



Gibanje MLADI RAZISKOVALCI KOROŠKE

(interdisciplinarno področje: pedagogika, psihologija, zdravje)

**UČENCI Z MOTNJO POZORNOSTI S HIPERAKTIVNOSTJO (ADHD) TER
NJIHOVO PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE V OBDOBJU ŠOLANJA NA DALJAVO
– ŠTUDIJA PRIMERA HANE X**

Avtor/-ica: Jera Pušnik

Mentor/-ica: Tina Pisar

Leto izdelave: 2021/2022

Šola: Osnovna šola Franja Goloba Prevalje

KAZALO

1. UVOD.....	6
2. TEORETIČNI DEL.....	7
2.1. Motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD)	7
2.2 Vzroki za ADHD.....	8
2.3 Simptomi ADHD	8
2.4 Prepoznavanje učencev z ADHD.....	9
3. PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE.....	10
3.1 Duševno zdravje	10
3.2 Fizično zdravje	11
4. PRIPOROČILA ZA DELO Z OTROKI Z ADHD ZA IZBOLJŠANJE NJIHOVIH TEŽAV	12
5. EMPIRIČNI DEL.....	14
5.1 Opredelitev problema	14
5.2 Cilji.....	14
5.3 Metodologija	15
5.4 Raziskovalno vprašanje	15
5.5 Opredelitev primera.....	15
5.6 Opis izvedbe	16
5.7 Rezultati in interpretacija	16
5.8 Hanina zgodba.....	19
5.9 Ugotovitve	20
6. ZAKLJUČEK	21
7. LITERATURA.....	23

KAZALO SLIK

Slika 1: Didaktični kuščar (vir: osebni arhiv).....	13
Slika 2: Kuščar pomagač (vir: osebni arhiv).....	14
Slika 3: Kinestetična miza (vir: osebni arhiv).....	14
Slika 4: Hana (vir: osebni arhiv)	18
Slika 5: Hana (vir: osebni arhiv)	19

POVZETEK

V zadnjem času se v šolah pojavlja vedno več otrok, ki imajo motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder)). To je razvojna motnja, pogojena s počasnejšim zorenjem otrokove možganske skorje in posledično z drugačnim delovanjem otrokovega nevrološkega sistema. Na te otroke se z vseh strani vrstijo pritiski, saj hočemo, da so vsi enako poslušni, športno in glasbeno aktivni ter uspešni. Od njih se zahteva, da se odpovejo svoji posebnosti, vedoželjnosti, neodvisnosti, mavričnosti in dogodivščinam, ki si jih tako močno želijo. Ker se jim tega v pravi meri ne dopušča zaradi nefleksibilnosti, je rezultat tega njihova nizka samopodoba oziroma slabo psihofizično zdravje. V razredu so takšni učenci naporni tako za sošolce kot za učitelje. Nekateri bi potrebovali le malo več posluha in malo večje srce ter več časa, da bi nekdo tem otrokom pokazal, česa vsega so zmožni. V množici različnih rešitev, receptov in dobrih želja se velikokrat zgodi, da tako odrasli kot otroci pozabimo na zdravo logiko ter osnovne vrednote, pravine in veščine, ki so največkrat enostavne, vseeno pa so temeljni gradniki življenja. Učitelj daje zgled učencem, podaja znanje in kompetentno vzgaja, spoštuje sebe in učence ter je pozitivno in optimistično naravnani. Tak učitelj pri teh otrocih vidi, kje je njihovo močno področje. Spodbuja jih, da izkoristijo lastne potenciale in jih razvijajo. Pomembno je, da učitelj učence, ki imajo težave, čuti in jim pomaga, hkrati pa jim postavlja meje. Otroci z ADHD hodijo v šolo po ozki in vijugasti poti, ki je posuta s kamenčki. Med kamni so razlike v velikosti in v tem, kako gosto so nasuti. Enim je kamenček v zabavo ali ovira, ob kateri se preizkušajo, drugim pa je skala, pod katero brez naše pomoči omagajo. V času šolanja na daljavo je pri veliko učencih pešalo psihofizično zdravje, pri učencih z ADHD pa še veliko bolj. Kar naenkrat so ostali doma med štirimi stenami, njihov najboljši prijatelj je postal računalnik. Učenci, ki so prej svojo odvečno energijo lahko porabili pri športnih dejavnostih, so bili močno prikrajšani. Njihov interes za šolsko delo je močno padel, saj sošolci in učitelji na urah ZOOM-a niso bili tako zanimivi. Enostavno niso bili psihično toliko aktivni kot v šoli, zato je padel interes za šolsko delo. Veliko učencev je bilo prisotnih pri urah pouka na daljavo fizično, psihično pa nikakor ne. V času pouka so med seboj igrali računalniške igre in se pogovarjali po telefonu. Ker pri nekaterih ni bilo starševskega nadzora, sploh pri učencih tretje triade, se niso javljali na ZOOM-e, niso opravljali domačih nalog, posledično pa so se pojavljale vrzeli v znanju. Človek je socialno bitje, v obdobju epidemije pa je bilo druženje prepovedano. Učenci pa socializacijo nujno potrebujejo. Otroci z ADHD, ki imajo

zaradi slabe pozornosti primanjkljaje na posameznih področjih, se v tem času niso dobro počutili.

Enostavno niso sledili

pouku, snovi niso razumeli, motivacija za delo je bila zelo nizka, posledično pa je začelo pešati njihovo psihofizično zdravje.

Ključne besede: *motnja pozornosti in koncentracije s hiperaktivnostjo, šolanje na daljavo, psihofizično zdravje*

1. UVOD

Tako po svetu kot v Sloveniji se v šoli vsakodnevno srečujemo z otroki z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo. Kot sošolci so včasih strašno naporni zaradi svojega impulzivnega vedenja, kot sorojenci (bratje in sestre) pa verjetno še bolj. Pravijo jim celo otroci prihodnosti, drugače povedano mavrični bojovníki. Ti otroci velikokrat rečejo, da nimajo vrednosti na tem svetu in se ne čutijo nikjer. Vrstniki se pogosto sprašujemo, kako naj se jim približamo ali izognemo v primeru, ko postanejo naporni. Motijo nas pri pouku, pri igri, s svojim vedenjem pa tudi učni proces.

Velikokrat ura pri določenemu učitelju verjetno zaradi nestrokovnega pristopa takemu učencu ni ustrezno izpeljana. Nekaterim učencem je vseč, da je v razredu razredni klovn, ki moti pouk, drugim, ki bi radi pridobili veliko znanja, pa takšni učenci povzročajo dodatni stres. Učitelji iščejo oblike dela, s katerimi bi lažje vzdrževali pozornost teh otrok, da bi bil pouk zanimivejši, za nas, ostale, pa znosnejši. V današnjem svetu raste število otrok z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo. Za njih sta sedenje pri miru in klasičen način poučevanja izredno naporna, saj nenehno iščejo gibanje, so klepetavi, včasih tudi pravi razdiralci učnega procesa. Velikokrat sošolci ne vemo, kako umiriti takega učenca, učitelji pa niti ne vedo, kako in kam pravilno usmeriti njihovo pozornost. Ravno zaradi tega jih pošljejo v svetovalno službo, ki pa včasih tudi nima ključa do uspeha. Kljub temu, da nas takšni sošolci spremljajo že iz vrtca, pozabimo, da niso pri miru in da ne poslušajo, ker tega ne bi želeli, ampak tega enostavno ne zmorejo. Učitelji želijo, da je v razredu mir in tišina, da smo učenci poslušni, pridni ter ubogljivi. Pozabimo pa, da je tem otrokom in mladostnikom pouk izjemno naporen. Prvotnega pomena pri tem je, da kljub temu, da nam včasih parajo živce, važna naša prijaznost, sposobnost empatije, mirnost, ki jo močno potrebujejo. V obdobju šolanja na daljavo zaradi epidemije je pešalo njihovo psihofizično zdravje. Niso se družili, niso mogli igrati razrednega klovna, okoli njih se ni odvijalo nič zanimivega, niso hodili na popoldanske dejavnosti. Postali so nemotivirani za šolsko delo, v družinah so se začeli pogosti prepiri, otroci so dobili tudi psihične izbruhe zaradi že prej načete slabe samopodobe, ki je nastala zaradi njihovih težav. Posledice bodo dolgotrajne.

2. TEORETIČNI DEL

2.1. Motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD)

Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) je kronična nevrobiološka motnja, ki vpliva na reguliranje ravni aktivnosti (hiperaktivnost), inhibicijo vedenja (impulzivnost) in lotevanje nalog (nepozornost) (Peklaj, 2016).

Otroci s sindromom ADHD se odzovejo brez razmisleka, imajo težave s sledenjem navodilom, težko sedijo pri miru. So kot vrtavke z vgrajeno baterijo, veliko govorijo, vse naredijo impulzivno, so vihravi, raztreseni, glasni. Težje usmerjajo pozornost in se s težavo osredotočajo na podrobnosti. Zaradi slabe samokontrole naredijo veliko napak (Žunko Vogrinc, 2011). Zelo težko zdržijo pri dejavnosti dlje časa. Izjemoma vztrajajo takrat, ko jih nekaj močno zanima in so notranje visoko motivirani. Vedno na novo poizkušajo, ko jim ne gre, že poizkušajo nekaj drugega. In tako ves čas, vedno znova, ne da bi se menili za potrebe svoje okolice.

Hiperaktivni otroci so pogosto impulzivni, nagibajo se k nezgodam in se pogosto znajdejo v konfliktih zaradi nepremišljenih kršitev pravil, ne pa iz namernega kljubovanja. Tudi njihovi odnosi z odraslimi so brez socialnih zavor, manjka jim običajne opreznosti in zadržanosti (Kesič Dimic, 2008).

Hiperaktivnost je razvojna motnja, pogojena s počasnejšim zorenjem otrokove možganske skorje in posledično z nekoliko drugačnim delovanjem otrokovega nevrološkega sistema. S hiperaktivnostjo se rodimo in je nikakor ne pridobimo. Zato moramo biti pozorni že pri zgodnjih znakih v obdobju dojenčka kot so neredni ritem spanja in budnosti, izjemna neprilagodljivost in težavno spremljanje sprememb v okolju, kolike, nenavadni odzivi v vedenju (ščipanje, grizenje, brcanje).

Zavedati pa se moramo, da vsak otrok, ki med jedjo ne sedi za mizo, ki teka po prostoru, ko to ni primerno in pleza na okensko polico, še ni hiperaktiven. V sodobnem svetu so pričakovanja odraslih do otrok prenizka, saj že majhni otroci o vsem odločajo sami.

2.2 Vzroki za ADHD

Motnja ADHD še vedno ni dobro pojasnjena. Pomembno je, da se zavedamo, da ni posledica napačne vzgoje.

Vzroki so lahko:

- genetski: pojavi se kar pri 30 % odstotkih sorojencev otrok s to motnjo;
- nevroanatomski: razlike v interhemisferičnem nitju, bazalnih ganglijah in malih možganih;
- nevrofiziološki: manjši pretok krvi v frontalnih delih možganov, manjši metabolizem glukoze v bazalnih ganglijah in manjša količina dopamina;
- nevropsihološki: zaostanek v izvršilnih funkcijah, ki jih nadzira čelni režanj v možganih, njihova naloga pa je regulacija in integracija miselnih funkcij, uravnavanje vedenja in vzdrževanje kontrole; posamezniki se ne učijo iz izkušenj, imajo moteno sposobnost načrtovanja, ne morejo odložiti zadovoljstva ter težko obvladujejo čustva, predvsem jezo in agresijo (Peklaj, 2016);
- okoljski: kajenje v nosečnosti, svinec, prezgodnje rojstvo, nizka porodna teža ter poškodba možganov ob rojstvu.

2.3 Simptomi ADHD

Pri otrocih se značilnosti začnejo kazati že v predšolskem obdobju. Značilna je zelo visoka raven aktivnosti, manjši obseg pozornosti, otroci ne morejo biti pri miru, so v konfliktih, kažejo se znaki nezrelosti. Zmoti jih najmanjši dražljaj. Težave z adolescenco pojenjajo, vendar so v odrasli dobi še vedno prisotne.

Najpogostejše težave:

- selektivna pozornost,
- obseg in vzdrževanje pozornosti,
- kontrola impulzov (nezmožnost zadrževanja impulzov, nepremišljeno vedenje, skakanje v besedo),
- vedenje (neprestana aktivnost, gibanje nog, rok brez posebnega cilja) (Peklaj, 2016).

2.4 Prepoznavanje učencev z ADHD

Učencev z motnjo ADHD nikakor ne moremo spregledati, saj imajo potrebo po zibanju, skakanju, brcanju, udarjanju s prsti, kar kaže na primanjkljaj različnih gibalnih izkušenj predvsem z lastnim telesnim občutenjem in telesno energijo. Oteženo je izvajanje usmerjenih gibanj, saj se zaradi nenehnega gibanja ne morejo osredotočiti na delo. Učenci so nepozorni, imajo slabo sposobnost koncentracije, so pozabljivi in slabo pozorni na bistvo dogajanja. Tudi tisti z nadpovprečnimi intelektualnimi sposobnostim ravno zaradi tega v šoli dosegajo nižje rezultate.

Težave so prisotne tudi pri sklepanju prijateljstva, prijateljev pa ne zadržijo. Pogosto se igrajo z mlajšimi, da lahko dominirajo. Težave so tudi pri samokontroli, zato ne vidijo nevarnosti in se pogosto poškodujejo. Svojo impulzivnost, pomanjkljivo koncentracijo in nemir nosijo ter občutijo v sebi kot krivdo (Žunko Vogrinc, 2011).

Pri hiperaktivnosti je ključnega pomena, da v prvi vrsti straši sprejmejo, da ima otrok težavo in da v nečem ni čisto tak, kot so njegovi sošolci oziroma bratje in sestre. Da bi z gotovostjo lahko trdili, da otrokovi znaki res nakazujejo na hiperaktivnost, morajo biti zagotovljeni določeni pogoji. Ključni pogoj je ustrezna diagnostika. Običajno gre za ugotovitve več strokovnjakov na podlagi ustreznih diagnostičnih postopkov. Ni dovolj le mnenje učiteljev, specialnega pedagoga ali šolske svetovalne delavke. Potrebno je tudi mnenje kliničnega psihologa, ki ocenjuje otrokov razvoj in nenazadnje tudi zdravnika pedopsihiatra, ki na osnovi preiskave EEG presodi, ali je pri otroku res izkazano neobičajno možgansko valovanje, ki nakazuje na težave na področju pozornosti in na hiperaktivnost.

Pomembno pa je tudi, da se strokovni delavci v šoli ravnavo strokovno, odgovorno in moralno ter nam sošolcem in staršem predstavijo motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo, da se vsi lažje soočamo z realnostjo.

3. PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE

Obdobje otroštva in odrasčanja je zaradi telesnih in duševnih sprememb že samo po sebi zelo zahtevno in stresno. Otrok ali mladostnik se poleg tega sooča s stalno novimi zahtevami, pričakovanji in obveznostmi, ki mu jih nalaga okolica. Nekateri se v tem burnem obdobju znajdejo bolje, se lažje prilagodijo in učinkovito odzivajo, drugi pa so pri tem manj uspešni ali celo neuspešni. Velikokrat so pod vplivom starejših, ki jih obkrožajo: staršev, učiteljev, trenerjev, starejših vrstnikov. Vrednote, stališča in prepričanja otrok in mladostnikov, ki so bistvena za to, kako dojemamo določeno situacijo, se v veliki meri oblikujejo pod vplivom pomembnih odraslih. Otroci prevzemajo načine reagiranja, razmišljanja, čustvovanja in komuniciranja od starejših, zato jih s svojim zdravim načinom razmišljanja lahko naučimo, kako se učinkovito spoprijemati s težavami (Jeriček, 2007).

Na otroke z ADHD moramo biti izredno pozorni, saj so izredno dobri opazovalci ter imajo močno empatijo. Učitelji, trenerji, seveda pa tudi mi, njegovi sovrstniki, moramo biti odprti za njihovo raznolikost in različnost doživetja, odzivanja in spoprijemanja z vsakodnevnimi situacijami in dogodki.

3.1 Duševno zdravje

Duševno zdravje posameznika opredeljujejo njegovo notranje psihično stanje, kot so sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje, zavedanje lastnih sposobnosti in omejitev, nadalje njegovi odnosi z drugimi, njegovo delovanje ter sposobnost, da obvladuje svoje življenje ter se sooča z različnimi situacijami, obremenitvami in težavami. Človeku ni dano samo po sebi, temveč se krepi in slabi v soodvisnosti s telesnim zdravjem in ožjim ter širšim družbenim, socialnim in naravnim okoljem. Otroci in mladostniki so najšibkejši člen družbe in močan senzor družbenega dogajanja. Občutljivi so zaradi burnega razvojnega obdobja, ki jih preizkuša na telesnem, duševnem in socialnem področju. Hitra dinamika življenja, nove zahteve po kreativnosti, prilagodljivosti, novi izzivi, tveganja in nevarnosti, ki so jim mladi zadnji čas izpostavljeni, v njih sprožajo zanimanje in radovednost, tudi dileme, dvome o sebi, iskanje življenjskega smisla ter uspešnih načinov potrjevanja in zadovoljevanja osnovnih psiholoških potreb (Tacol, 2010).

Duševno zdravje je tako kot telesno zdravje predpogoj za naše učinkovito delovanje. Svetovna zdravstvena organizacija duševno zdravje opredeljuje kot stanje dobrega počutja,

v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost. Dobro duševno zdravje posamezniku omogoča izpolnjevanje in udejanjanje njegovih intelektualnih in čustvenih kapacitet ter izpolnjevanje svoje vloge v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju. Upravičeno sodi med teme, ki jim je potrebno namenjati skrb skozi celotno človekovo življenje. Ugotovitve iz raziskav kažejo, da se je pri večini odraslih oseb z duševno motnjo duševna bolezen prvič pojavila že v otroštvu ali mladostništvu. Zato je ključno spremljanje duševnega zdravja, preprečevanje nastanka duševnih motenj in krepitev pozitivnega duševnega zdravja že od ranega otroštva in mladostništva dalje.

3.2 Fizično zdravje

Fizično oziroma telesno zdravje je stanje brez bolečin ali funkcionalnih motenj, pri čemer naj bi bili sposobni opravljati fizične dejavnosti, ki bi morale biti v obdobju otroštva in mladostništva na vsakdanjem urniku. Na ta način si zagotovimo svoj obstoj, lažje soočanje s težavami, samostojnost in napredek. Držati bi se morali uravnoveženega življenjskega sloga, ki pospešuje zdravje ter dobro počutje in izboljša kakovost našega življenja. Vse to pa lahko prenašamo kot starši in pedagogi na predšolsko in šolsko populacijo, saj bodo le telesno zdravi otroci in mladostniki tudi duševno zdravi. Imeli bodo boljšo telesno samopodobo, ki je v obdobju odraščanja zanje zelo pomembna, boljša bo tudi njihova socialna, čustvena in akademska samopodoba.

Nihče se nikoli ne vpraša, kakšno je psihofizično zdravje otrok z ADHD. Velikokrat se jim svetuje, naj se vključujejo v šport, da se čim več gibajo, da svojo odvečno energijo potrošijo na pravi način. Ti otroci in mladostniki rabijo posebno podporo. Trenerji v športnih klubih velikokrat niso seznanjeni s pristopi, ki jih potrebujejo, saj nimajo strokovnega znanja iz tega področja. Pogosto se zgodi, da otrok na treningih nehote klepeta, ne posluša in moti ostale. Ker sta pri športu red in disciplina na prvem mestu, trenerji nad takim otrokom obupajo in staršem povejo, da otrok zaradi svojih težav v klubu ni zaželen. Morda s tem izgubijo obetavnega mladega športnika, ki ni imel prave podpore in razumevanja. Ta isti otrok pa izgubi vero vase ter odrasle in lahko postane mladoletni prestopnik. Seveda pa je to odvisno tudi od okolja iz katerega izhaja. Menim, da bi vsi, ki imajo takega otroka v razredu, v klubih in drugih dejavnostih, morali pokazati dovolj empatije in fleksibilnosti.

4. PRIPOROČILA ZA DELO Z OTROKI Z ADHD ZA IZBOLJŠANJE NJIHOVIH TEŽAV

Pozornost in koncentracijo lahko razvijamo tako doma kot v šoli pri vsakdanjih opravilih. To so priprava šolske torbe, urejanje šolskih potrebščin, brisanje table in miz, pospravljanje lego kock. Otrok z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo delo pogosto odklanja zaradi enostavnih in dolgotrajnih opravil. Ob vztrajanju pridobi izkušnje, da delo oziroma zadolžitev izpelje sproti.

Staršem se predlaga, naj poskrbijo, da bo otrok v popoldanskem času gibalno aktiven, da opazuje naravne pojave in premaguje sebe preko športa, kar vpliva na doživljanje uspeha. Ker potrebuje od 30- do 40-krat več ponovitev posamezne aktivnosti kot njegovi vrstniki, ga moramo močno vzpodbujati. Ko osvoji določene spretnosti, ga pohvalimo in mu predstavimo nove.

Otroku z ADHD je šolsko delo izredno naporno. Potrebuje vsakodnevno razumevanje in spremljanje, da se mu povečuje učna uspešnost, pa tudi prilagoditve, brez katerih šolskega dela ne bi zmoget. Vsi moramo poskrbeti, da je prostor urejen, brez nepotrebne navlake. Vnaprej pripravljen prostor je v pomoč pri vzdrževanju pozornosti, torej naj bo prezračen ter primerno osvetljen. Pri mlajših učencih naj bo v razredu igralni kotiček, kamor se lahko po potrebi umaknejo, v višjih razredih pa izjemno prav pride kinestetična miza, za katero lahko otrok sedi ali stoji ter nemirnost preusmerja v gibanje nog. Na mizi lahko ima učenec samo pisala in učne pripomočke, ki jih za določeno uro potrebuje. Na tabli ali mizi naj ima nalepljen list s strategijami in postopki reševanja nalog. Obvezen pripomoček je beležka, kamor naj si sam zapisuje domače naloge, ki jih pogosto pozablja, opomnike za ocenjevanja in preverjanja ter dneve dejavnosti na šoli. Zvezke in učbenike za posamezne predmete naj ima ovite z isto barvo, saj si lahko tako torbo lažje pripravi.

Ker imajo vsi ti učenci težave z organizacijo in nimajo časovne orientacije, jim moramo pomagati pri vsakodnevnem šolskem delu. Dogovorimo se lahko za zmanjšan obseg domačih nalog, v šoli skupaj z otrokom napišemo urnik domačega dela in popoldanskih aktivnosti. Ker vemo, da vsi preveč časa preživimo pred televizijo in računalnikom ter telefoni, je zaradi tega naša pozornost pri miselnih dejavnostih okrnjena, pri učencih z ADHD pa še desetkrat bolj. Z njihovimi starši se je potrebno dogovoriti za čim krajši čas gledanja televizije ter

uporabe računalnika in telefona. Tudi sošolci in prijatelji jim lahko pomagamo pri načrtovanju učenja in učenju učnih strategij (miselni vzorci, barvne opore, bralna ravnila, gibanje med učenjem).

Vsi vemo, da ti učenci ne sledijo pouku tako kot ostali učenci, zato potrebujejo pri učenju večletno pomoč in daljše spremljanje. Včasih to traja celo osnovnošolsko obdobje. Te učence moramo naučiti, da se veselijo svojega truda, napredka in uspeha, njihove sošolce pa, da jim pomagajo.

Zaradi njihovega slabega psihofizičnega stanja po obdobju epidemije pa je takšne učence smiselno napotiti v svetovalne centre na razgovore k psihologom, svetovalnim delavcem, jih vključiti nazaj v popoldanske dejavnosti. Le tako se bodo lahko razvili v zdrave in zadovoljne odrasle osebe.



Slika 1: Didaktični kuščar (vir: osebni arhiv)



Slika 2: Kuščar pomagač (vir: osebni arhiv)



Slika 3: Kinestetična miza (vir: osebni arhiv)

5. EMPIRIČNI DEL

5.1 Opredelitev problema

V teoriji in vsakdanjem življenju sem zasledila, da je med nami vedno več otrok s hiperaktivnostjo in pozornostjo, ki imajo že v osnovi načeto psihofizično zdravje zaradi težjega vključevanja v skupino sošolcev in prijateljev. V obdobju šolanja na daljavo pa so bili učenci s to motnjo tako kot ostali učenci prikrajšani za marsikaj. Zaradi pandemije je bila njihova socializacija okrnjena. Niso se družili izven svoje družine, niso bili vključeni v šport, niso bili skupaj s sošolci in prijatelji, zato si niso mogli dobro izoblikovati identitete, norm in vrednot.

5.2 Cilji

- Spoznati, kako potekajo Hanini (dekle z motnjo ADHD) dobri in kako slabi dnevi ter kako je potekalo delo na daljavo.
- Ugotoviti, kako je šolanje na daljavo vplivalo na njeno psihofizično zdravje.
- Spoznati glavne težave za Hano pri šolanju na daljavo.
- Spoznati vpliv šolanja na daljavo na Hanino psihofizično zdravje.

5.3 Metodologija

Opis pripomočkov: V raziskovalni nalogi sem uporabila metodo študija primerov. Študije primerov so del kvalitativnih raziskav; to je raziskava, ki se osredotoča na poglobljeno proučevanje pojava, namesto da bi uporabili statistične podatke za pripravo splošnih zaključkov. Ta vrsta raziskave se lahko uporablja za različne namene.

Raziskovalec izbere študijo primera zato, da pridobi poglobljeno razumevanje situacije in pomena, ki ga ima, za tiste, ki so vključeni v raziskavo.

Uporabila sem opisno, singularno študijo primera. Podatke sem zbrala s pomočjo individualnega intervjuja s starši učenke in zapisa učenke.

5.4 Raziskovalno vprašanje

Kako izboljšati sprejemanje in razumevanje učencev z ADHD s strani učencev in tudi učiteljev na naših šolah?

Za intervju sem zastavila štiri vprašanja odprtega tipa:

1. Kako poteka tvoj dober dan?
2. Kako poteka tvoj slab dan?
3. Kako je potekalo šolanje na daljavo?
4. Meniš, da imaš zaradi šolanja na daljavo kakšne posledice?

5.5 Opredelitev primera

Za študij primera sem izbrala Hano X, sedmošolko, ki je naša družinska prijateljica in se pozna že od majhnih nog. Zadnje vprašanje sem postavila tudi njeni mami, ki je bila prisotna.

5.6 Opis izvedbe

Hano sem naprej seznanila s tematiko raziskovalne naloge in glavnimi vprašanji, ki sem ji jih zastavila. Pridobila sem tudi njeno soglasje o uporabi njenega opisa in njenih slik za mojo nalogo.

Poslužila sem se nekaj vprašanj, ki bi me pripeljale do ugotovitev. Vse to je potekalo pri njej doma, sodelovala je tudi njena mama. Odgovore sem po končanem pogovoru zapisala in analizirala.

5.7 Rezultati in interpretacija

Rezultati pridobljeni na podlagi druženja, večkratni pogovori s starši.

Vsak otrok doda družini svoj pečat, vsekakor pa neizbrisljiv pečat doda družini hiperaktiven otrok. Le trdna in močna družina ostane ob dejstvu, da imajo hiperaktivnega otroka, povezana. Tako je tudi pri Hanini družini, ki so naši prijatelji. Hana je dvanajstletno dekle, ki so ji hiperaktivnost diagnosticirali v prvem razredu. V predšolskem obdobju je bila neuničljiva od jutra do večera. Nenehno v gibanju, ves čas v akciji, vsepovsod je bilo polno, malo tu, malo tam, zdaj s kockami, zdaj s punčkami, na kolesu, na rolerjih, skiroju, trampolinu, na vrhu pograda, v omari, pri sosedu. V vrtcu ni kazala veliko znakov hiperaktivnosti, bila je silno zadržana. Je pa pogumno dvakrat v predšolskem obdobju sama šla v vrtec brez vednosti staršev. V šoli jo je učiteljica takoj opazila, saj pri nobeni dejavnosti ni zdržala dlje časa. Le izjemoma, ko jo je neka dejavnost zelo zanimala in je bila visoko notranje motivirana. Takrat je vztrajala, ob ostalih dejavnostih pa je odtavala v svoj svet. Ko je videla, da ji nekaj ne gre, je že poizkušala nekaj novega. In tako ves čas, znova in znova, ne da bi se menila za svojo okolico. Vsa ta navidezna akcija, nenehni poizkusi, neuspehi, ponovni poizkusi so bili tako za družino kot sošolce in učitelje izjemno naporni. Ob tolikšni dejavnosti je šlo hitro kaj narobe, se je kaj zlomilo, razbilo, izgubilo. Pritožbe okolice so deževale, starša pa sta bila v stiski. V tej kaotični situaciji je trpel tudi mlajši brat. Deležen je bil marsikaterega udarca in pogosto je bil priča neprijetnim situacijam. Hana je bila nepredvidljiva, pogosto zelo glasna, rada je uveljavljala svoje, on pa se ji ni pustil. Za njegovo družbo je bila sila naporna. Razviti je moral visoko mero potrpežljivosti in tolerance.

Nesposobne so se počutili tudi stari starši, ki živijo v isti hiši. Vnukinja je bila zanje čisto preveč naporna, saj je ves čas pričakovala, da se bodo igrali z njo. Hiša je bila obrnjena na glavo, še posebej, če so prišli obiski. Iz želje, da bi vsem postregla ter ustregla, jih zabavala, je bilo v trenutku zaradi njene impulzivnosti velikokrat vse polito, razsuto. Hana ni nič slišala, nič ubogala.

Ta silna nemoč je starše kljub ustrezni vzgoji in ljubečem odnosu pripeljala do tega, da so Hano po nasvetu šolske svetovalne službe naročili na pregled k specialistu pedopsihiatrije, ki je kar hitro potrdil ADHD. Staršem je predlagal medikamentozno terapijo, vendar so najprej poskušali z alternativo kot so homeopatske tablete in bioresonanca ter ustrezno prehrano brez sladkorja ter bele moke. Prišli so dnevi, ko je Hanino telo potrebovalo sladkor. Takrat je prekipevala od energije in neposlušnosti. Ker se pri Hani ni nič izboljšalo, je začela je prejemati tablete Ritalin, ki ji zelo pomagajo. Zaradi izrazitega ADHD-ja trenutno prejema tri tablete na dan, ko je v šoli. Med vikendi in počitnicami Ritalina ne jemlje. Mama pove, da se jim je življenje po začetku prejemanja tablet močno spremenilo v pozitivno smer. Verjetno bi bila brez tablet v šoli učno neuspešna, saj je pouk zanjo strašno naporen. Hana prihaja v obdobje pubertete, zato je njena hiperaktivnost še bolj izrazita.

Ker so starši videli, da morajo Hanino odvečno energijo preusmeriti, so jo na njeno željo vpisali v glasbeno šolo, kjer je samo kratek čas zaradi pomanjkanja vztrajnosti igrala kitaro. Že od četrtega razreda pa trenira smučanje. Ta šport ji je pisan na kožo, saj lahko na treningih, ki so petkrat tedensko, porabi odvečno energijo. Vendar so tudi njenega trenerja starši morali podučiti o njeni motnji, da je razumel njeno obnašanje. Med poletnimi počitnicami pa obiskuje tabore v naravi (Mavrični bojovníki, konjski tabor). Hana ima izrazit čut do živali in ljudi. Sama ima muco, ki je njena ljubljenska. Njena empatija je močna. Rada pomaga šibkejšim in jim takoj ponudi pomoč.

V obdobju šolanja na daljavo so doma doživljali pravo kalvarijo. Hana ni zmogla delati sama, v veliko pomoč ji je bila mama, vendar se je šola vlekla čez cel dan. Včasih sta za pet računov porabili celo popoldne. Ona tega niti opazila ni, vse se ji je zdelo v redu, saj ni bilo ocenjevanj. Kljub zmanjšanemu obsegu nalog, ni zmogla opraviti vsega šolskega dela. Na ZOOM-ih je gledala, kakšne uhane nosi učiteljica, kako so oblečene sošolke, kakšna zgleda sama na

ekranu, opazovala je ozadja, ni pa zmogla slediti učnemu procesu. Kljub temu da so z družino veliko hodili, kolesarili in turno smučali, ni bila med vrstniki. Njena socializacija je bila okrnjena. Doma so opazili, da Hana trpi, saj v živo ne vidi sošolcev, ne prijateljev, ne sovrstnikov iz smučarskega kluba, ki so ji še tako pomembni. Vedno bolj se je to kazalo pri njenem nihanju razpoloženja. Njeno psihofizično zdravje je bilo načeto. Ko se je vrnila v šolske klopi, je postala čisto druga. Zopet je postala vesela, zadovoljna, srečna. Zaradi slabe koncentracije so se začeli kazati primanjkljaji v šoli, ker pa odrašča v ljubeči družini, kjer ji vsi pomagajo, ne bo čutila toliko posledic epidemije in šolanja na daljavo, kot ga bodo nekateri njeni sovrstniki z isto motnjo.



Slika 4: Hana (vir: osebni arhiv)



Slika 5: Hana (vir:osebni arhiv)

5.8 Hanina zgodba

Hanin dober dan

Zjutraj sem se zbudila in sem se počutila v redu. Potem sem zajtrkovala in odšla v šolo. V šoli smo imeli prvo uro angleščino, za tem pa matematiko. Pri matematiki smo imeli preverjanje znanja, kjer me je učiteljica pohvalila in je rekla, da sem v redu znala. Potem smo imeli slovenščino, zgodovino in na koncu dve uri tehnike, kjer smo imeli obdelavo lesa in smo delali izdelke, kar mi je zelo zanimivo. Naredila pa sem škatlico za orodje. Po šoli sem imela še trening in mi je bil všeč. Nismo trenirali na postavljeno progo, ampak po svojem, kar je bilo super. Ker nisem imela domače naloge, sem lahko gledala zvečer televizijo. To je bil moj dober dan.

Hanin slab dan

Ko sem zjutraj vstala, se nisem počutila dobro. Potem sem se še pri zajtrku polila s čajem, nisem šla pravočasno v šolo, zato sem malo zamudila preduro. V šoli so mi vsi učitelji govorili, naj si zapisujem, ampak nisem mogla. Pri matematiki nisem znala rešiti nalog, ker se prejšnji dan nisem učila. Popoldne nisem imela treninga, ki bi me sprostil in moj dan je postal še slabši. Po šoli sem prišla domov in nisem naredila naloge. Hitro sem šla spat, da bi se zbudila v boljši dan.

Delo od doma

Delo od doma mi je bilo bolj všeč, ker mi ni bilo treba biti v šoli veliko ur in poslušati, ampak sem imela samo nekaj ur, da so mi razložili snov. Ni nam bilo treba toliko delati, ni bilo ocenjevanj. Vse se mi je zdelo lažje. Najbolj všeč mi je bilo, da nisem rabila sedeti na stolu, ampak sem lahko hodila po sobi. Kar mi pa ni bilo všeč je, da se nisem mogla družiti s prijateljicami, ki sem jih močno pogrešala. Narediti nisem mogla vsega dela, tako da mi je morala pomagati moja mama, da sem si do konca prepisala snov. Tudi treningov ni bilo veliko, vendar sem imela več časa, da sem pomagala zunaj na vrtu, imela popoldne veliko prostega časa in sem se krasno počutila. Pogrešala sem le druženje in prijatelje.

5.9 Ugotovitve

Na Hanino delo v šoli močno vpliva njeno počutje, ki se po njenih besedah pokaže že zgodaj zjutraj. Ko se dobro počuti, je velika verjetnost, da bo v šoli zadovoljna in ji bo vse dobro teklo od rok.

Ko ima slab dan, ji gre že od jutra vse narobe. Takrat ne sledi učnemu procesu, ne zapisuje učne snovi, vstaja od mize, se sprehaja po razredu. K temu močno vpliva odnos učiteljev do nje (pohvale, vzpodbude, strpnost, razumevanje in sprejemanje njenih slabih in dobrih dni...). Hana pove, da ji je bilo delo od doma všeč, saj ji ni bilo potrebno sedeti pri miru, med delom je imela odmore in ni bilo toliko ocenjevanj znanja. Že prej opisana mamina zgodba je drugačna.

6. ZAKLJUČEK

Po zaključku epidemije se moramo vsi zavedati, da je bilo obdobje šolanja na daljavo izjemno zahtevno za vse učence, za učence z ADHD pa še posebej. Kljub temu da jim je bila nudena dodatna strokovna pomoč, so se začele pojavljati nove težave, trpelo je njihovo psihofizično zdravje, posledice pa tako otroci kot starši čutijo še danes. Za reševanje problemov ne obstajajo vedno iste rešitve, zato bodo vsi, ki delajo z nami prisiljeni stopiti izven svojih okvirjev. Nemoč in občutek nezmožnosti ter nesposobnosti, ki jih nekateri pri delu in sodelovanju s temi otroki čutijo, so posledica neznanja in neustreznega pristopa odraslih, ki s hiperaktivnim otrokom delajo vsak po svoje, po trenutnem vzgibu, brez predhodnega dogovora in enotnega pristopa ter brez doslednosti, hkrati pa pozabljajo na njihovo psihofizično zdravje.

Izzivi dela in sobivanja z otroki z ADHD so vedno večji. Izredno velikega pomena je, da imajo ti otroci ob sebi nekoga, ki mu lahko zaupajo, ki jih vzpodbuja in verjame vanje, naj bo to učitelj, trener, sošolec, prijatelj, svetovalni delavec ali starš. Potrebno bi bilo premagati njihove slabe dneve in jim skušati skozi obdobje šolanja pomagati na način, da njihova pot ne bi bila preveč strma in ovinkasta ter da ne bi omagali pod težo in bremen, ki jih nosijo, temveč jih bi z našo pomočjo premagali in tako tudi vse, ki bodo sledile. Zaželeno je, da bi vsi sošolci, učitelji, starši in trenerji videli te učence kot enkratne osebe, slišali njihove srčne želje, videli njihova močna področja, jih tam vzpodbujali ter skrbeli za njihovo dobro psihofizično zdravje. Le tako bo njihova posledično pa tudi naša prihodnost svetla.

Sama pa menim, da imajo vsi ljudje z ADHD veliko sposobnosti ter močnih področij, ki jih ne morejo pokazati v tolikšni meri kot ostali zaradi svojih primanjkljajev. Zdi se mi, da jih nekateri ljudje sploh ne razumejo in so do njih krivični, zato bi bilo dobro, da bi vsem predstavili to motnjo, da bi potem vsi vedeli, s čim se soočajo in bi jih bolje razumeli, ne pa, da bodo rekli: »Tako velik, pa tako nevzgojen!« Sama pa ne gledam drugače na njih, saj so vendarle otroci in odrasli, ki niso drugačni od ostalih. Med iskanjem literature in študijo primera sem vedno bolj spoznavala, kaj v resnici ADHD je. Veliko stvari sem že vedela, a naučila sem se jih še veliko več. Zdaj jih mogoče malo bolj razumem kot prej, vendar nič kaj drugače. Delo in življenje s tako motnjo je težje, saj se ne morejo toliko zbrati kot drugi. Okrog

njih je veliko motečih dejavnikov. To se je videlo tudi pri Hani, ko sem delala intervju z njo v njenem domačem okolju.

Nalogo bom predstavila svojim sošolcem in učiteljem in upam, da bom s tem malo pripomogla k večjemu razumevanju in s tem boljšemu sprejemanju učencev z ADHD. Ta raziskovalna naloga me je pripeljala do tega, da bom Hani pomagala pri domačih nalogah in učenju, kolikor nama bo čas dopuščal. Ker ima izreden čut do živali, imam v mislih tudi svojo psičko Blue, bordersko ovčarko. Morda bi ji lahko pomagala pri nalogah in učenju kot že nekateri terapevtski psi. Za Hano je važna samo njena prisotnost. Vsekakor pa se bom poglobila v iskanje rešitev, da bi Hana in vsi učenci z ADHD ter njihovi starši imeli olajšano delo in lažje premagovali ovire, ki so jim vsak dan na poti.

Mislim, da mi bo Hana čez nekaj let hvaležna, da sem jo prosila za pomoč pri raziskovanju motnje pozornosti s hiperaktivnostjo. Vem, da ji v obdobju odraščanja zaradi ADHD vsekakor ne bo lahko, ampak verjamem vanjo tako kot tudi v vse otroke z isto motnjo.

7. LITERATURA

- Beljev, N., Pušnik, Z., Šilc, M., Žunko Vogrinc, S. 2018. *Učinkovito soustvarjanje učnega procesa z učenci s težavami na področju pozornosti s hiperaktivnostjo*. Maribor: OŠ Gustava Šiliha Maribor.
- Jeriček, H. 2007. *Ko učenca strese stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Kesič Dimić, K. 2008. *ADHD – ali deklice hitijo drugače: spregledanost deklic z motnjo ADHD*. Ljubljana: Bravo, društvo za pomoč otrokom s specifičnimi učnimi težavami.
- Peklaj, C. 2016. *Učne težave pri učencih z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti*. V. C. Peklaj (ur.). *Učenci z učnimi težavami v šoli in kaj lahko stori učitelj* (str. 64-72). Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Tacol, A. 2010. *10 korakov do boljše samopodobe*: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
- Žunko Vogrinc, S. 2011. *Otroci s težavami na področju pozornosti s hiperaktivnostjo*. Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor.