva slovenska založba

Knjige beremo, da bi ugotovili, kdo smo.
To, kar drugi ljudje, resnični ali izmišljeni,
počnejo in mislijo in čutijo,
je pomemben vodnik k razumevanju tega,
kaj smo in kaj lahko postanemo.

U. K. LeGuin

Vsebina

Priročniku na pot 9

Poimenovanje, vzroki in pojavnost 13

Razvojna pot težav s pozornostjo in/ali hiperaktivnostjo . . . 19
Novorojenček/dojenček in njegov dom 20
Nemir, težave s spanjem in občutljivost 24
Mati, starši 25
Predlogi podpore 27

Predšolski otrok doma in v vrtcu 29
Prekomerna aktivnost, zasanjanost in odsotnost ter otrokove pozitivne lastnosti 34
Starši in vzgojitelj 36
Predlogi podpore 44
Otrokova interesna področja, pozitivne lastnosti in sposobnosti 44
Hiposenzitiven otrok 46
Hipersenzitiven otrok 49
Ozaveščanje otroka o njegovih posebnostih 49
Uvedba postopka za usmerjanje 51
Smiselne dejavnosti pred vstopom v šolo 52

Osnovnošolski otrok z ADHD doma, v šoli in v širšem socialnem okolju 55
Znaki oziroma simptomi ADHD 65
Težave s pozornostjo 67
Hiperaktivnost 69
Impulzivnost 70
Učne težave 72
Razvojne in čustvene težave, vedenjske posebnosti, nizka samopodoba ter druge posebnosti 73

Osebnostne odlike, kognitivne posebnosti in močno področje 77
Socialna okolja otroka z ADHD 82

Družina – starši in sorojenci 82
Priporočila staršem otroka z ADHD 85
Šola – učitelji in sošolci 97
Priporočila učitelju učenca z ADHD 100
Priporočila učitelju dodatne strokovne pomoči 114
Širše socialno okolje – vrstniki 116
Predloga podpore 120
Moč pravljice 120
Pomoč in aktivnosti s konjem 124
Smiselne dejavnosti pred vstopom v srednjo šolo 130

Razmislek o mladostniku, mlajšem odraslem in odraslem z ADHD 135

Sklep 144

Zahvala 148

Beseda o avtorici 153

Mnenja 155

Spremna beseda 159

Literatura 161

Priročniku na pot

Odkar pomnim, sem se spraševala, zakaj, kako in v čem so moja doživljanja različna od drugih in zakaj se ne ujemajo s tem, kar govorijo, trdijo, delajo in razlagajo drugi. Nekaj časa sem vztrajala pri svojem, potem pa sem se skušala potuhniti med vrstniki. Poskus je bil neuspešen. Tako sem začela spremljati in živeti dva svetova: svojega, prežetega z iskrivo resničnostjo, pravljicami, zgodbami, poezijo in športnimi izzivi, ter »resničnega«, takega, kot so ga razlagali drugi. Kmalu sem odkrila svoj »trop«, ki je razumel, sprejel in tudi sam živel podobno. To je bil tudi čas študija, raziskovanja tega, kar me je najbolj privlačilo in še sama nisem vedela, zakaj. Mag. Aco Prosnik mi je na nekem srečanju pomagal do odgovora. Prišla sem do spoznanja, da sem tudi sama odraščala s posebnostmi nemirnega otroka in da iščem odgovore in rešitve tudi zase. Moje zdaj osrednje raziskovanje se je nadaljevalo med študijem in delom, ki sem ga in ga še opravljam: najprej sem to področje raziskovala zato, da bi pomagala tistim svojim učencem, pri katerih so se kazale težave s pozornostjo in/ali hiperaktivnostjo ter druge posebne potrebe, potem pa sem želela pomagati tudi dijakom in odraslim, ki sem jih srečala in so me presenetili s svojimi posebnostmi, rešitvami in načini življenja. V zadnjem obdobju svojo pozornost namenjam še posebej svojim otrokom in njihovim vrstnikom ter sebi in vlogam, ki so

mi zaupane. Delo, ki ga imate pred seboj, je torej zorelo skozi izkušnje zadnjih desetletij.

Teoretična izhodišča o posebnostih ADHD in oblikah pomoči so v priročniku oplemenitena z izkušnjami, doživljanji in ugotovitvami na podlagi opazovanj in preizkušanj ter z zgodbami mam, razredničarke in učiteljice dodatne strokovne pomoči. Delo osvetli posebnosti, ovire in možnosti glede na posamezno razvojno obdobje otroka ter predstavi izzive, priložnosti in potenciale za mladostnika, mlajšega odraslega in odraslega s težavami pozornosti in/ali hiperaktivnostjo. Izraz ADHD oziroma težave s pozornostjo in/ali hiperaktivnostjo se začne uporabljati šele pri otrocih v šolskem obdobju, ko postanejo problemi in izzivi izrazitejši in ko se tovrstne težave tudi diagnosticirajo, v predšolskem obdobju pa govorimo zgolj o težavah in posebnostih. Izpostavljene so vloge starša, vzgojitelja in učitelja, pa tudi posameznika s težavami pozornosti in/ali hiperaktivnostjo. Podane so ideje in predlogi, ki puščajo prostor vašemu raziskovanju in delovanju. Želim si, da bi o posebnostih ADHD in drugih potrebah govorili brez strahu, negotovosti in stereotipov, da bi našli pogum za pogovor ter bili o njih osveščeni. Da bi se odločno zazrli vanje. Verjamem, da ima vsak posameznik s posebnimi potrebami močna področja, ki prav »zahvaljujoč« primanjkljajem dobijo priložnost za razvoj in se pogosto razvijejo v enkratnost, celo v talentiranost in genialnost. Upam si trditi, da znanje, védenje, radovednost, raziskovanje, optimizem in ljubezen do vlog, ki smo jih izbrali, ustvarjajo pogoje, da odkrivamo in spoznavamo svet ADHD in ostalih posebnih potreb. Znanje in ozaveščanje o tej tematiki pa pripomoreta tudi k (pre)poznavanju te problematike in ljudi s tovrstnimi posebnimi potrebami opogumljata, da

gredo naprej po svoji poti, se ob tem uresničujejo na svojih močnih področjih in nas presenečajo, bogatijo in puščajo osuple ob vrhunskih dosežkih in uresničitvi svojih sanj. Z vašo pomočjo se tukaj uresničujejo moje. Hvala vam.

Mag. Lidija Šket Kamenšek

Poimenovanje, vzroki in pojavnost

V slovenskem prostoru je dr. Anica Mikuš Kos že davnega leta 1971 pisala o nemirnem učencu in opozarjala na posebnosti delovanja njegovih možganov. Skozi leta je v naši izvirni literaturi in prevodih zaslediti različna poimenovanja oziroma opredelitve: otroci z deficitom pozornosti in hiperaktivnostjo, hiperaktivni otroci, motnja pomanjkanja pozornosti, hiperaktivna motnja, hiperkinetična motnja, hiperaktivni sanjači. Poimenovanja odsevajo poglede stroke, ki opozarja na težave in izzive omenjene populacije otrok in odraslih. V sodobnem času so poleg medicine, specialne in rehabilitacijske pedagogike, psihologije in socialne pedagogike, ki predstavljajo rešitve, zelo prodorni tudi starši in učitelji teh otrok ter posamezniki, ki se soočajo s svojo posebnostjo, motnjo, težavami in izzivi.

V Sloveniji je trenutno v veljavi Mednarodna klasifikacija bolezni MKB-10, po kateri se za omenjeno posebnost postavi diagnozo »hiperkinetična motnja«. Podoben strokovni izraz je »motnja pomanjkljive pozornosti s hiperaktivnostjo«, ki jo označujemo s kratico ADHD (angl. Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Izhaja iz ameriške klasifikacije duševnih motenj DSM-5, s katero naj bi kmalu uskladili tudi našo klasifikacijo. Leta 2018 je bila namreč izdana novejša mednarodna klasifikacija bolezni ICD 11, v kateri je izraz hiperkine-

tična motnja poenoten z izrazom motnja pozornosti s hiperaktivnostjo oziroma ADHD.[1]

V sodobni literaturi je zaslediti poimenovanje »osebe z možgansko različnostjo«,[2] ki nas ne vrača v preteklost, temveč daje potrditev ugotovitvam Kos Mikuševe. Naziv »možganska različnost« se upira etiketiranju z diagnozami in svojo pozornost usmerja predvsem na posameznikove potenciale, veščine ter nadarjenosti zlasti zaradi nuje po zgodnji identifikaciji, tj. v fazi razvoja, ko so posameznikovi možgani najbolj plastični.[3]

V nadaljevanju bosta v predšolskem obdobju uporabljena izraza posebnost/otrok s posebnostmi, v šolskem obdobju pa težave s pozornostjo in/ali hiperaktivnostjo, otrok s težavami pozornosti in/ali hiperaktivnostjo oziroma otrok z ADHD. Skozi delo bo poleg iskanja načinov in alternativ za blaženje simptomatike pozornost prav tako posvečena danostim, sposobnostim in močnim področjem posameznika z omenjeno posebnostjo, saj se strinjam s Kaufmanom,[4] da vsak človek z možgansko razliko nima potenciala, da bi na vseh področjih dosegel odličnost, vendar pa se v vsakem človeku skriva potencial, da zablesti na določenem področju.[5]

---

1 Mur, 2019.

2 Avtorica v svojem delu piše o motnji pomanjkljive pozornosti oziroma o možganski različnosti, vendar s tema poimenovanjema zaobjema tudi osebe z motnjo pomanjkljive pozornosti s hiperaktivnostjo.

3 Pri tem izhaja iz dejstva, da primanjkljaj v enem delu možganov povzroči okrepitev drugega dela oziroma ima zasluge za nadarjenost in genialnost kot izrazitima adutoma v drugem delu možganov (Jung, 2014, v Saltz, 2019).

4 Kaufman, 2014 v Saltz, 2019.

5 Prav tam.

Ko odtegujemo otrokom prosto igro, jim jemljemo priložnost za sanjarjenje in prosto razmišljanje, s tem pa njih, sebe in svet osiromašimo za nova odkritja. G. Saltz

Vzroki za nastanek ADHD niso docela znani. Predvidevajo, da gre za preplet in součinkovanje dednosti in dejavnikov okolja, ki vplivajo na to, kako se bodo razvijali možgani.[6] Strokovnjaki s področja nevroznanosti govorijo o organski spremembi v delovanju čelnih režnjev in bazalnih ganglijev, do katere pride zaradi spremenjenega delovanja živčnih prenosnikov (nevrotransmiterjev), zaradi česar je način odzivanja spremenjen oziroma drugačen. Že v prenatalnem obdobju imajo dejavniki okolja izjemno moč in vpliv, ki sta pogojena z življenjskim slogom in morebitno izpostavljenostjo matere škodljivim učinkom v času nosečnosti. Tudi v kasnejših obdobjih lahko okolje moti otrokov zdrav življenjski slog, saj je ta vezan na družino, njeno organiziranost in družinsko življenje, prav tako pa nanj vpliva neravnovesje bioloških in življenjskih ritmov ter raba strupenih kemikalij v hrani, poljščinah, čistilih, insekticidih, energetskih virih in drugod. Tako ADHD ni več razvojna motnja, vezana na obdobji otroštva in adolescence, temveč njeni simptomi vztrajajo še v odrasli dobi kot vedenjska značilnost posameznika.[7]

Prav tako je smiselno opozoriti, da se s sodobno vzgojo in izobraževanjem prehiteva otrokov razvoj,[8] saj se že v vrtcih uvaja strukturirano, usmerjeno vzgojno-izobraževalno dejavnost, domače naloge in druge

---

6 Rotvejn Pajič, Mihevc in Belec, 2019.

7 Ščuka, 2015a, 2015b.

8 Alexander in Dissing Sandahl, 2017.

obveznosti.[9] V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju tako zmanjkuje časa za spoznavanje, igro, pravljice in urjenje socialnih veščin, motorike in fine motorike. Tudi doma starši otrokom vsiljujejo preveč usmerjene dejavnosti, po drugi strani pa jim dopuščajo pretirano uporabo elektronskih naprav že v najnežnejših letih. Ob vsem tem je otrokom odvzeta prosta igra, ki jih uči sproščenosti in trdoživosti ter jim omogoča, da so sposobni uravnavati svoja čustva ter obvladovati stres.[10]

Ker je proste igre na račun pretirane usmerjene dejavnosti premalo, se otroci začno odzivati z nemirom in hiperaktivnim vedenjem, pojavljati pa se začnejo tudi težave z vzdrževanjem pozornosti. Dejavniki okolja sicer niso vzrok za nastanek ADHD, lahko pa izzovejo podobne simptome. Če so znaki težav s pozornostjo in/ ali hiperaktivnostjo že prisotni, pa jih zgoraj navedeni dejavniki okolja zagotovo še poslabšajo.

V Sloveniji se po ocenah s to težavo srečuje od 8 do 10 % šolskih otrok, a njihovo število še narašča. Pri nas tako s to posebnostjo živi vsaj dvajset tisoč šolarjev in osemdeset tisoč odraslih. Pojavnost glede na spol je pri dečkih petkrat pogostejša; ti svoje odzive kažejo navzven, zato je pri njih simptome lažje opaziti kot pri deklicah, ki svoje odzivanje ponotranjijo.[11]

Število oseb z ADHD skokovito narašča zlasti na zahodu[12] in v ZDA. Tam so leta 2012 s to diagnozo označili več kot 8 % otrok med tretjim in sedemnajstim letom,

---

[9] Žunko Vogrinc, 2018a.

[10] Alexander in Dissing Sandahl, 2017.

[11] Ščuka, 2015b.

[12] Štuhec, Švab in Locatelli, 2015.

med katerimi tudi tam izstopajo dečki. Gre za najpogosteje diagnosticirano motnjo med ameriškimi otroki.[13]

Porast števila diagnoz ADHD lahko pripišemo mnogim dejavnikom: od uporabe bolj posodobljenih in natančnejših diagnostičnih kriterijev do povečane osveščenosti splošne in strokovne javnosti ter pojava zdravil, ki jih farmacevtska podjetja promovirajo za medikamentozno obravnavo ADHD.[14]

[13] Saltz, 2019.

[14] Štuhec, Švab in Locatelli, 2015.

Mag. Lidija Šket Kamenšek
AMPAK DANES HOČEM DRUGAČE
Prepoznati, razumeti in sprejeti posebnosti težav s pozornostjo
in/ali hiperaktivnostjo

Spremna beseda: dr. Alena Kobolt
Urednica: Meta Lenart Perger
Fotografija na naslovnici: mag. Lidija Šket Kamenšek
Oprema in prelom: Špela Bečaj

Izdala in založila:
Društvo Mohorjeva družba in Celjska Mohorjeva družba, d. o. o.
Za založbo:
predsednik Lojze Kozar in ravnateljica dr. Tanja Ozvatič

Celjska Mohorjeva družba, Prešernova ulica 23, 3000 Celje, Slovenija
www.mohorjeva.org

Natisnila tiskarna Dravski tisk v 500 izvodih.
Celje 2023