

ADHD

PSIHOLOGIJA ALI PEDAGOGIKA

Raziskovalna naloga



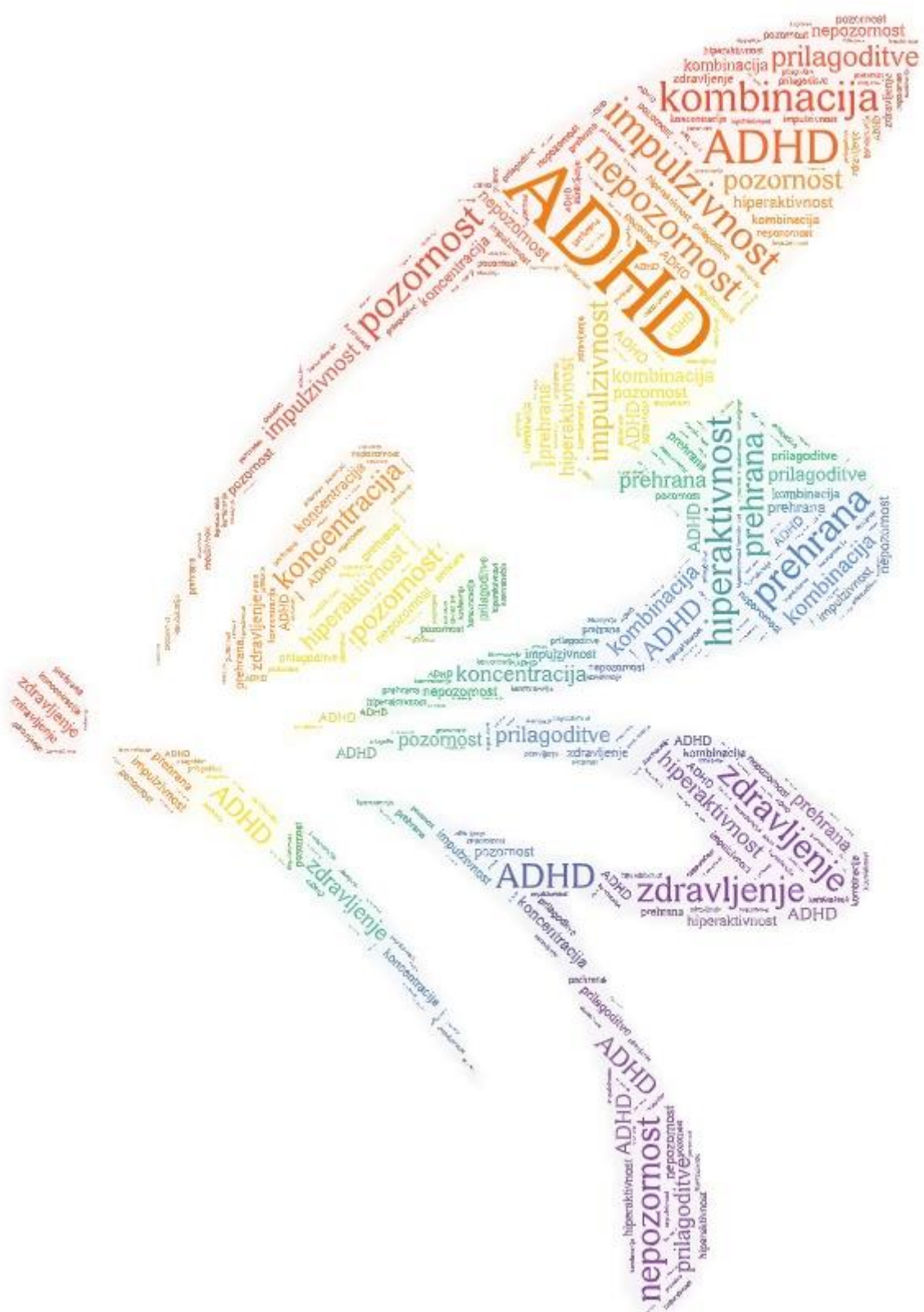
Avtorici: Iza Frangež

Ema Raković

Mentorica: Mateja Krajnc

Somentorica: Jana Jerenec

Kidričevo, 2024





ZAHVALA

Pri izdelavi raziskovalne naloge se za pomoč, strokovno usmerjanje in nasvete zahvaljujema mentoricama Mateji Krajnc in Jani Jerenec. Iskreno se zahvaljujema tudi učiteljici Jasni Medved za lektoriranje najine naloge.

Zahvaljujema se tudi OŠ Kidričevo, vsem sodelujočim anketirancem ter vsem, ki so naju spodbujali (starši, stari starši, sorodniki ...) in nama pomagali pri nastanku raziskovalne naloge.



KAZALO VSEBINE

POVZETEK	8
ABSTRACT	9
1 UVOD	10
1.1 Opredelitev področja in opis problema	10
1.2 Cilji naloge in namen	11
1.3 Raziskovalne hipoteze	11
1.4 Raziskovalne metode.....	11
2 TEORETIČNI DEL	13
2.1 Kaj je ADHD?.....	13
2.1.1 Tri oblike ADHD	13
2.1.2 Kaj povzroča ADHD?	16
2.1.3 Na kaj vpliva ADHD?	16
2.1.4 Zdravljenje in obvladovanje simptomov ADHD.....	17
2.1.5 Kaj poslabša simptome ADHD?	19
2.2 Učenci z ADHD	20
2.2.1 Učna uspešnost učencev z ADHD	20
2.2.2 Pomoč učencem z ADHD	21
2.2.3 Prilagoditve za učence z ADHD	21
2.2.4 Učinkoviti pristopi in strategije pomoči za poučevanje učencev z ADHD	24
3 RAZISKOVALNI DEL	25
3.1 Analiza anketnega vprašalnika	25
3.1.1 Strokovni delavci šole	25



3.1.2	Učenci šole.....	34
3.2	Intervju s psihologinjo, sociologinjo, svetovalnimi delavkami, defektologinjo.....	45
3.3	Delavnice o ADHD.....	47
3.4	Tutorstvo	48
3.4.1	Pripomočki za organizacijo prostora	48
3.4.2	Pripomočki za organizacijo časa	49
3.4.3	Senzorni pripomočki.....	51
3.4.4	Družabne igre	52
3.4.5	Vaje za pozornost	53
3.4.6	Miselne igre	54
3.4.7	Pripomočki za reševanje nemirnosti	54
4	RAZPRAVA.....	55
5	ZAKLJUČEK.....	57
6	LITERATURA IN VIRI	58
6.1	Internetni viri.....	58
6.2	Slikovni viri.....	58
6.3	Viri – Vaje za razvijanje pozornosti in koncentracije ter čuječnosti.....	59
6.4	Zbornik.....	59
7	PRILOGE.....	60
7.1	Anketni vprašalnik – STROKOVNI DELAVCI ŠOLE in UČENCI NAŠE ŠOLE.....	60
7.2	Intervju s specialnimi delavkami, pedagoginjama, inkluzivno pedagoginjo in psihologinjo	65
7.3	Zgibanka.....	66



KAZALO SLIK

Slika 1: ADHD – Attention, Deficit, Hyperactivity, Disorder	13
Slika 2: Oblike ADHD	14
Slika 3: Simptomi.....	15
Slika 4: ADHD – izzivi v šoli	20
Slika 5: Aktivni odmor – ja, prosim	23
Slika 6: Prilagajanje učnega procesa	29
Slika 7: Strategije, uporabne v razredu	33
Slika 8: (a) in (b) Predstavitev ADHD	47
Slika 9: (a), (b) in (c) Praktični prikaz pripomočkov.....	47
Slika 10: Urejen delovni prostor.....	49
Slika 11: Seznam opravil.....	49
Slika 12: Barvne oznake.....	50
Slika 13: Peščena ura – omejevanje časa	50
Slika 14: Mesečni urnik opravil	51
Slika 15: Tedenski urnik.....	51
Slika 16: Senzorni pripomoček	52
Slika 17: Baloni za stiskanje.....	52
Slika 18: Pripomoček za umirjanje	52
Slika 19: (a) Žogica za stiskanje in (b) fidget igrača	54
Slika 20: (a) Rubikova kocka in (b) spinner	54



KAZALO TABEL

STROKOVNI DELAVCI ŠOLE

Tabela 1: Spol.....	25
Tabela 2: Delovna doba.....	26
Tabela 3: Ali se počutite dovolj seznanjeni z značilnostmi ADHD motnje?	26
Tabela 4: Ali opazate kakršne koli posebne izzive v razredu, ki so povezani z učenci z ADHD?	27
Tabela 5: Ali ste poskusili prilagoditi svoje poučevanje za učence s potencialnimi simptomi ADHD? .	27
Tabela 6: Če ste odgovorili z DA, kako prilagajate svoje poučevanje za učence z ADHD?.....	28
Tabela 7: Ali diferencirate pouk za prilagajanje različnim potrebam, vključno s potrebami učencev z ADHD?	29
Tabela 8: Ali imate priložnost sodelovati s starši učencev z ADHD?	30
Tabela 9: Kako pogosto sodelujete s starši učencev z ADHD pri oblikovanju individualiziranih pristopov za učenje?.....	30
Tabela 10: Kako rešujete vzgojno problematiko, povezano z ADHD, v razredu?	31
Tabela 11: Ali imate izkušnje z uporabo posebnih učnih strategij ali tehnologij za podporo učencem z ADHD?	31
Tabela 12: Kateri so največji izzivi pri delu z učenci z ADHD?	32
Tabela 13: Kako se počutite glede svojih uspehov pri podpori učencev z ADHD v njihovem učnem procesu?	32
Tabela 14: Kaj menite, da bi šola lahko storila za še boljšo podporo učiteljem pri delu z učenci, ki imajo ADHD?	33

UČENCI NAŠE ŠOLE

Tabela 15: Spol.....	34
Tabela 16: Razred.....	34
Tabela 17: Ali si že kdaj slišal/a za ADHD?	35
Tabela 18: Če si odgovoril/a z DA, kako bi opisal/a ADHD, če bi morali nekomu razložiti, kaj je?	35
Tabela 19: Kako se počutiš med poukom?.....	36
Tabela 20: Ali kdaj opaziš, da imaš težave pri ohranjanju pozornosti med poukom ali domačimi nalogami?	36
Tabela 21: Ali imaš kdaj težave s sledenjem učiteljevih navodil ali opravljanjem nalog?	37



Tabela 22: Ali opaziš, da si bolj nemiren/na oz. imaš več težav pri ohranjanju pozornosti od sošolcev?	37
Tabela 23: Ali pogosto doživljaš težave pri ohranjanju pozornosti med dolgimi pogovori ali dejavnostmi?	38
Tabela 24: Ali imaš težave pri mirnem sledenju pouka oz. ali občutiš nenehno potrebo po gibanju?	39
Tabela 25: Ali se ti pogosto dogaja, da "potuješ z mislimi" med pogovori ali opraviš naloge?	39
Tabela 26: Ali meniš, da imaš težave z organizacijo svojih nalog in obveznosti?	40
Tabela 27: Ali se odločaš v različnih situacijah brez razmisleka (impulzivno)?	40
Tabela 28: Ali te pogosto obtožujejo, da prekinjaš druge med pogovorom?	41
Tabela 29: Kako se počutiš v medsebojnih odnosih s sošolci?	41
Tabela 30: Ali imaš občutek, da te prijatelji in sošolci razumejo?	42
Tabela 31: Ali si kdaj govoril/a s starši ali učitelji o svojih težavah ali izzivih?	42
Tabela 32: Ali lahko sovrstniki pomagajo učencem s težavami pozornosti in hiperaktivnosti?	43
Tabela 33: Ali meniš, da ADHD vpliva na vsakodnevno produktivnost in kakovost življenja?	44



POVZETEK

ADHD ali motnja pozornosti s hiperaktivnostjo je nevrološka motnja, ki vpliva na pozornost, impulzivnost in aktivnost posameznika. Gre za kronično stanje, ki se običajno začne v otroštvu in lahko traja v odraslost. Značilnosti ADHD so težave s koncentracijo in pozornostjo, hiperaktivnost, impulzivno odzivanje na dražljaje ...

Natančen vzrok ADHD ni znan, vendar se domneva, da je povezan z genetskimi, okoljskimi in nevrološkimi dejavniki. Diagnozo ADHD običajno postavlja strokovnjak, kot je psihiater ali klinični psiholog na podlagi ocene simptomov in izključitve drugih možnih vzrokov.

Zdravljenje ADHD običajno vključuje kombinacijo pristopov, vključno z zdravlili ter vedenjsko in kognitivno terapijo. Prav tako je pomembno, da se posameznik in njegovi bližnji vključijo v izobraževanje o ADHD, da bolje razumejo motnjo ter se lahko učinkovito spopadejo z njenimi izzivi.

Učenki devetošolki sva s pomočjo teorije raziskali ADHD motnjo in kako ADHD vpliva na šolsko uspešnost posameznika zaradi težav s pozornostjo, impulzivnostjo in včasih hiperaktivnostjo. Posamezniki z ADHD se v šolskem okolju srečujejo s številnimi izzivi, ki vplivajo na njihovo učenje, vedenje in socialno prilagajanje. Tako imajo učenci:

- težave z osredotočanjem na nalogo;
- odzivnost brez premisleka;
- težave z organizacijo, kot so organizacija šolskih nalog, urejanjem pripomočkov in vzdrževanjem urejenosti;
- težave pri opravljanju nalog, ki zahtevajo daljše obdobje pozornosti;
- težave pri razumevanju in sledenju navodil;
- težave pri vzpostavljanju in vzdrževanju socialnih odnosov s sošolci ...

Cilj najine naloge je bil, da bi pomagali učencem z ADHD tako, da bi jim v okviru tutorstva pomagali z organizacijo dela, upravljanjem s časom, prilagajali delo z razčlenjevanjem nalog na manjše dele, pripravili vizualne pripomočke, s katerimi bi jim lajšale učenje, razvijali pozornost s pomočjo vaj za pozornost, svetovali pri čustvenih težavah, vključno s težavami pri obvladovanju jeze, anksioznosti in depresije s pomočjo vaj za čuječnost v čuječnem kotičku ...

Meniva, da zaradi vseh izzivov, s katerimi se soočajo učenci z ADHD, potrebujejo podporo, ki vključuje prilagojene strategije, učenje strategij za obvladovanje stresa in oblikovanje okolja, ki jim omogoča, da izkoristijo svoje moči in obvladujejo svoje izzive. Pomembno je razumeti, da lahko z ustrezno podporo in pristopi posamezniki z ADHD uspešno obvladujejo svoje življenje.

Ključne besede: ADHD, motnja pozornosti, hiperaktivnost, izzivi



ABSTRACT

ADHD or more commonly known as hyperactive disorder is a neurological dysfunction, which effects attention, impulsiveness and the activity of an individual. The development of ADHD usually starts when an individual is still very young and can last all the way into adulthood. It is a chronic state, to which we attribute trouble with concentration, hyperactivity, impulsive responses ...

The exact reason behind ADHD is unknown; however, research suggests that genetics, the environment and neurological factors play a major role in its development. To diagnose ADHD we require a specialist in the area, such as a psychologist or clinical psychiatrist, who then determines the state of an individual based on the symptoms showing and by excluding other factors not related to the illness.

ADHD treatment usually involves a series of steps, which also include prescription pills and behavioural cognitive therapy. It is also very important, that the individual affected by the disease and their loved ones educate themselves about ADHD, so that they can better understand what they are facing.

We, two students of the ninth grade, have researched ADHD and what effect it can have on an individual's capability to perform well in school, while having to deal with short-term attention spam, impulsiveness and hyperactivity. People with ADHD face many challenges; these obstacles make it difficult for them to study, and influence their social behaviour, as well as social integration. These students face:

- difficulty focusing on the task at hand,
- reacting without thought,
- trouble organising (organising themselves and their workspace),
- trouble in completing tasks, which require longer periods of consistent concentration,
- trouble understanding and following instructions,
- trouble socialising and maintaining relationships with peers ...

The goal of the paper was to help students with ADHD. By providing tutoring, we would improve organising their work, time management, compartmentalising tasks into smaller ones, providing visual aids, and much more. These would help with studying, improve their attention by completing attention-based tasks, give advice on emotional impulses, help with calming them down, and prevent anxiousness and depression by practicing vigilance ...

We believe, that due to the many challenges ADHD students face, they need all the support they can get. This includes adaptive strategies, teaching them to prevent stress and forming an environment that allows them to fully take advantage of their power and have control over their challenges. It is worth mentioning, that with proper care and support these individuals can live their lives normally.

Key words: ADHD, attention disorder, hyperactivity, challenges



1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

ADHD ali motnja pozornosti s hiperaktivnostjo je nevrološka motnja, ki vpliva na pozornost, impulzivnost in aktivnost posameznika. Gre za kronično stanje, ki se običajno začne v otroštvu in lahko traja v odraslost. Značilnosti ADHD so težave s koncentracijo in pozornostjo, hiperaktivnost, impulzivno odzivanje na dražljaje ...

Natančen vzrok ADHD ni znan, vendar se domneva, da je povezan z genetskimi, okoljskimi in nevrološkimi dejavniki. Diagnozo ADHD običajno postavlja strokovnjak, kot je psihiater ali klinični psiholog na podlagi ocene simptomov in izključitve drugih možnih vzrokov.

Za letošnjo nalogo sva si izbrali temo ADHD, saj verjameva, da se lahko s sodelovanjem učiteljev, staršev, sovrstnikov in drugih strokovnjakov ustvari okolje, ki učenca z ADHD omogoča uspešno učenje in razvoj. Ker sva vključeni v program tutorstva in pomagava sošolcema z ADHD, sva se odločili raziskati ADHD motnjo z željo pomagati sošolcema izboljšati njuno kakovost življenja, saj se simptomi pogosto kažejo v šolskem okolju, pri družbenih interakcijah in pri različnih dejavnostih.

Najprej sva raziskali teorijo in spoznali, da ADHD med mladostniki povzroča različne težave, ki vplivajo na različna področja njihovega življenja. Te težave se kažejo na področju:

- šolanja, saj mladostniki pogosto doživljajo težave s koncentracijo, organizacijo in dokončanjem nalog;
- medsebojnih odnosov, saj impulzivnost, težave s koncentracijo in nemirnost otežujejo vzpostavljanje in vzdrževanje prijateljskih odnosov;
- organizacije in načrtovanja, saj imajo mladostniki z ADHD pogosto težave z organizacijo svojega časa, nalog in odgovornosti;
- impulzivnosti in tvegane vedenja;
- čustvenih težav, kot so obvladovanje jeze, frustracije, anksioznost ali depresija ...

S pomočjo intervjujev in anketnih vprašalnikov sva želeli razumeti, kako lahko motnja vpliva na učenca z namenom razviti individualni načrt pomoči ali prilagoditve, ki bi ustrezale potrebam sošolcev z ADHD. V program oz. pomoč sva vključili poznavanje njunih močnih področij in izzivov. Nato sva poskrbeli za organiziran in strukturiran prostor, jasna navodila, redne odmore za sprostitev in gibanje, da se je zmanjšala nemirnost, uporabo dodatnih pripomočkov, kot so slušalke za zmanjšanje motečih dražljajev ... Ugotovili sva, da je vsak učenec/sošolec z ADHD edinstven, zato je ključno prilagajanje podpornih strategij njunim potrebam.

Cilj najine naloge je bil, da bi pomagali sošolcema z ADHD tako, da bi jima v okviru tutorstva pomagali z organizacijo dela, upravljanjem s časom, prilagajali delo z razčlenjevanjem nalog na manjše dele, pripravili vizualne pripomočke, s katerimi bi jima lajšali učenje, razvijali pozornost s pomočjo vaj za pozornost, svetovali pri čustvenih težavah, vključno s težavami pri obvladovanju jeze, anksioznosti in depresije s pomočjo vaj za čuječnost v čuječnem kotičku ...

Meniva, da zaradi vseh izzivov, s katerimi se soočajo učenci z ADHD, potrebujejo podporo, ki vključuje prilagojene strategije, učenje strategij za obvladovanje stresa in oblikovanje okolja, ki jim omogoča, da izkoristijo svoje moči in obvladujejo svoje izzive. Pomembno je razumeti, da lahko z ustrezno podporo in pristopi posamezniki z ADHD uspešno obvladujejo svoje življenje.

Upava, da bo najina raziskovalna naloga bralcem zanimiva, ko jo bodo prebirali. Meniva, da bi bilo potrebno v pouk uvajati več metod oz. strategij za pomoč učencem z motnjo pozornosti in



hiperaktivnostjo, s katerimi bi pomagali učencem, saj ima v zadnjih letih vedno več učencev težave ravno na področju impulzivnosti, pozornosti in koncentracije, zato bi bile prilagojene metode in strategije dobrodošle tako učencem z ADHD kot drugim.

1.2 Cilji naloge in namen

Cilj naloge je:

-  preučevanje vpliva ADHD na učni uspeh,
-  preučevanje, kako prilagoditve vplivajo na učence z ADHD,
-  analiziranje metod, ki so bolj učinkovite za učence z ADHD,
-  priprava različnih pripomočkov za delo v razredu in v času pomoči,
-  izboljšati pozornost in koncentracijo med poukom – kako učenca z ADHD spodbuditi k temu, da bi si z različnimi tehnikami dihanja pomagala v situacijah, ki povzročajo stres, depresijo, nemir, anksioznost ...

Glavni namen je, da bi raziskovalna naloga zagotovila poglobljen vpogled v ADHD motnjo in hkrati prispevati k boljšemu razumevanju izzivov, s katerimi se srečujejo učenci z ADHD v šoli, ter identificirati učinkovite strategije in pristope za njihovo podporo in uspeh. Tako sva si zastavili naslednje raziskovalno vprašanje: ***Na kakšen način lahko pomagava učencema z ADHD motnjo?***

1.3 Raziskovalne hipoteze

Predpostavljava, da:

-  **Hipoteza 1:** Večina sovrstnikov mladostnikov z ADHD nima dovolj informacij o sami motnji, kar vodi v napačne predstave in stereotipe.
-  **Hipoteza 2:** Učenci z ADHD, ki imajo prilagoditve, bodo dosegli boljše učne rezultate v primerjavi s tistimi brez prilagoditev.
-  **Hipoteza 3:** Uporaba pomagal, kot so npr. grafikoni in sheme, bo izboljšala učne rezultate.
-  **Hipoteza 4:** Uporaba vedenjskih strategij, kot so strategije organizacije in načrtovanja, lahko pozitivno vpliva na obvladovanje simptomov ADHD.

1.4 Raziskovalne metode

V teoretičnem delu sva se posluževali deskriptivne in komparativne metode, kjer sva raziskovali ADHD, oblike ADHD, kaj povzroča ADHD, na kaj vpliva ADHD, zdravljenje in obvladovanje simptomov, kaj poslabša simptome, učna uspešnost učencev z ADHD, kako jim lahko pomagamo ter prilagoditve za učence z ADHD ...

V empiričnem delu naloge sva s pomočjo anketnega vprašalnika med učitelji in učenci raziskovali ADHD. Izvedli sva tudi intervjuje med specialnimi pedagoginjami, svetovalnimi delavkami, psihologinjo ter učiteljico glede pomoči učencem z ADHD. S pomočjo njihovih usmeritev sva nato pripravili pripomočke oz. pomagala za delo z učencema v okviru tutorstva.



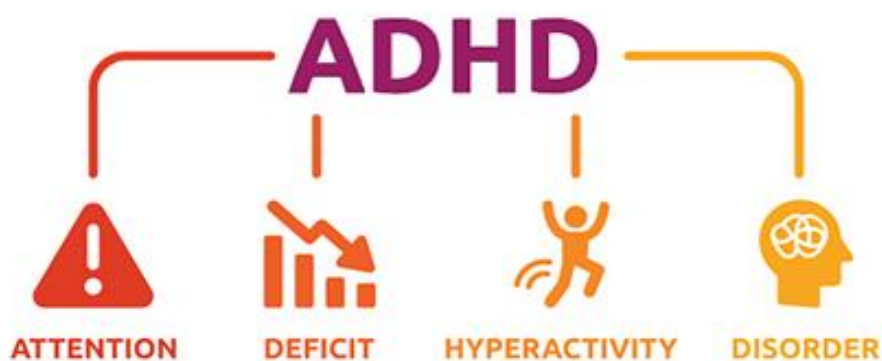
Da bi izboljšali pozornost, koncentracijo, zagotovili boljše počutje ter zmanjšali negativne odzive med poukom, sva prav tako raziskali in poskušali osvojiti različne metode doseganja psihofizične sprostitve, saj nam pomagajo obvladati svoje telo in um. Mednje uvrščamo tudi t. i. tehnike sproščanja. Ko sva veščine osvojili, sva jih uporabili v času pomoči sošolcema.

Prav tako sva izdelali zgibanko z informacijo o ADHD motnji, ki sva jo razdelili učencem naše šole.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Kaj je ADHD?

ADHD pomeni motnjo pomanjkanja pozornosti in hiperaktivnosti (iz angleščine: Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Gre za nevrolško motnjo, ki vpliva tako na otroke kot odrasle, čeprav je pogosto diagnosticirana v otroštvu. Približno 11 % otrok, starih od štiri do 17 let, ima ADHD. Simptomi ADHD se običajno prvič pojavijo med tretjim in šestim letom starosti. Povprečna starost diagnoze ADHD je sedem let. Pri otrocih je trikrat pogostejša pri mladih fantih kot pri deklicah. ADHD ni le otroška motnja. Približno 4 % odraslih, starejših od 18 let, se vsak dan spopada z ADHD. V odrasli dobi se ADHD diagnosticira enako pri moških in ženskah (Gam, b. d.).



Slika 1: ADHD – Attention, Deficit, Hyperactivity, Disorder. (Concept, b. d.)

Za ADHD je značilna vztrajna nezmožnost ohranjanja pozornosti, hiperaktivnost in impulzivnost, ki lahko vplivajo na vsakodnevno delovanje in razvoj posameznika (Reha Medical, b. d.).

Natančen vzrok za ADHD ni v celoti znan, vendar je verjetno, da k motnji prispevajo genetski, nevrolški in okoljski dejavniki. Pomembno je poudariti, da je ADHD medicinska motnja in ni posledica lenobe, pomanjkanja discipline ali slabe vzgoje (Reha Medical, b. d.).

2.1.1 Tri oblike ADHD

Otroci, najstniki in odrasli z ADHD so diagnosticirani glede na vedenjski vzorec, ki je najbolj aktivno prisoten.

Tri najpogostejše oblike ADHD so:

pretežno nepozorni tip

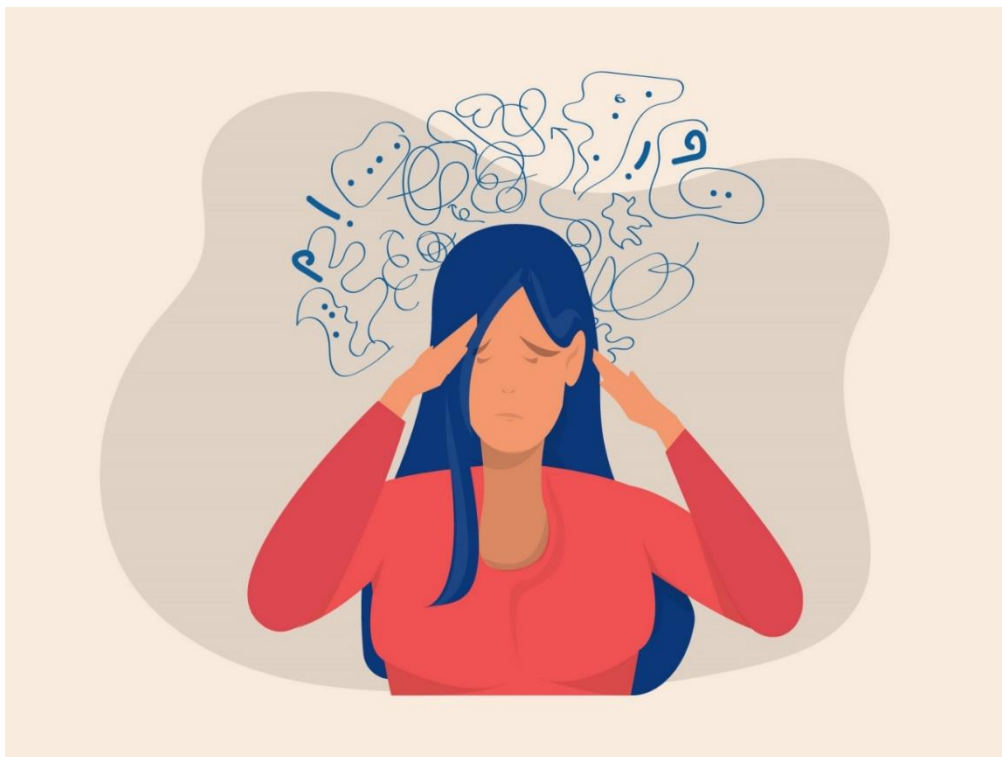
Pretežno nepozorni tip ADHD, znan po odvrnljivi pozornosti, je eden od treh podtipov ADHD. Ta podtip je bolj povezan s simptomi pomanjkanja pozornosti kot s hiperaktivnostjo ali impulzivnostjo.

pretežno hiperaktivni/impulzivni tip

Ljudje s tem tipom ADHD kažejo večinoma simptome hiperaktivnosti in impulzivnosti, medtem ko simptomi pomanjkanja pozornosti morda niso tako izraziti. Ta podtip se pogosteje pojavlja pri mlajših otrocih, vendar se lahko tudi pri odraslih kažejo podobni simptomi.

 kombinirani tip

Posamezniki s kombiniranim tipom ADHD kažejo simptome tako pomanjkanja pozornosti kot tudi hiperaktivnosti in impulzivnosti.



Slika 2: Oblike ADHD. (Castleberry, 2022)

2.1.1.1 Simptomi

ADHD je nevrološka motnja, ki vpliva na sposobnost osebe za vzdrževanje pozornosti, nadzor impulzov in regulacijo aktivnosti. Znaki ADHD se lahko razlikujejo glede na vrsto ADHD, ki jo ima oseba. Simptomi ADHD se lahko razlikujejo glede na posameznika in se lahko pojavijo v različnih okoljih, kot so dom, šola, delovno mesto ali med družabnimi dejavnostmi. Pomembno je, da strokovnjak, kot je psihiater, psiholog ali zdravnik, poda pravilno diagnozo in določi zdravljenje. Pravilna obravnava lahko pomaga obvladovati simptome ADHD in izboljšati kakovost življenja posameznika.

 pretežno nepozorni tip

Ljudje s pretežno nepozornim tipom ADHD imajo težave oz. delajo:

- z ohranjanjem pozornosti še posebej pri nalogah, ki zahtevajo dolgotrajno osredotočenost;
- njihova pozornost je razpršljiva;
- pogoste napake zaradi nepozornosti na podrobnosti;
- pri dokončanju nalog;
- pri organizaciji nalog, dejavnosti, opravil in materialov;
- s pozabljanjem stvari, kot so ključi, domača naloga ali sestanki;
- s sledenjem dolgim in zapletenim navodilom;
- izgubljanjem predmetov;
- pozabljanjem vsakodnevnih nalog (Reha Medical, b. d.; Vizita.si, 2023) ...

pretežno hiperaktivni/impulzivni tip

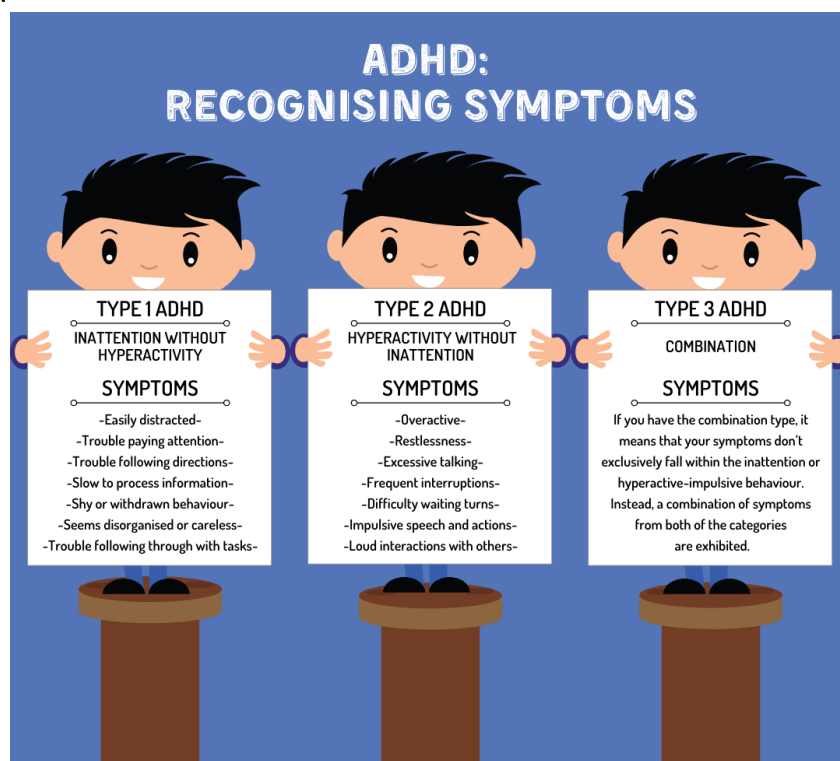
Ljudje s pretežno hiperaktivnim ali impulzivnim tipom ADHD so oz. delajo:

- hiperaktivne, kar se odraža kot nemirnost, ki je osebe ne morejo nadzorovati;
- impulzivne, ko so posamezniki nagnjeni k hitremu odzivanju brez temeljitega premisleka. To se lahko kaže v hitrem odgovarjanju na vprašanja, težavah z odločanjem ali nezmožnosti čakanja na svojo vrsto;
- imajo težave s čakanjem na vrsto in pogosto vdirajo v pogovore ali dejavnosti drugih, nezmožne sedeti pri miru, pogosto se vrtijo ali stopicajo, tudi kadar to zahteva situacija;
- pogosto zelo govorljivi in imajo težave pri vztrajanju pri eni dejavnosti (Reha Medical, b. d.; Vizita.si, 2023) ...

kombinirani tip

Nekateri značilni simptomi kombiniranega tipa ADHD vključujejo:

- težave s pozornostjo, ko se posamezniki težko osredotočajo na naloge, pozabljajo na vsakodnevne predmete in naloge, imajo težave s sledenjem dolgoročnim navodilom;
- hiperaktivnost, ko so posamezniki nemirni;
- impulzivnost, ko so posamezniki nagnjeni k hitremu odzivanju brez temeljitega premisleka. To se lahko kaže v hitrem odgovarjanju, težavah pri čakanju ali težavah pri nadzoru impulzivnih vedenj;
- težave pri organizaciji, ko imajo posamezniki težave pri organizaciji nalog, opravil in materialov;
- nezmožnost sedenja mirno, ko imajo posamezniki pogosto težave s sedenjem na miru, še posebej v situacijah, ki zahtevajo tišino ali dolgotrajno pozornost (Reha Medical, b. d.; Vizita.si, 2023).



Slika 3: Simptomi. (CAMHS, 2021)



2.1.2 Kaj povzroča ADHD?

Vzroki za ADHD še niso popolnoma raziskani niti razumljeni, vendar se domneva, da gre za kompleksno kombinacijo genetskih, okoljskih in nevroloških dejavnikov.

Nekateri od glavnih dejavnikov, ki se povezujejo z ADHD, vključujejo:

 **genetske dejavnike** – če ima eden ali oba starša ADHD ali druge sorodne motnje, je večja verjetnost, da se bo pojavila pri otrocih v isti družini. Raziskave dvojčkov so prav tako pokazale, da je dednost pomemben faktor (Gam, b. d.).

 **nevrobiološki dejavniki** – neravnotežje v nevrottransmitterskih poteh v možganih, zlasti povezanih z dopaminom in norepinefrinom, so bili povezani z razvojem ADHD. Te snovi igrajo ključno vlogo pri regulaciji pozornosti, impulzivnosti in gibanju (Gam, b. d.).

 **okoljski dejavniki** – določeni okoljski dejavniki lahko vplivajo na razvoj ADHD ali poslabšajo obstoječe simptome. Med njimi so izpostavljenost strupenim snovem med nosečnostjo, prezgodnji porod, nizka porodna teža in izpostavljenost nekaterim kemičnim snovem v okolju (Gam, b. d.).

 **prenos med nosečnostjo in porodom** – nekatere raziskave kažejo, da lahko dejavniki, kot so kajenje med nosečnostjo, uživanje alkohola, zloraba drog ali izpostavljenost toksinom, vplivajo na razvoj ADHD pri otrocih (Gam, b. d.).

Pomembno je poudariti, da noben posamezen dejavnik ni zagotovljen vzrok za ADHD in da je verjetno, da gre za kombinacijo več dejavnikov. Poleg tega se razumevanje ADHD še vedno razvija in znanstveniki ter strokovnjaki še naprej raziskujejo, kako različni faktorji vplivajo na razvoj ADHD (Gam, b. d.).

2.1.3 Na kaj vpliva ADHD?

Posledice ADHD se lahko kažejo na različne načine in vplivajo na različne vidike posameznikovega življenja. Pomembno je vedeti, da se intenzivnost in vrsta posledic lahko razlikujeta od osebe do osebe, vendar mnogi ljudje z ADHD razvijejo strategije za spopadanje z izzivi te motnje (Gam, b. d.).

ADHD ima lahko različne posledice, ki vplivajo na različne vidike posameznikovega življenja. Posledice se lahko pojavijo na področjih, kot so izobraževanje, delovne sposobnosti, medsebojni odnosi in čustveno počutje (Gam, b. d.).

Med možne posledice ADHD lahko štejemo:

težave v šoli

Otroci z ADHD se v šoli pogosto soočajo s težavami, vključno s težavami s pozornostjo, organizacijo, opravljanjem nalog in ohranjanjem koncentracije med poukom (Gam, b. d.).

težave v delovnem okolju

Odrasli z ADHD imajo lahko težave pri ohranjanju osredotočenosti, organiziranju časa, upoštevanju rokov in obvladovanju impulzivnosti na delovnem mestu. To lahko vpliva na učinkovitost, delovne odnose in strokovni razvoj (Gam, b. d.).

težave v medosebnih odnosih

Ljudje z ADHD imajo lahko izzive pri vzdrževanju medosebnih odnosov zaradi impulzivnega vedenja, težav pri sledenju socialnim namigom in nagnjenosti k prekinitvi komunikacije (Gam, b. d.).

čustvene posledice

ADHD lahko vpliva na čustveno počutje posameznika, kar povzroči frustracije, nizko samozavest, nizko toleranco za stres in težave pri čustveni regulaciji. Obstaja povečano tveganje za razvoj depresije, vedenjske motnje in anksioznosti (Gam, b. d.).

vedenje in samokontrola

Ljudje z ADHD imajo lahko težave z nadzorom impulzivnega vedenja, kar lahko povzroči težave s samokontrolo in odločanjem (Gam, b. d.).

tveganje za težave z drogami in alkoholom

Obstajajo raziskave, ki kažejo, da so lahko ljudje z ADHD bolj dovzetni za zlorabo substanc, vključno z alkoholom in drogami (Gam, b. d.).

tveganje za poškodbe

Otroci in odrasli z ADHD so lahko bolj nagnjeni k nesrečam in poškodbam zaradi impulzivnosti in težav pri ocenjevanju tveganja (Gam, b. d.).

samopoškodovanje

Ljudje z ADHD imajo lahko večje tveganje za težave z duševnim zdravjem, vključno s poskusi samopoškodovanja ali samomorilnimi mislimi (Gam, b. d.).

družbenoekonomske posledice

Posledice ADHD lahko vplivajo na socialnoekonomski status posameznika, vključno s poklicnim uspehom, zaposlitvijo in finančno stabilnostjo (Gam, b. d.).

Pomembno je poudariti, da se s pravim zdravljenjem, podporo in strategijami obvladovanja mnogim ljudem z ADHD uspe spoprijeti s svojimi izzivi in doseči uspeh na različnih področjih življenja. Diagnozo in zdravljenje mora izvajati strokovno osebje, vključno z zdravniki in terapevti, da se zagotovi ustrezna podpora (Gam, b. d.).

Pomembno je omeniti, da se posledice ADHD razlikujejo od osebe do osebe in veliko ljudi z ADHD lahko razvije strategije za obvladovanje svojih izzivov. Zgodnje prepoznavanje in pravilno obvladovanje ADHD lahko bistveno izboljša kakovost življenja ljudi, ki se soočajo s to motnjo. Strokovna diagnoza in ustrezno zdravljenje, ki lahko vključuje terapijo, izobraževanje in v nekaterih primerih zdravila, lahko pomagata pri obvladovanju simptomov ADHD in zmanjšanju možnih posledic (Gam, b. d.).

2.1.4 Zdravljenje in obvladovanje simptomov ADHD

Zdravljenje ADHD lahko vključuje kombinacijo pristopov, kot so vedenjska terapija, izobraževalna podpora, prilagoditve v šolskem okolju in v nekaterih primerih zdravila, kot so stimulansi ali nesteroidna zdravila. Pomembno je, da se posameznik z ADHD posvetuje z zdravstvenim strokovnjakom, da razvije prilagojen načrt zdravljenja, ki najbolje ustreza njegovim potrebam (Neuromedis, 2021; Reha Medical, b. d.; Vizita.si, 2023).

Zdravljenje ADHD običajno vključuje:

 **vedenjsko terapijo**, kot sta kognitivno-vedenjska terapija (KVT) in terapija vedenjskega usmerjanja, ki pomagata posameznikom razvijati strategije za obvladovanje simptomov, izboljšanje organizacijskih



veščin in obravnavo specifičnih vedenj, povezanih z ADHD (Neuromedis, 2021; Reha Medical, b. d.; Vizita.si, 2023).

 **farmakoterapija**, ko v določenih primerih zdravnik predpiše zdravila za lajšanje simptomov ADHD. Običajno se uporabljajo stimulaturna zdravila, kot so metilfenidat ali amfetamini. Druga možnost so nestimulaturna zdravila, kot so atomoksetin in guanfacin (Neuromedis, 2021; Reha Medical, b. d.; Vizita.si, 2023).

 **izobraževalno podporo**, saj lahko učitelji in strokovnjaki za izobraževanje zagotovijo prilagoditve in podporo, ki pomagajo posameznikom z ADHD doseči akademske uspehe (Neuromedis, 2021; Reha Medical, b. d.; Vizita.si, 2023).

 **podporo v šoli in na delovnem mestu**, saj lahko prilagoditve v šolskem ali delovnem okolju pomagajo posameznikom z ADHD. To lahko vključuje prilagojen učni načrt, dodatno podporo, organizacijske strategije in druge prilagoditve (Neuromedis, 2021; Reha Medical, b. d.; Vizita.si, 2023).

 **prilagajanje življenjskega sloga**, ko spremembe življenjskega sloga pomagajo pri obvladovanju simptomov ADHD. To vključuje redno vadbo, zdravo prehrano, dovolj spanja in učinkovito obvladovanje stresa (Neuromedis, 2021; Reha Medical, b. d.; Vizita.si, 2023).

 **starševsko usposabljanje**, ko se starši naučijo strategij za obvladovanje vedenja svojega otroka in ustvarjanje strukturiranega in podpornega okolja (Neuromedis, 2021; Reha Medical, b. d.; Vizita.si, 2023).

Pomembno je, da posamezniki z ADHD tesno sodelujejo s strokovnjaki za zdravje, da razvijejo na njih prilagojen načrt zdravljenja. Pomembno je razumeti, da je vsak posameznik drugačen, zato je nujno, da se zdravljenje prilagodi posameznikovim potrebam (Neuromedis, 2021; Reha Medical, b. d.; Vizita.si, 2023).

2.1.4.1 Prehrana igra pomembno vlogo

Prehrana igra pomembno vlogo pri splošnem zdravju in lahko vpliva tudi na simptome ADHD pri nekaterih posameznikih. Čeprav ni enotnega prehranskega pristopa, ki bi ustrezal vsem, nekateri ljudje z ADHD poročajo o izboljšanih simptomov s spremembami v prehrani (Ars Pharmae. b. d.; Mavrični bojevniki, 2017).

Spodaj so nekateri nasveti, ki bi jih morali posamezniki z ADHD upoštevati:

uravnotežena prehrana

Posamezniki z ADHD bi morali poskušati ohraniti uravnoteženo prehrano z vključitvijo različnih živil. Vključiti bi morali sadje, zelenjavo, polnozrnat izdelke, pustno meso, ribe, oreščke in semena. Takšna prehrana zagotavlja raznolike hranilne snovi, ki so pomembne za zdravje možganov in splošno dobro počutje (Ars Pharmae. b. d.; Mavrični bojevniki, 2017).

visok vnos omega-3 maščobnih kislin

Nekatere študije kažejo, da lahko omega-3 maščobne kisline, ki se nahajajo v ribah, lanenem semenu in oreških, koristijo ljudem z ADHD. Te maščobne kisline igrajo vlogo pri delovanju možganov (Ars Pharmae. b. d.; Mavrični bojevniki, 2017).



izogibanje umetnim barvilom in konzervansom

Nekateri ljudje z ADHD poročajo o občutljivosti na umetna barvila in konzervanse, zato strokovnjaki priporočajo izogibanje živilom, ki vsebujejo umetne dodatke, in priporočajo naravna živila (Ars Pharmae. b. d.; Mavrični bojevniki, 2017).

omejitev sladkorja in preprostih ogljikovih hidratov

Čeprav ni neposredne povezave med sladkorjem in ADHD, se nekateri ljudje odzivajo na visoke ravni sladkorja in preprostih ogljikovih hidratov s povečano hiperaktivnostjo. Poskusite ohraniti stabilen nivo krvnega sladkorja s prehrano, bogato s celimi žvili (Ars Pharmae. b. d.; Mavrični bojevniki, 2017).

redni obroki

Redni in uravnoteženi obroki lahko pomagajo ohranjati stabilen nivo energije in koncentracijo čez dan.

Pomembno je razumeti, da ni ene "prave" prehrane za vse ljudi z ADHD, saj se odzivi na prehranske spremembe lahko razlikujejo. Pred velikimi spremembami v prehrani se morajo posamezniki posvetovati s strokovnjakom za prehrano ali zdravnikom, da si zagotovijo, da bodo prilagoditve ustrezale njihovim posebnim potrebam in zdravstvenemu stanju (Ars Pharmae. b. d.; Mavrični bojevniki, 2017).

2.1.5 Kaj poslabša simptome ADHD?

Simptomi ADHD se lahko poslabšajo zaradi različnih dejavnikov. Tukaj so nekateri dejavniki, ki lahko prispevajo k poslabšanju simptomov ADHD:

 **stres**, ki je lahko močan sprožilec za poslabšanje simptomov ADHD. Stresne situacije lahko povzročijo težave s koncentracijo, povečajo impulzivnost in vplivajo na čustveno regulacijo (Gam, b. d.).

 **pomanjkanje spanja**, saj pomanjkanje spanja lahko poslabša simptome ADHD, vključno s težavami s pozornostjo, impulzivnostjo in hiperaktivnostjo. Pomembno je, da posamezniki z ADHD ohranjajo red in zadosten spanec (Gam, b. d.).

 **slaba prehrana**, saj lahko prehranjevalne navade vplivajo na simptome ADHD. Nekateri posamezniki poročajo, da lahko uživanje velikih količin sladkorja, umetnih barvil ali drugih potencialno dražječih snovi poslabša njihove simptome (Gam, b. d.).

 **pomanjkanje telesne dejavnosti**, saj ima redna telesna vadba številne koristi za duševno zdravje in lahko pomaga pri obvladovanju simptomov ADHD. Pomanjkanje telesne aktivnosti lahko prispeva k povečani hiperaktivnosti in težavam s pozornostjo (Gam, b. d.).

 **negativno okolje**, saj okolje s preveč dražljaji, hrupom ali kaosom otežuje koncentracijo in obvladovanje impulzov pri ljudeh z ADHD (Gam, b. d.).

 **uporaba stimulatивnih snovi**, saj lahko določene snovi, kot so kofein ali energetske pijače, poslabšajo simptome ADHD, še posebej pri nekaterih posameznikih, ki so občutljivi na stimulantne (Gam, b. d.).

 **odsotnost rutine**, saj se posamezniki z ADHD pogosto dobro odzivajo na strukturirano okolje in rutino. Odsotnost reda in rutine lahko prispeva k težavam s koncentracijo (Gam, b. d.).

Pomembno je poudariti, da se lahko odzivi na te dejavnike razlikujejo med posamezniki. Pri obvladovanju ADHD je ključno sodelovanje s strokovnjakom za duševno zdravje, ki lahko pomaga pri prilagajanju strategij obvladovanja glede na posameznikove potrebe (Gam, b. d.).

2.2 Učenci z ADHD

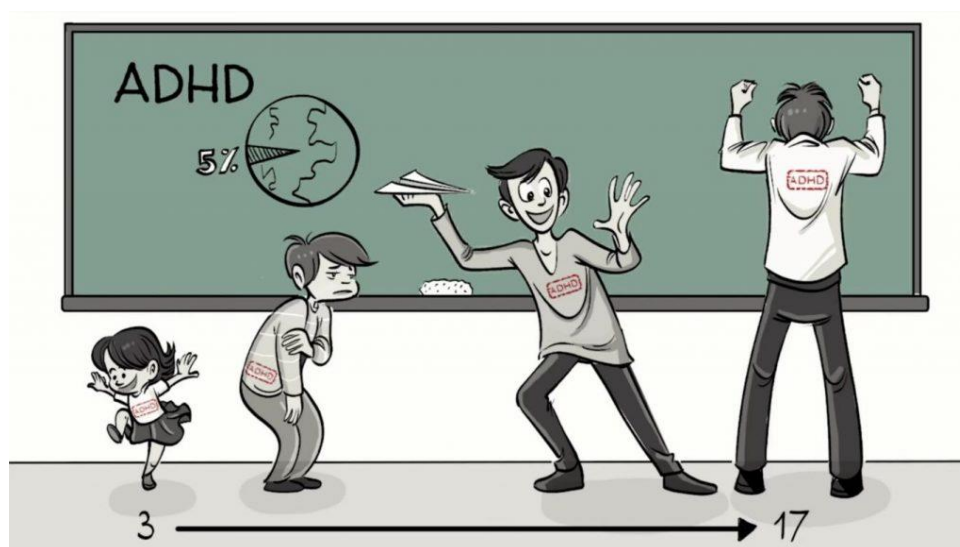
2.2.1 Učna uspešnost učencev z ADHD

Učenci z ADHD imajo v šoli pogosto težave s pozornostjo, predvsem pri težjih in kompleksnejših nalogah, pri dokončanju nalog, samostojnem delu, sledenju navodilom, spremljanju razlage učitelja in razprave, prav tako pa imajo pomanjkljive spretnosti učenja in težave pri organizaciji. Poleg tega, da ti učenci težje sledijo pouku, motijo tudi ostale in celoten proces učenja v razredu s svojim nemirom, prav tako se težje prilagajajo, so raztreseni in neorganizirani (Juršević, 2020).

Iz naštetega potem izhajajo težave z učno neuspešnostjo in doseganje slabših rezultatov. Učenci z ADHD imajo v primerjavi z ostalimi učenci nižje učne uspehe. Šolsko neuspešnost tako doživljajo na več učnih področjih, imajo nižje rezultate pri preverjanju in ocenjevanju znanja, slabše berejo, dosegajo manj točk na matematičnih standardiziranih testih in imajo večje možnosti za ponavljanje razreda. Prav tako imajo več možnosti, da so umeščeni v program z nižjim izobrazbenim standardom, uporabljajo pa tudi več podpornih sistemov pomoči, podpore ter prilagoditev pri delu (Juršević, 2020).

Če primerjamo učence z ADHD in učence brez ADHD, dosegajo učenci z ADHD nižje rezultate pri računanju (težave z učenjem poštevanke in aritmetiko) in branju (težave z bralnim razumevanjem, zapornitvijo prebranega in na področju dekodiranja). Posledično pa je okrnjena tudi uspešnost učencev pri pisanju (zaradi organizacije misli in prenosa teh na papir ter motenj koordinacije) (Juršević, 2020).

Težave se v učnem procesu kažejo predvsem z razdražljivostjo, sanjarjenjem, težavami pri časovno omejenih nalogah, z dolgoročnimi nalogami, z zbiranjem, z dokončanjem in oddajo domačih nalog, težavami z mirnim sedenjem, pogostim vstajanjem s sedeža ter nemirnim stanjem v koloni. Učence pogosto zmoti zunanji hrup, neurejenost razreda, različni plakati in razne dekoracije po razredu, ki učencu jemljejo pozornost (Juršević, 2020).



Slika 4: ADHD – izzivi v šoli. (Sprouts, 2020)



2.2.2 Pomoč učencem z ADHD

Po opravljeni celostni diagnostiki se učenci z ADHD praviloma usmerjajo kot dolgotrajno bolni. Če so prisotne izrazite specifične učne težave, pa se jih lahko usmerja tudi kot učence s primanjkljaji na posameznih področjih učenja (Juršević, 2020).

Učencem z ADHD se tako lahko pomaga s prilagajanjem vzgojno-izobraževalnega dela, ki ga omogoča individualizirani program (IP). Tega sestavlja globalna ocena oz. ocena trenutnega funkcioniranja učenca. Ta predstavlja izhodišče za načrtovanje programa pomoči in mora zato biti celostna ter poglobljena. Področja, ki se lahko ocenijo oz. vključijo v zapis globalne ocene otrokovega funkcioniranja, so:

- šolska znanja in akademske veščine (branje, pisanje, računanje),
- spoznavne spretnosti,
- govor, jezik in komunikacija,
- gibalni razvoj in motorične spretnosti,
- socialno-emocionalno področje,
- interesi in navade,
- vedenje (Juršević, 2020).

Pri načrtovanju individualiziranega programa predstavljajo pomembno točko tudi cilji, ki se oblikujejo. Ti bi naj bili tako kratkoročni kot dolgoročni in bi naj izhajali iz učenčeve globalne ocene in njegovih potreb. Cilji morajo biti realni, merljivi in dosegljivi. Zaradi narave težav, ki jih imajo učenci z ADHD, mora poleg učnih ciljev in intervencij poudarek v individualiziranem programu biti tudi na vedenjskih strategijah in razvoju samopodobe (Juršević, 2020).

Pri tem je pomembno poudariti pomen sodelovanja celotne strokovne skupine ob aktivnem in smiselnem vključevanju staršev ter samega učenca. Starši lahko posredujejo dragocene informacije o učencu in njegovem delovanju in vedenju v domačem okolju. Vključenost učenca pa vpliva na njegovo motivacijo in odgovornost za doseganje oblikovanih ciljev (Juršević, 2020).

2.2.3 Prilagoditve za učence z ADHD

Učenci z ADHD potrebujejo strukturirano učno okolje za doseganje temeljev učne in socialne uspešnosti. Učno okolje zajema prostorsko, kurikularno, didaktično in socialno okolje (Juršević, 2020).

Prilagoditve igrajo pomembno vlogo pri izobraževanju otrok s posebnimi potrebami, saj jim omogočajo optimalen razvoj in učno uspešnost (Juršević, 2020).

2.2.3.1 Prostorske in fizične prilagoditve

Sedežni red

Sedežni red je ena najpogostejših prilagoditev prostora, saj vpliva na uravnavanje vedenja hiperaktivnih učencev. Priporočljivo je, da učenec sedi čim bližje učitelju, saj ima s tem učitelj možnost usmerjati pozornost in primerno vedenje. Prav tako je zaželeno, da ima učenec dovolj velik delovni prostor (svojo mizo) ter da zraven njega sedi sošolec, ki predstavlja model ustreznega vedenja in se z njim dobro razume (Juršević, 2020).



Tihi kotiček

Ker učence z ADHD pogosto zmotijo zunanji dražljaji, jim je treba v učilnici omogočiti prostor za dodatno stimulacijo – t. i. tihi kotiček. Ta naj vsebuje pripomočke, ki ravno to omogočajo (antistres žogice, blazina, napolnjena z rižem, sedežna podlaga s kroglicami itn.). Učenec se sem umakne, ko potrebuje mir za delo ali ko se mora umiriti. Pri uporabi tihega kotička je potrebno upoštevati pravila uporabe in diskretni znak učitelja, ko se mora učenec umakniti (Juršević, 2020).

Uporaba žoge namesto stola

Uporaba velikih žog za sedenje je dobra alternativa sedenju na stolu. Uporaba žoge lahko pomaga pri besedni in bralni produkciji, poveča pa lahko tudi sedenje na mestu. Druge alternative predstavljajo tudi razni kinestetični stoli in mize (Juršević, 2020).

Urejenost in organizacija prostora, dobra struktura ter predvidljivost omogočajo učencem z ADHD dvig ravni pozornosti in samokontrole ter pridobitev organizacijskih veščin in vzpostavitev notranje strukture (Juršević, 2020).

Uravnavanje hrupa v razredu

Da je učno okolje primerno za učenca z ADHD, je potrebno uravnavati hrup v razredu, saj to vpliva na količino opravljenega dela in učenčevo učinkovitost. Pri pridobivanju novih vsebin in reševanju zahtevnih nalog je pomembno, da je manj hrupa, medtem ko je to manj pomembno pri rutinskih in utrjenih nalogah (Juršević, 2020).

2.2.3.2 Prilagajanje učnega procesa

Učencem z ADHD je za doseganje optimalnega učnega uspeha potrebno prilagoditi učni proces. To storimo s prilagajanjem poučevanja, podajanja učne snovi, organizacije dela, didaktičnih materialov in pripomočkov, preverjanj in ocenjevanj znanja. Le-ta so oblikovana specifično glede na individualne potrebe učenca (Juršević, 2020).

Pri poučevanju lahko prilagajamo:

 **metode in oblike dela** z multisenzornim poučevanjem oz. z uporabo preferenčnega stila učenca, z uporabo raznolikih materialov in medijev, sodelovalnim in izkustvenim učenjem, projektnim delom, delom v manjših skupinah ali individualnim delom. Priporočena je uporaba dodatne stimulacije med poučevanjem in učenjem (predvsem gibanja, tj. hoje med ponavljanjem pesmice, uporaba žogice pri poštevanki, ploskanje pri štetju itn.) (Juršević, 2020).

 **spodbujanje in vzdrževanje pozornosti** s tem, ko učenca usmerjamo na dogovorjene in učinkovite načine (npr. kratko verbalno opozorilo, dotik, neverbalni namigi, v pisnih delih pa lahko uporabimo grafične usmeritve) (Juršević, 2020).

 **način podajanja navodil**, saj se priporoča kombinacija podajanja ustnih in pisnih navodil, z demonstracijo in grafičnimi usmeritvami. Pri tem morajo biti navodila kratka, enoznačna in strukturirana. Prav tako je potrebno preveriti razumevanje navodil (Juršević, 2020).

 **obsežnost in trajanje nalog**, tako da učencu prilagodimo prostor za pisanje (več prostora za pisanje, ena naloga je na enem listu), mu nudimo več vizualne podpore, povečamo tisk itn. Lahko mu ponudimo nazoren primer, kako reševati nalogo, ali pa zmanjšamo število nalog (Juršević, 2020).

 **domače naloge** s tem, ko učencu pregledamo zapis v beležki ter s podpisom potrdimo, da si je učenec vse zapisal (Juršević, 2020).

Tudi pri sami organizaciji in izvedbi dela lahko uvedemo nekatere stvari, kot so:

 **učenje razrednih pravil, rutin in pričakovanj**, kjer učitelj aktivno in sistematično uči razredna pravila. Le-ta pa naj bodo obešena na vidnem mestu v razredu v vizualni ali grafični obliki (Juršević, 2020).

 **vzpostavljanje prostorskega sidra**, kjer učitelj pri podajanju navodil stoji na enem mestu, pri razlagi učne snovi pa na drugem mestu. To omogoča učencem, da predvidijo strukturo učne ure in lažje usmerjajo svojo pozornost (Juršević, 2020).

 **strukturiranost in predvidljivost poteka dela**, saj to vpliva na lažje usmerjanje učenčeve pozornosti, notranjo organizacijo, načrtovanje, kontrolo in red učenca z ADHD. Pri prehodih iz ene naloge ali aktivnosti na drugo lahko učencu pomagamo z vizualnimi oporniki oz. urniki, ustvarjanjem rutin ob prehodih, zagotavljanjem dovolj časa in pravočasnim usmerjanjem na spremembo (Juršević, 2020).

 **aktivni odmori**, ki so lahko kratki (minutka za gibanje v razredu) ali daljši (10 minut zunaj) (Juršević, 2020).

Prilagoditve moramo upoštevati tudi pri preverjanju in ocenjevanju znanja, saj le-te odstranjujejo ovire in omogočajo učencu z ADHD enakovreden dostop do učenja, izkazovanja naučenega in doseganje optimalnega učnega uspeha, kot ga ima nekdo, ki nima ADHD (Juršević, 2020).

Prilagajamo lahko:

- način izvedbe: prostor (individualno ali v manjši skupini), saj to omogoča večjo osredotočenost, manj motečih faktorjev in prisotnost osebe, ki učenca lahko spodbuja in usmerja njegovo pozornost ter uporabo tehničnih pripomočkov in drugih didaktičnih materialov;
- obliko in način predstavitve preizkusa (navodila, naloge): organizacija zapisa, razrez pisnega preizkusa na več delov, kratka navodila, delitev kompleksnih navodil, konkretna vprašanja, poudarek ključnih informacij, sprotno preverjanje razumevanja, podaljšan čas in preverjanje po delih;
- podajanje odgovorov: uporaba računalnika, ustno namesto pisno ali praktični izdelki itn. (Juršević, 2020).



Slika 5: Aktivni odmor – ja, prosim. (Michigan Alliance for Families, 2023)



2.2.4 Učinkoviti pristopi in strategije pomoči za poučevanje učencev z ADHD

»Classwide interventions« so učinkoviti pristopi za posameznega učenca z ADHD, prav tako pa za celoten razred. Ravno iz tega razloga so ti pristopi bolj ekonomični in učinkoviti od individualnih. Uvrstimo jih lahko v dve kategoriji – vedenjski pristopi in učni pristopi (Juršević, 2020).

Vedenjski pristopi

Eden najbolj pogosto uporabljenih vedenjskih pristopov in strategij je operativno pogojevanje, ki vključuje aplikacijo posledic glede na določeno vedenje. Vključuje pozitivne ojačevalce za posamezna primerna vedenja, čigar namen je povečati pogostost primerne vedenja. Strategija lahko vključuje tudi pohvale za določena vedenja. Za motivacijo in vztrajnost pri nalogah je najbolj učinkovita pohvala, ki je usmerjena v učenčev trud in ne v njegovo sposobnost ali inteligentnost. Pri negativnem vedenju pa lahko uporabimo odvzemanje pridobljenih podkrepitev. Za manjša, nemoteča dejanja lahko uporabimo aktivno ignoriranje, kjer učitelj temu ne posveča pozornosti. Ena izmed možnosti je tudi samoregulacija, kjer učenec spremlja in evalvira lastno vedenje ali pa celo vrstniško spremljanje, kjer učenci spremljajo vedenje sošolcev. Izbira aktivnosti je strategija, kjer lahko učenec izbira med dvema ali več aktivnostmi, ki mu jih ponudi učitelj (izbira lahko med vrsto naloge ali pa vrstnim redom nalog). Uporabimo lahko tudi kartice za dnevno poročanje, kjer učitelj dnevno beleži učenčevo vedenje in oceno posameznega vedenja, učenec pa to kartico nese domov na vpogled staršem. Ob izboljšavi vedenja se lahko iz dnevnega poročanja preide v tedensko. Na zmanjšanje neustreznih vedenj učencev z ADHD vpliva tudi fizična aktivnost (Juršević, 2020).

Poleg pozitivnih pristopov je včasih potrebna tudi uporaba negativnih posledic. Med te spadajo graje, ki pa so učinkovitejše, kadar so izrečene v neposredni bližini učenca in ne kriče čez celoten prostor. Odvzemanje pridobljenih podkrepitev je pri učencih z ADHD bolj učinkovito od graj. Pri tem gre za izgubo okrepitve, ki je odvisna od neprimerne vedenja. Posebno učinkovita strategija je »time out«. Ta je lahko v različnih oblikah, najbolj poznane in tipične pa so umik učenca iz razreda, umik materialov in spuščanje glave (Juršević, 2020).

Učni pristopi

Med najbolj učinkovite in pogosto rabljene učne pristope sodi medvrstniško tutorstvo, kjer sta tekmovalnost in sodelovalnost učencev glavni motivacijski komponenti. Takojšnji učinek na učno in vedenjsko učinkovitost pri učencih z ADHD ima strategija prilagajanja nalog. Z IKT podprto poučevanje predstavlja uporabo tehnologije kot dopolnilo učiteljevim navodilom in uporabi didaktičnih materialov. Naslednji pristop, ki je učinkovit, so tako imenovane samoinstrukcije, kjer učenec bere in se uči na glas. Za odpravljanje težav pri domačih nalogah so ključnega pomena intervence, usmerjene v domače naloge. Pri tem imajo pomembno vlogo starši, struktura domačega okolja in komunikacija učitelj – starš. Navsezadnje pa je omembe vreden tudi trening strategij. Ta lahko učence nauči navad in spretnosti za izboljšanje učnega funkcioniranja, s tem pa posledično tudi zmanjša breme in odgovornost staršev ter učiteljev (Juršević, 2020).

3 RAZISKOVALNI DEL

V okviru empiričnega dela sva si delo zastavili večplastno.

Najprej sva izvedli anketni vprašalnik (**Priloga 1**), da bi pridobili informacije o tem, kakšno je stanje/razmišljanje/mnenje učiteljev in sovrstnikov o poznavanju ADHD motnje. Podatke sva nato statistično obdelali.

Nato sva izvedli intervjuje (**Priloga 2**) s specialnimi pedagoginjami, inkluzivno pedagoginjo, psihologinjo, učiteljico, ki je dlje časa poučevala na šoli s posebnimi potrebami, ter pedagoginjama o učencih z ADHD motnjo in prilagoditvah, ki jih one in učitelji uporabljajo med poukom.

Odločili sva se, da bova izdelali različne pripomočke za delo v razredu in v času pomoči.

Da bi izboljšali pozornost, koncentracijo, zagotovili boljše počutje ter zmanjšali negativne odzive med poukom, sva prav tako raziskali in poskušali osvojiti različne metode doseganja psihofizične sprostitve, saj nam pomagajo obvladati svoje telo in um. Mednje uvrščamo tudi t. i. tehnike sproščanja. Ko sva veščini osvojili, sva jih uporabili v času sovrstniške pomoči oz. »tutorstva«.

Prav tako sva izdelali zgibanko z informacijo o ADHD motnji, ki sva jo razdelili učencem naše šole.

3.1 Analiza anketnega vprašalnika

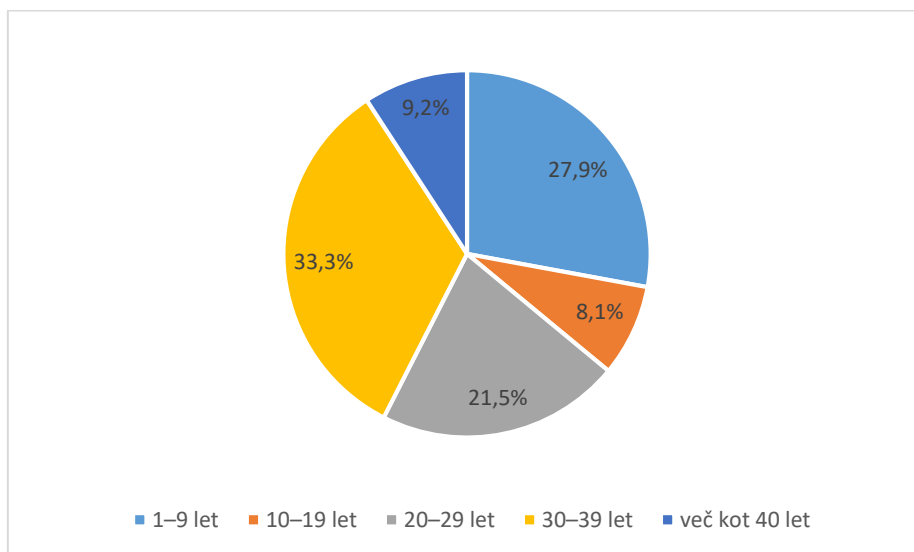
3.1.1 Strokovni delavci šole

Da bi pridobili podatke o »ADHD«, sva pripravili anketni vprašalnik. Vzorec anketiranih so bili strokovni delavci šole. Na anketni vprašalnik (**Priloga 1**) je odgovorilo 38 strokovnih delavcev šole. Primernih za obdelavo je bilo tako 38 vprašalnikov.

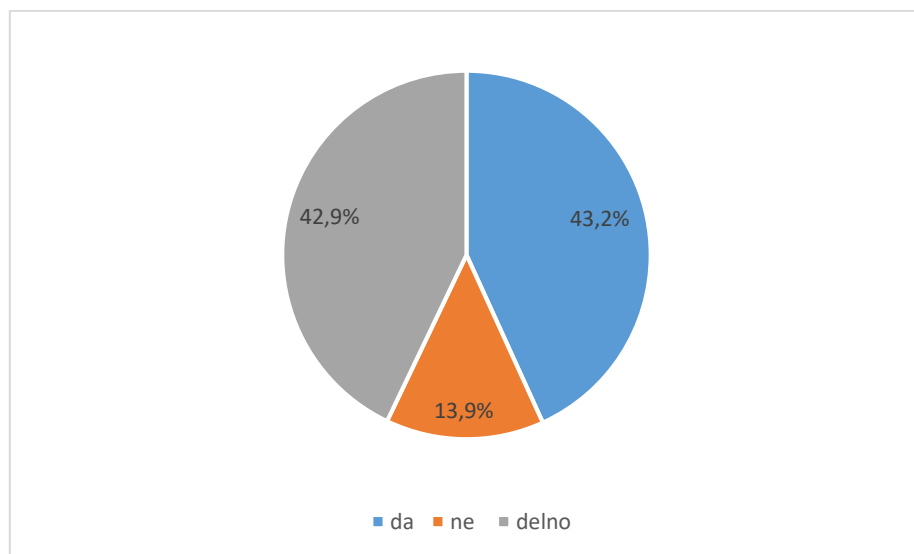
Tabela 1: Spol.



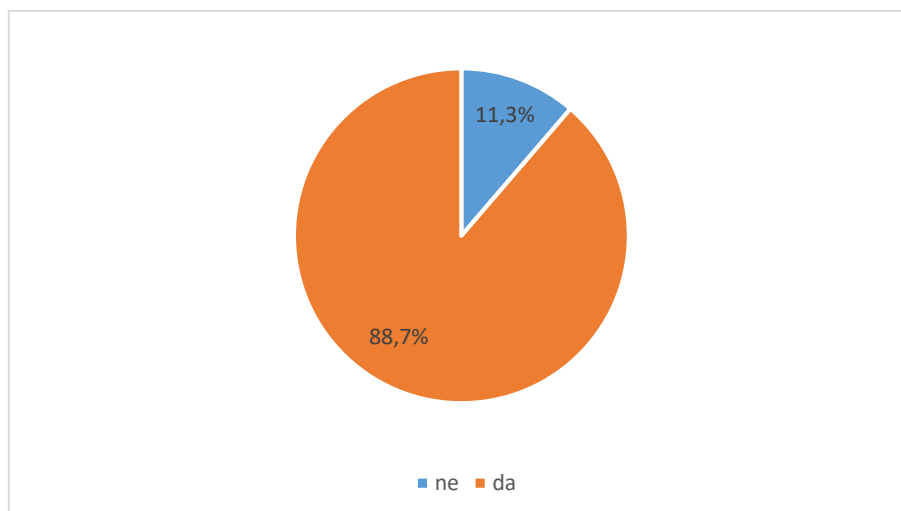
Na anketni vprašalnik je odgovarjalo 38 strokovnih delavk.

**Tabela 2: Delovna doba.**

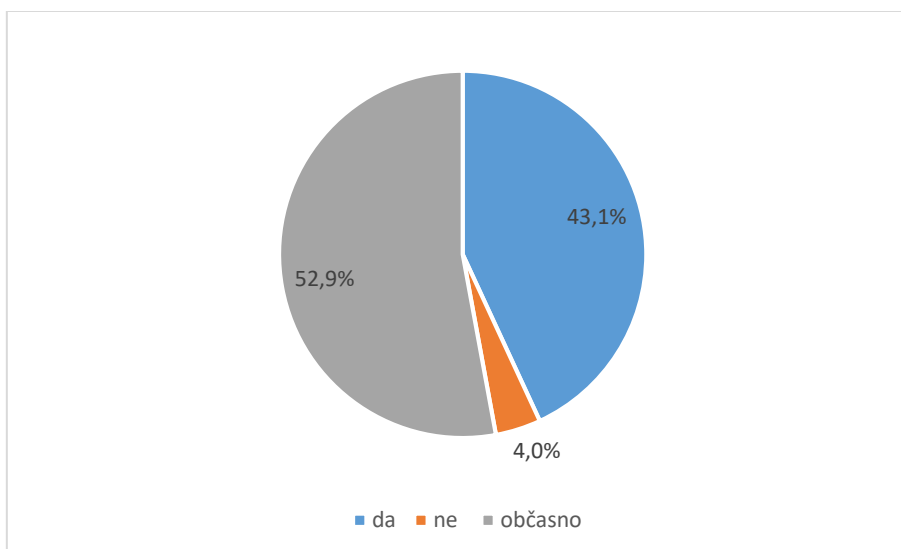
Na anketni vprašalnik je odgovarjalo 33,3 % strokovnih delavk, ki imajo 30–39 let delovne dobe, 27,9 % anketiranih ima 1–9 let delovne dobe, 21,5 % 20–29 let, 9,2 % 40 ali več let ter 8,1 % z 10–19 let delovne dobe.

Tabela 3: Ali se počutite dovolj seznanjeni z značilnostmi ADHD motnje?

43,2 % anketirank je odgovorilo, da se počutijo dovolj seznanjene z značilnostmi ADHD motnje, medtem ko jih je 43,2 % odgovorilo, da so delno seznanjene, in 13,9 %, da niso dovolj seznanjene.

Tabela 4: Ali opazate kakršne koli posebne izzive v razredu, ki so povezani z učenci z ADHD?

88,7 % strokovnih delavk je odgovorilo, da so izzivi v razredu, ki so povezani z ADHD, medtem ko jih je 11,3 % odgovorilo, da teh izzivov ne opazajo. Strokovni delavci, ki so odgovorili z DA, so zapisali, da so učenci z ADHD motnjo nemirni, da imajo odkrenljivo pozornost oz. koncentracijo, da jih je težje umiriti, motivirati, da motijo učni proces in tako učna ura ni izvedena po načrtih, ne sledijo razlagi ...

Tabela 5: Ali ste poskusili prilagoditi svoje poučevanje za učence s potencialnimi simptomi ADHD?

52,9 % strokovnih delavk je odgovorilo z občasno, 43,1 % jih je odgovorilo z da in 4,0 % z ne.

V zadnjih letih učitelji opazajo, da se stanje med učenci iz leta v leto slabša. Vedno več učencev ima težave s pozornostjo oz. zbranostjo. Le redki učenci brez težav poslušajo ter opravljajo naloge, ki so jim dane. V I. VIO učiteljice opazajo tudi, da veliko učencev ne zmore poslušati več kot deset minut. Pomanjkanje pozornosti pa se kaže predvsem kot nemirnost med učenci, povzročanje hrupa, krajša koncentracija poslušanja in sodelovanja, zmotijo jih malenkosti, z mislimi odtavajo drugam. Učiteljice II. VIO opazajo, da imajo učenci težave predvsem z nemirnostjo, se zibajo, povzročajo hrup, se osredotočajo na druge, so utrujeni/zaspani, se igrajo s potrebščinami, gledajo skozi okno ... Učitelji III. VIO opazajo, da so njihovi učenci zelo nezbrani, apatični, ne poslušajo, gledajo skozi okno, veliko stvari jih zmoti, se pogovarjajo, ne delajo, potrebujejo več motivacije ...



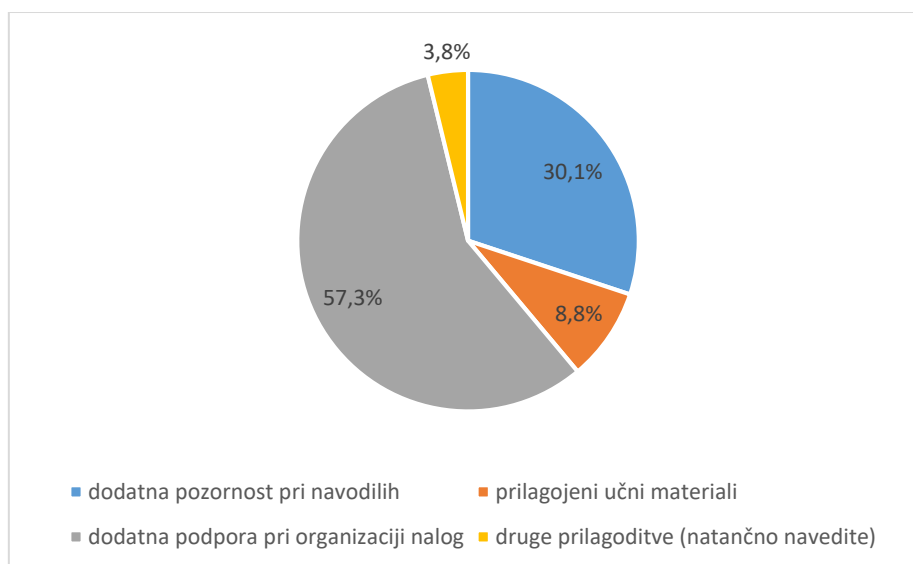
Tudi svetovalne delavke opažajo, da se pozornost med učenci slabša, saj ima vedno več učencev težave s tem, da so nemirni, se zibajo, rišejo v zvezek, namesto da bi poslušali, vstajajo, povzročajo hrup, imajo težavo s koncentracijo ali jim koncentracija hitro upade, potrebujejo več motivacije, premalo spijo, so utrujeni, z mislimi odtavajo drugam ... Ker imajo učenci težave s pozornostjo, ki je eden pomembnejših simptomov ADHD, in ker strokovni delavci ocenjujejo, da je zbranost med učenci kratkotrajnejša kot v prejšnjih letih oz. da jim koncentracija hitro upade, meniva, da bi nekatere strategije izboljšale zbranost in motiviranost za delo.

Tako bi lahko npr. prilagodili poučevanje za učence s potencialnimi simptomi ADHD s/z:

- jasno strukturo in organizacijo učne ure;
- uporabo vizualnih pripomočkov, kot so urniki, slike, avdio-vizualni posnetki, grafikoni in načrti, da bodo navodila preglednejša;
- spodbujanjem aktivne udeležbe in sodelovanjem učencev;
- različnimi metodami poučevanja, kot so skupinsko delo, razprave in praktične naloge;
- jasnimi in krajšimi navodili;
- ponavljanjem ključnih informacij večkrat in na več načinov;
- rednimi pavzami, da s tem omogočimo ponovno osredotočanje;
- možnostjo za individualizirano delo, da učenci lahko sledijo svojemu tempu in stilu učenja;
- razdeljevanje dolgih nalog na krajše in bolj obvladljive dele ...

Vsak učenec ima svoje edinstvene potrebe, zato je pomembno, da se učitelj prilagodi posameznim značilnostim in izzivom učencev s potencialnimi simptomi ADHD.

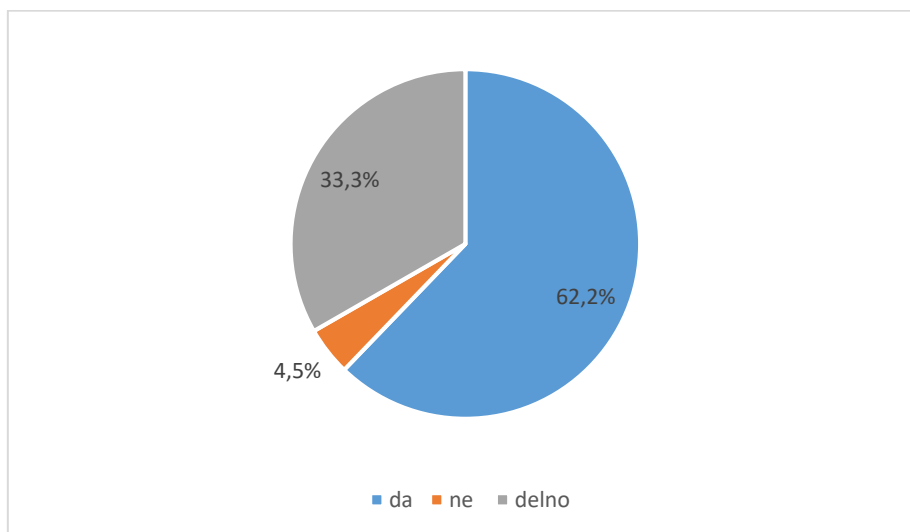
Tabela 6: Če ste odgovorili z DA, kako prilagajate svoje poučevanje za učence z ADHD?



57,3 % strokovnih delavk je odgovorilo, da nudijo dodatno podporo pri organizaciji nalog, 30,1 % jih daje dodatno pozornost pri navodilih, 8,8 % jih prilagaja učne materiale, 3,8 % pa jih je odgovorilo, da nudijo druge prilagoditve.

Strokovne delavke, ki so odgovorile, da nudijo druge prilagoditve, so zapisale, da so uredile učilnico tako, da so jasno razporedile mize in stole, da dajejo jasna in kratka navodila, ki jih po potrebi ponovijo, uporabljajo različne metode poučevanja, da ohranijo zanimanje in angažiranost učencev, vključujejo različne dejavnosti, kot so skupinsko delo, igre, petje itd., uporaba gibljivih stolov z gibljivimi deli ...

Tabela 7: Ali diferencirate pouk za prilagajanje različnim potrebam, vključno s potrebami učencev z ADHD?



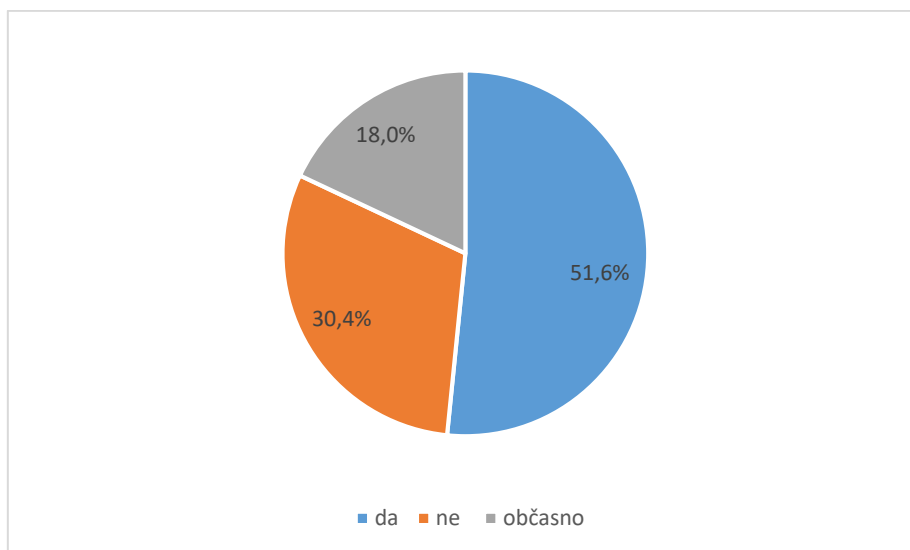
62,2 % strokovnih delavk je odgovorilo, da prilagajajo pouk različnim potrebam učencev, medtem ko jih je 33,3 % odgovorilo, da delno, in 4,5 % z ne.

Strokovni delavci se zavedajo, da je diferenciacija pouka pomemben pristop, ki omogoča prilagajanje poučevanja različnim potrebam učencev, vključno s tistimi, ki imajo ADHD. Diferenciacija pomeni prilagajanje učnega načrta, metod poučevanja, ocenjevalnih strategij in okolja v razredu, da bolje zadovolji potrebe posameznih učencev. Tako učiteljice uporabljajo vizualne pripomočke, kot so grafikoni, diagrami in slike, da podprejo verbalna navodila in olajšajo razumevanje. Prav tako prilagajajo učno gradivo glede na individualne potrebe učencev, na primer s krajšanjem besedila ali ponujanjem dodatnih gradiv. Hkrati uporabljajo različne učne metode, kot so skupinsko delo, poskusi, igre in tehnološke aplikacije, da ohranjajo zanimanje in angažiranost. V I. in II. VIO so učiteljice poskrbele za organizacijo učnega okolja, ki omogoča minimalne moteče dejavnike in podpira koncentracijo.

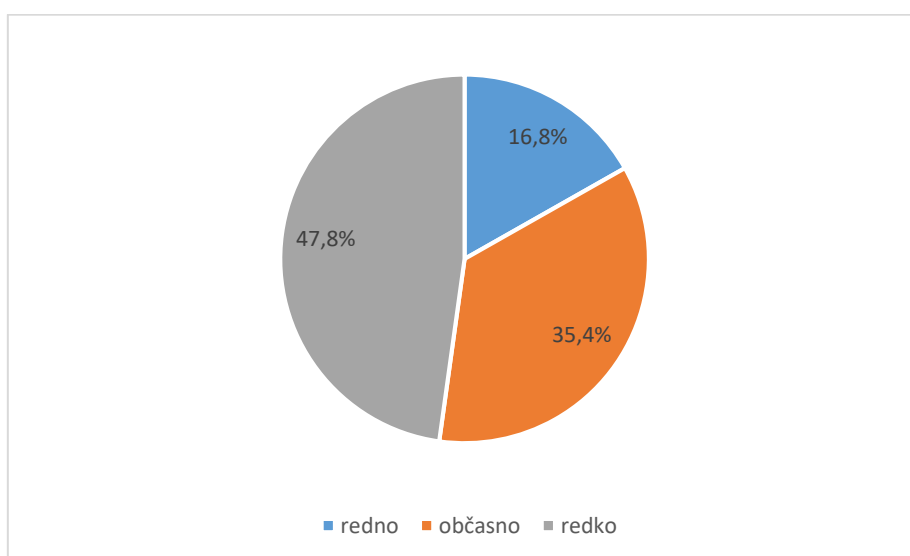
Diferenciacija pouka omogoča prilagoditev poučevanja tako, da vsakemu učencu omogoči uspeh in napredek v skladu z njegovimi individualnimi potrebami.



Slika 6: Prilagajanje učnega procesa. (Sprout, 2020)

Tabela 8: Ali imate priložnost sodelovati s starši učencev z ADHD?

51,6 % strokovnih delavk je odgovorilo z da, 30,4 % z ne in 18,0 % je odgovorilo z občasno.

Tabela 9: Kako pogosto sodelujete s starši učencev z ADHD pri oblikovanju individualiziranih pristopov za učenje?

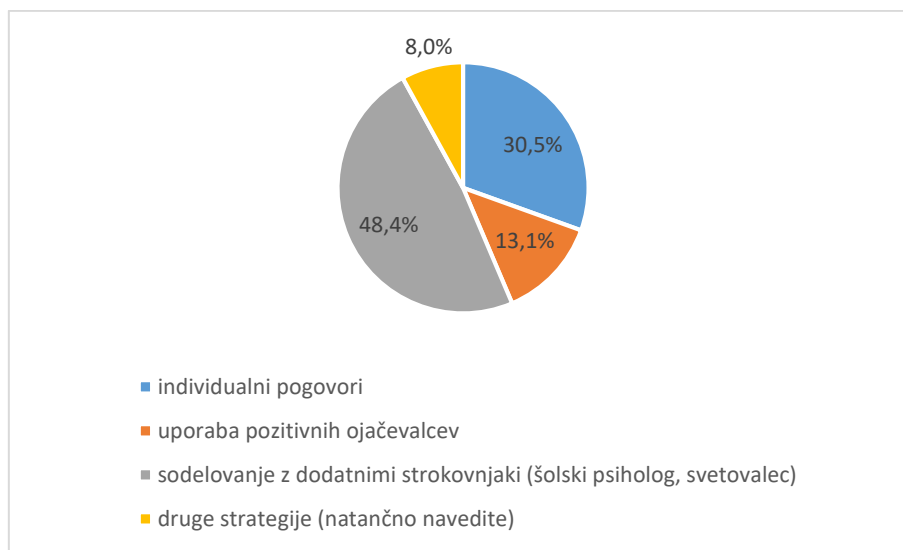
47,8 % strokovnih delavk je odgovorilo, da redko sodelujejo pri oblikovanju individualiziranih pristopov za učenje, 35,4 % jih sodeluje občasno in 16,8 % redno.

Tesno sodelovanje s starši je ključnega pomena za oblikovanje učinkovitih individualiziranih pristopov za učenje, še posebej pri učencih z ADHD. Šole in učitelji običajno vzpostavljajo redne kanale komunikacije s starši, da se izmenjujejo informacije, in skupaj razvijajo strategije za podporo učencem. Nekatere običajne prakse sodelovanja s starši vključujejo redne sestanke s starši ter sodelovanje s strokovnjaki.

Sodelovanje s starši je namreč ključnega pomena za celovito podporo učencem z ADHD, saj omogoča združevanje informacij in izkušenj iz šolskega in domačega okolja ter skupno iskanje najboljših pristopov za učenca.



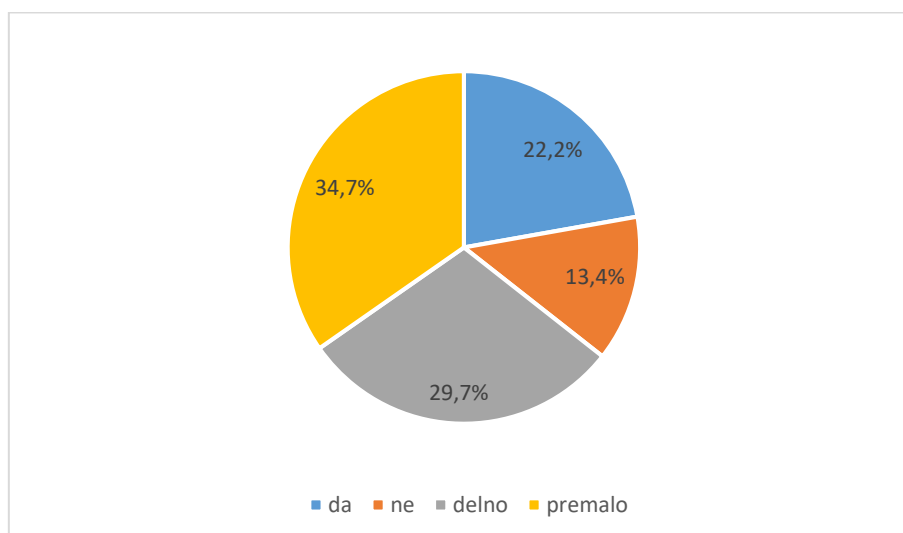
Tabela 10: Kako rešujete vzgojno problematiko, povezano z ADHD, v razredu?



48,8 % strokovnih delavk rešuje vzgojno problematiko tako, da sodeluje s psihologinjo, pedagoginjo ali svetovalno delavko. 30,5 % rešuje vzgojno problematiko z individualnimi pogovori, 13,1 % uporablja pozitivne ojačevalce ter 8,0 % uporablja druge strategije, kot npr. vse od naštetega, sodelujejo s starši, z dodatnimi izobraževanji ...

Vsak učenec je edinstven, zato je pomembno prilagajati strategije glede na posamezne potrebe. Strokovne delavke menijo, da so sodelovanje s starši, strokovnjaki in prilagajanje pristopov v razredu ključni elementi uspešnega obvladovanja vzgojne problematike, povezane z ADHD.

Tabela 11: Ali imate izkušnje z uporabo posebnih učnih strategij ali tehnologij za podporo učencem z ADHD?



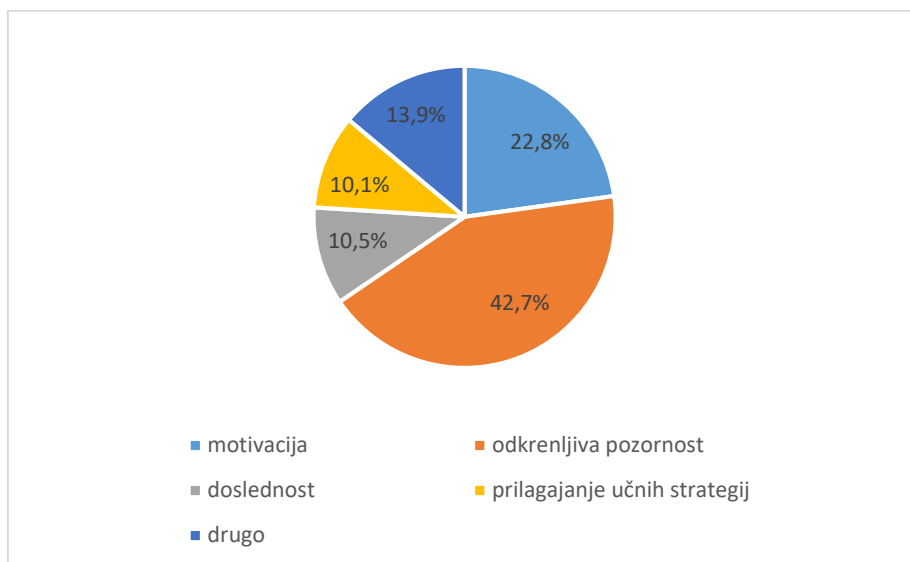
34,7 % anketirank je na vprašanje odgovorilo z premalo, 29,7 % z delno, 22,2 % z da in 13,4 % z ne.

Obstaja več posebnih učnih strategij in tehnologij, ki so se izkazale za učinkovite pri podpori učencem z ADHD. Na primer uporaba grafikonov, diagramov, plakatov in drugih vizualnih pripomočkov lahko pomaga pri boljšem razumevanju in zapornitvi gradiva.



Pomembno je razumeti, da je vsak učenec edinstven, zato je učinkovit pristop kombinacija različnih strategij, prilagojenih posameznim potrebam. Sodelovanje s starši, učitelji in morebitnimi strokovnjaki je ključno pri oblikovanju prilagojenih pristopov za učence z ADHD.

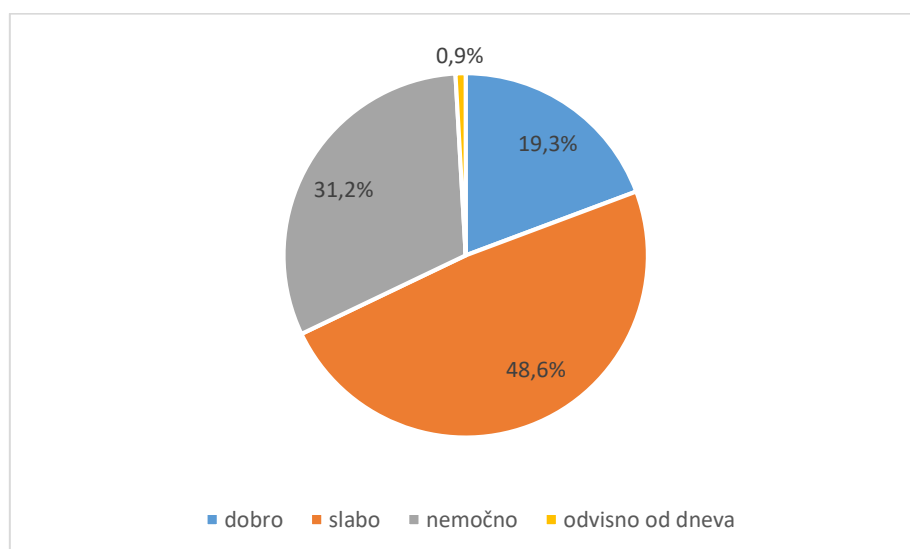
Tabela 12: Kateri so največji izzivi pri delu z učenci z ADHD?



42,7 % strokovnih delavk je odgovorilo, da so največji izzivi odkrenljiva pozornost učenca, 22,8 % je odgovorilo motivacija, 13,9 % drugo, 10,5 % doslednost ter 10,1 % prilagajanje učnih strategij.

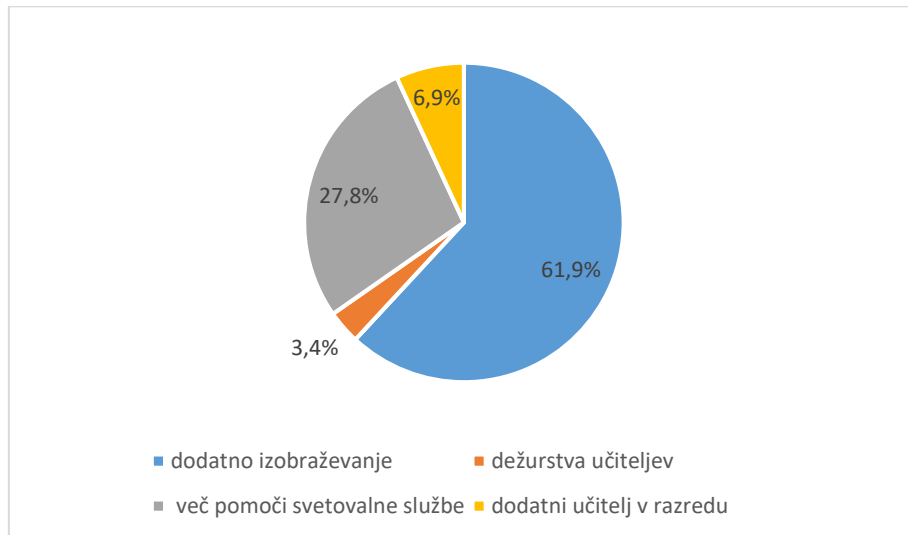
Strokovne delavke, ki so odgovorile z drugo, so dodale, da jim predstavlja izziv impulzivnost učenca z ADHD motnjo, organizacijske težave, težave v socialnih interakcijah, nihanje razpoloženja, težave z obvladovanjem jeze in frustracij, povečana čustvena občutljivost ter individualizacija pouka, ki zahteva dodaten čas in trud.

Tabela 13: Kako se počutite glede svojih uspehov pri podpori učencev z ADHD v njihovem učnem procesu?



48,6 % anketirank je odgovorilo, da se počutijo slabo, 31,2 %, da se počutijo nemočne, 19,3 % je odgovorilo, da se počutijo dobro, in 0,9 %, da se počutijo glede na dan.

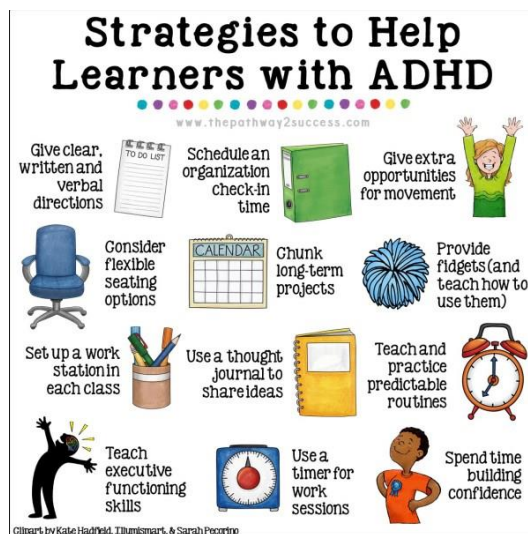
Tabela 14: Kaj menite, da bi šola lahko storila za še boljšo podporo učiteljem pri delu z učenci, ki imajo ADHD?



61,9 % anketirank je odgovorilo, da si želijo več izobraževanja na to temo, 27,8 % si želi več pomoči svetovalne službe, 6,9 % si želi dodatnega učitelja v razredu, še posebej v I. in II. VIO, ter 3,4 % si želi dežurnega učitelja, ki bi pomagal pri težavah z učencem.

Šola lahko izboljša podporo učiteljem pri delu z učenci, ki imajo ADHD, na več načinov. Poleg izobraževanja je zaželeno sodelovanje s strokovnjaki, raznolike učne metode, ki upoštevajo različne učne stile, vzpostavljanje pozitivnega in inkluzivnega učnega okolja, sodelovanje med učitelji, kjer izkušeni učitelji delijo svoje znanje in izkušnje z učitelji, ki morda potrebujejo dodatno podporo pri delu z učenci z ADHD, vključevanje staršev ...

S celovitim pristopom, ki vključuje usposabljanje, sodelovanje, prilagajanje okolja in sodelovanje s starši, šola lahko izboljša podporo učiteljem pri delu z učenci, ki imajo ADHD, in s tem ustvari bolj inkluzivno in podporno učno okolje.



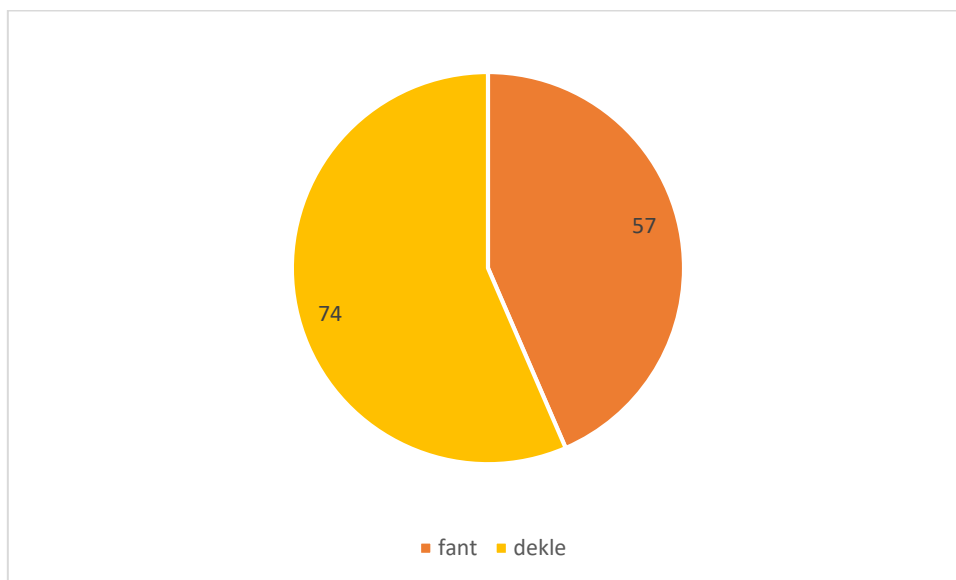
Slika 7: Strategije, uporabne v razredu. (Pathway 2 Success, 2019)



3.1.2 Učenci šole

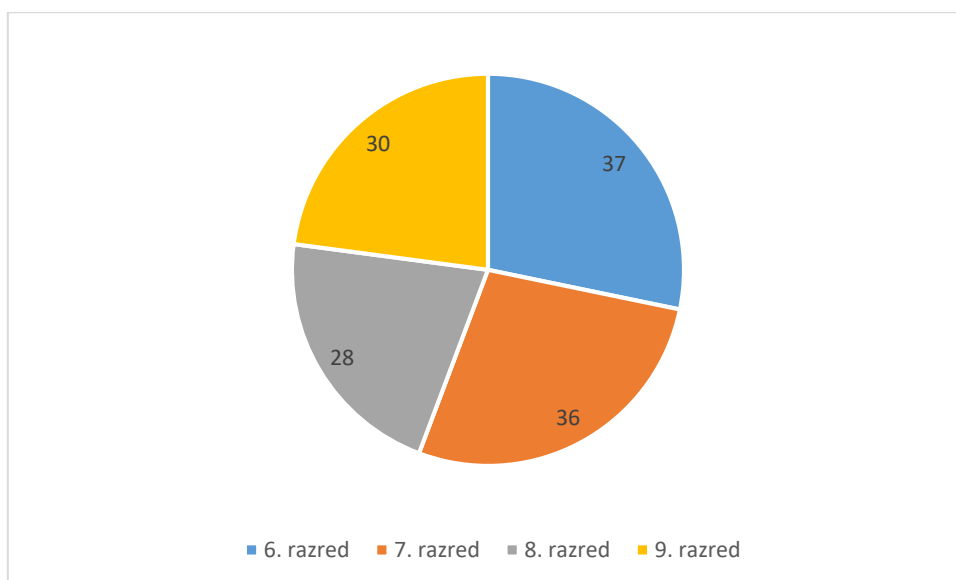
Prav tako sva anketirali učence naše šole. Na anketni vprašalnik (**Priloga 1**) je odgovorilo 131 učencev naše šole. Primernih za obdelavo je bilo tako 131 vprašalnikov.

Tabela 15: Spol.

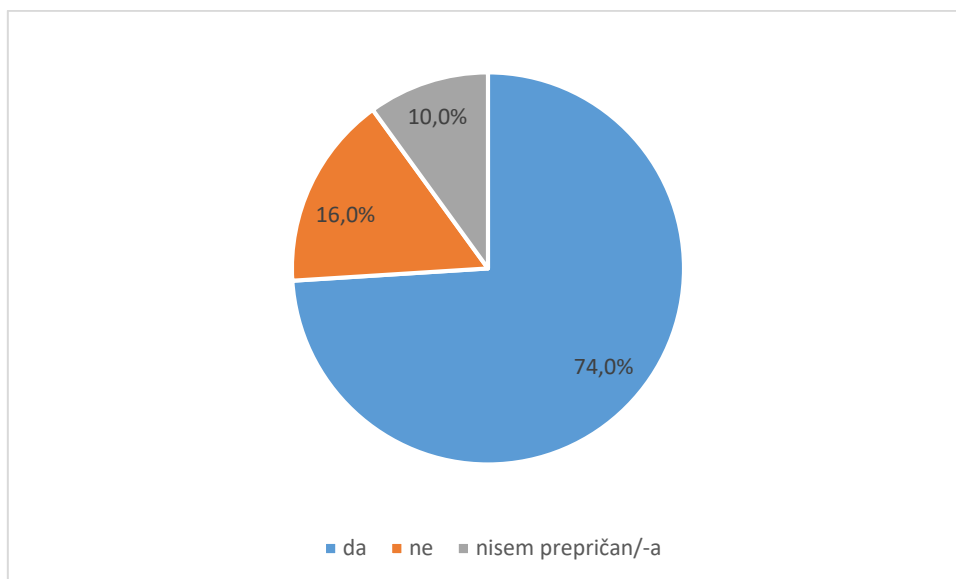


Na anketni vprašalnik je odgovarjalo 74 deklet in 57 fantov, skupaj torej 131 učencev naše šole.

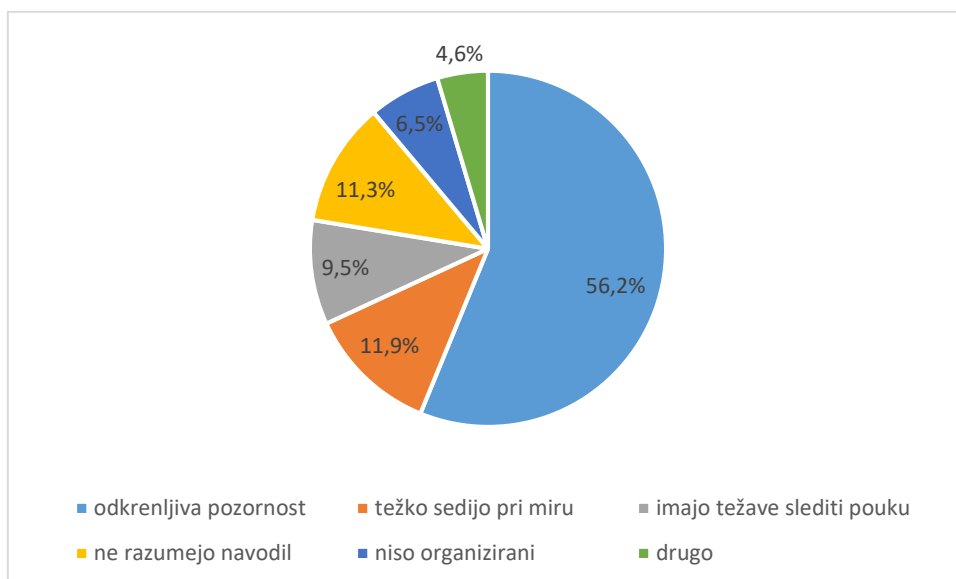
Tabela 16: Razred.



Na anketni vprašalnik je odgovarjalo 37 šestošolcev, 36 sedmošolcev, 28 osmošolcev in 30 devetošolcev.

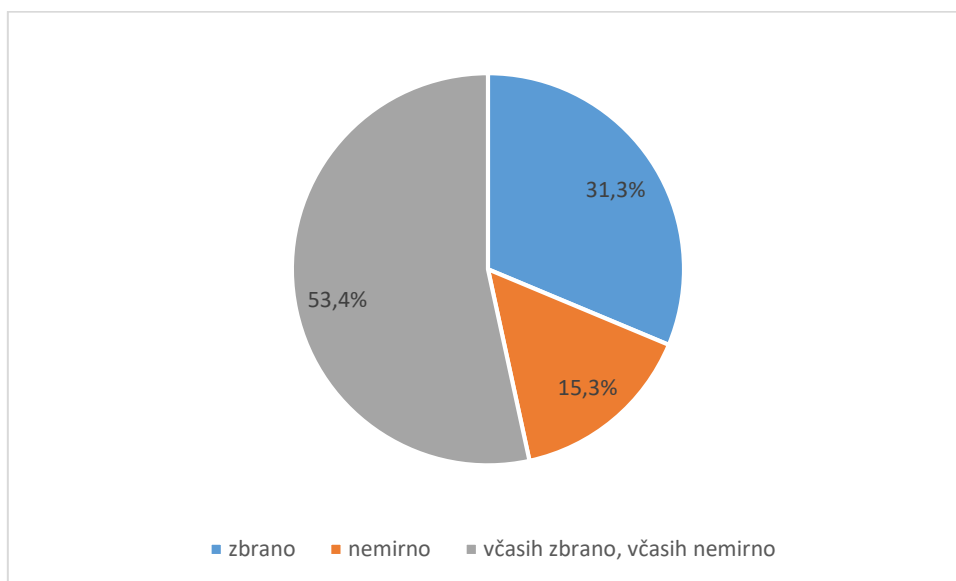
Tabela 17: Ali si že kdaj slišal/a za ADHD?

74,0 % učencev je že slišalo za ADHD motnjo, medtem ko 16,0 % zanje še ni slišalo oz. 10,0 % ni prepričanih.

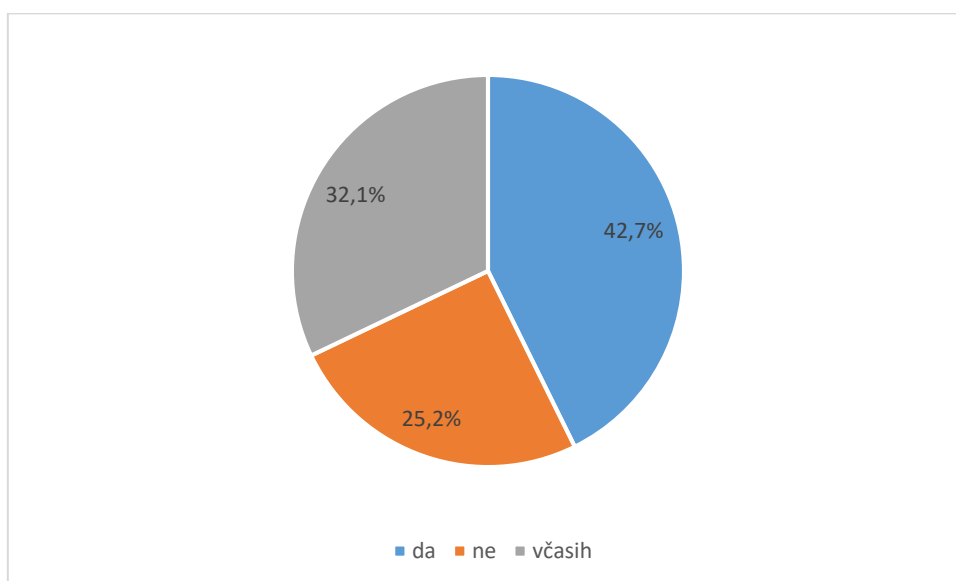
Tabela 18: Če si odgovoril/a z DA, kako bi opisal/a ADHD, če bi morali nekomu razložiti, kaj je?

Od učencev, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili z DA, je kar 56,2 % učencev odgovorilo, da imajo učenci odkrenljivo pozornost, 11,9 % jih je odgovorilo, da učenci z ADHD motnjo oz. pozornostjo težko sedijo pri miru, 11,3 %, da ne razumejo navodil, 9,5 %, da imajo druge težave pri pouku, 6,5 %, da niso organizirani, ter 4,6 % jih je odgovorilo z drugo.

Učenci, ki so odgovorili z drugo, so zapisali, da se nekateri težje obvladujejo in nadzorujejo svoje vedenje, ne sledijo navodilom, ne sodelujejo pri dejavnostih, izgubljajo potrebščine, nimajo urejenih potrebščin, pozabljajo na domače naloge, zamujajo pri oddaji nalog, njihova pozornost se nenehno spreminja, nimajo prijateljev ...

**Tabela 19: Kako se počutiš med poukom?**

53,4 % anketiranih učencev je odgovorilo, da so med poukom včasih zbrani, včasih nemirni. 31,3 % jih je odgovorilo, da so zbrani, in 15,3 %, da so nemirni.

Tabela 20: Ali kdaj opaziš, da imaš težave pri ohranjanju pozornosti med poukom ali domačimi nalogami?

42,7 % anketiranih je odgovorilo, da ima težave pri ohranjanju pozornosti, 32,1 %, da ima težave včasih, in 25,2 %, da teh težav nima.

Iz podatkov je razvidno, da ima večina težave pri ohranjanju pozornosti tako med poukom kot pri opravljanju domačih nalog. Učenci se lahko tudi sami spopadejo s temi težavami. Tako lahko učenec poskrbi, da ima vse potrebne materiale pri roki, preden se začne pouk oz. pred pričetkom opravljanja domače naloge. Urejen delovni prostor in organiziranost lahko prav tako pomagata ohranjati pozornost.



Učenec si lahko razdeli naloge na manjše, dosegljive cilje. S tem si bo lažje postavil prioritete in se osredotočil na eno nalogo naenkrat.

Aktivno sodelovanje v učnem procesu prav tako izboljšuje pozornost.

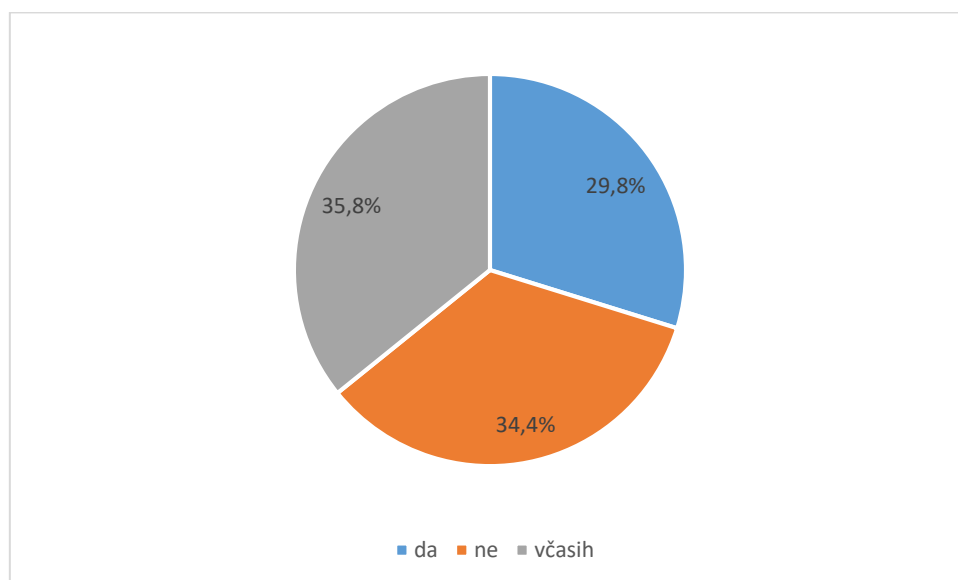
Stres lahko vpliva na učenčev sposobnost ohranjanja pozornosti. Učenje tehnik sproščanja, kot so dihalne vaje ali meditacija, lahko pomaga obvladovati stres in povečati pozornost.

Učenec naj bi poskusil vzpostaviti rutino za učenje in opravljanje domačih nalog. Rednost v dnevnih aktivnostih lahko pripomore k boljši organizaciji in lažjemu ohranjanju pozornosti.

Če ima učenec težave, bi se moral pogovoriti z učiteljem. Morda mu lahko ponudi dodatno podporo, prilagoditve ali strategije za izboljšanje koncentracije.

Če težave s pozornostjo postanejo kronične ali izrazito vplivajo na šolske dosežke, je priporočljivo, da se starši oz. učenec posvetuje s strokovnjakom, kot je šolski svetovalec ali zdravnik, ki mu lahko nudi prilagojeno podporo in oceni morebitno prisotnost motnje, kot je ADHD.

Tabela 21: Ali imaš kdaj težave s sledenjem učiteljevih navodil ali opravljanjem nalog?



35,8 % vprašanih učencev je odgovorilo, da ima včasih težave s sledenjem učiteljevih navodil, 34,4 % je odgovorilo, da težav nima, in 29,8 % je odgovorilo z da.

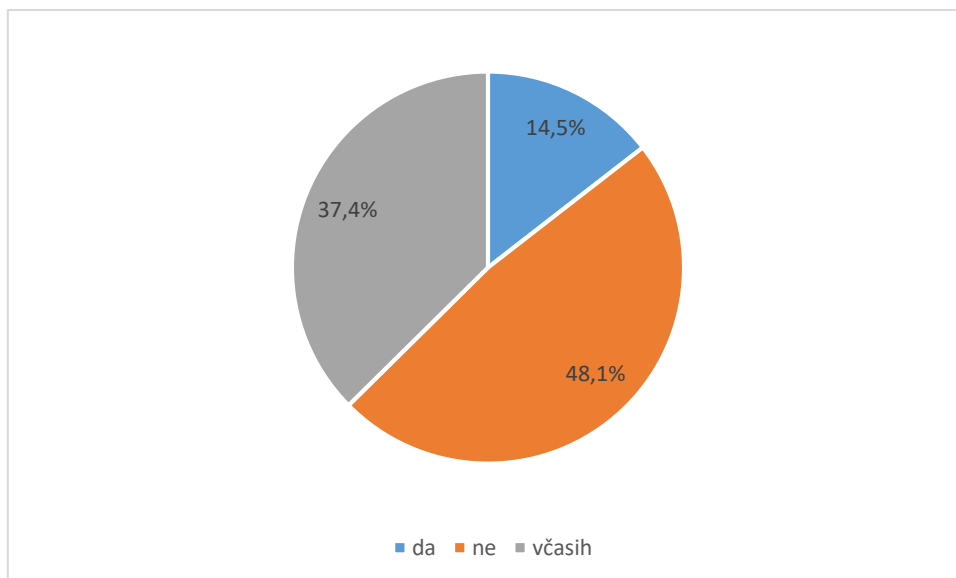
Težave s sledenjem učiteljevih navodil ali opravljanjem nalog se lahko pojavijo iz različnih razlogov. Učenci se lahko s to težavo soočijo na različne načine. Tako se naj učenci, preden začnejo reševati, prepričajo, da so popolnoma razumeli učiteljeva navodila. Če česa ne razumejo, bi morali prositi za dodatna pojasnila.

Daljšje naloge bi morali razdeliti na manjše, bolj obvladljive korake. Tako si lahko postavijo cilje in se osredotočijo na en korak hkrati.

Poskrbeti bi morali, da bodo imeli vse potrebne materiale pri roki in da bo njihov delovni prostor urejen. Organizacija lahko olajša sledenje nalogam.

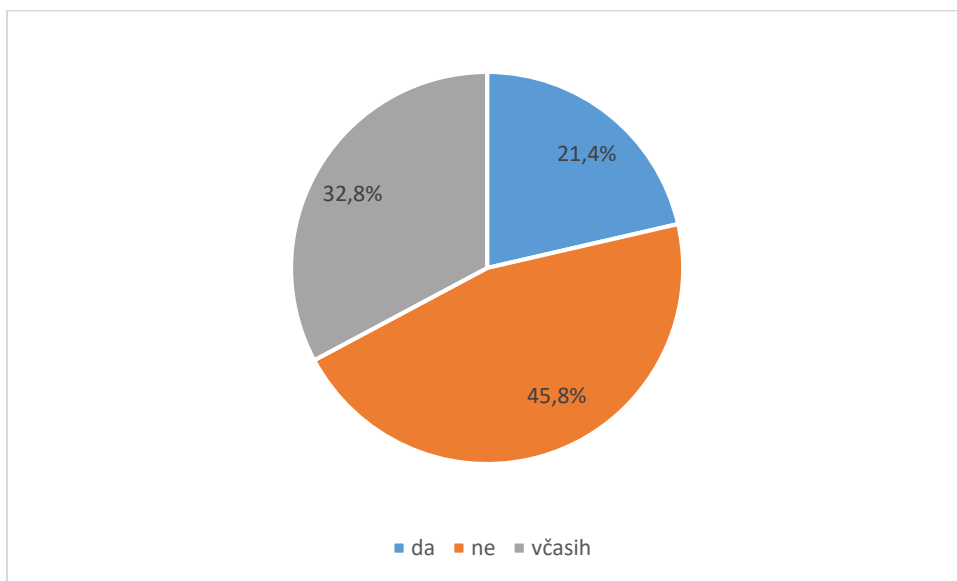
Če imajo težave, se lahko obrnejo na sošolce ali mentorsko pomoč. Skupinsko učenje ali sodelovanje z nekom lahko pomaga bolje razumeti gradivo.

Tabela 22: Ali opaziš, da si bolj nemiren/na oz. imaš več težav pri ohranjanju pozornosti od sošolcev?



48,1 % učencev je odgovorilo, da ne verjamejo, da so bolj nemirni od sošolcev, 37,4 % je odgovorilo, da so včasih bolj nemirni, in 14,5 % je odgovorilo z da.

Tabela 23: Ali pogosto doživljaš težave pri ohranjanju pozornosti med dolgimi pogovori ali dejavnostmi?



45,8 % učencev je na vprašanje odgovorilo z ne, medtem ko jih je 32,8 % odgovorilo z včasih in 21,4 % z da.

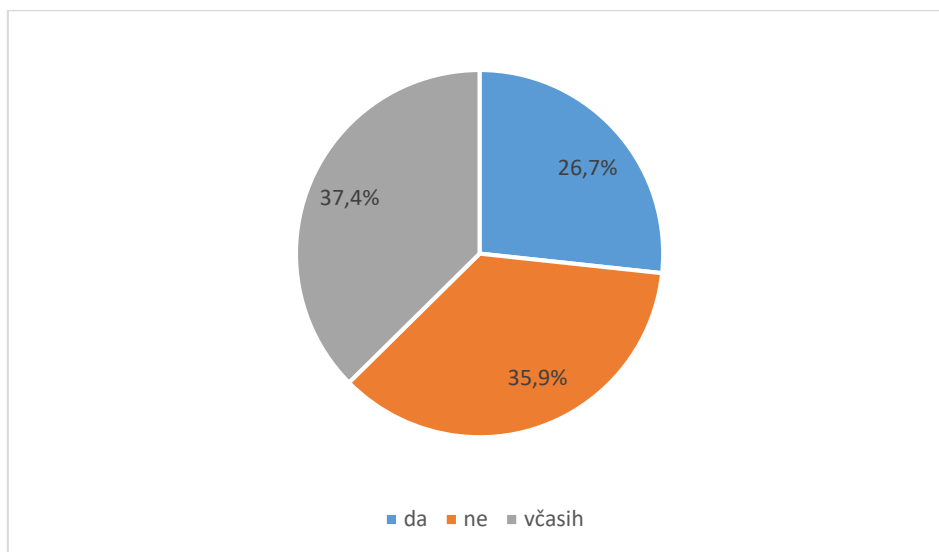
Težave pri ohranjanju pozornosti med dolgimi pogovori ali dejavnostmi se lahko pojavijo iz več razlogov. Nekateri spodaj naštetih strategij bodo izboljšale koncentracijo:

- aktivno poslušanje – aktivno vključevanje v pogovor, postavljanje vprašanj, izražanje mnenj, sodelovanje v razpravi ...;
- odmori – če je to mogoče, vključevanje kratkih odmorov med dolge aktivnosti;
- zmanjšanje motečih dejavnikov – zmanjševanje motečih dejavnikov v okolju, kot so hrup, svetloba ali drugi dražljaji;
- sprostitvene tehnike – učenje tehnik sprostitve, kot so dihalne vaje ali meditacija, lahko pomagajo obvladovati stres in povečati sposobnost ohranjanja pozornosti;



- fizična aktivnost, ki bo pomagala sprostiti napetost in izboljšati koncentracijo.

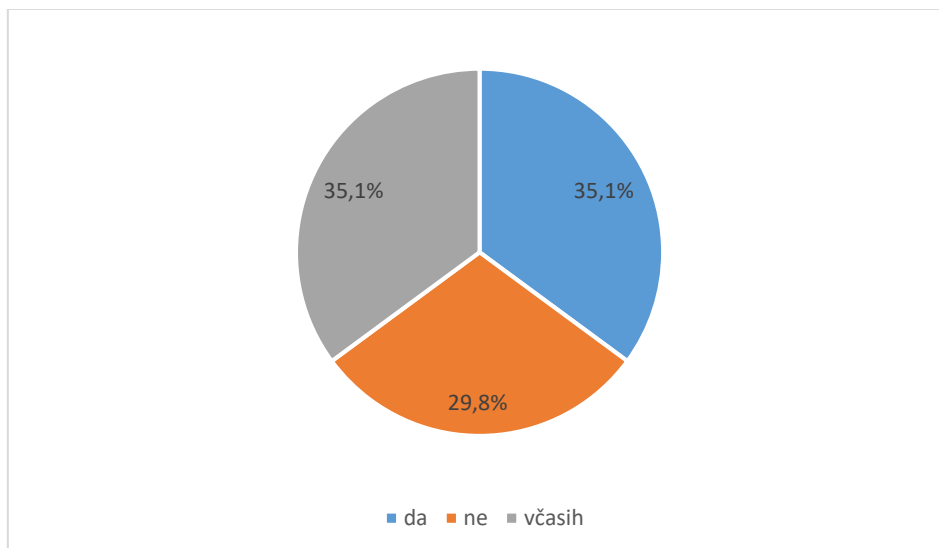
Tabela 24: Ali imaš težave pri mirnem sledenju pouka oz. ali občutiš nenehno potrebo po gibanju?



37,4 % anketiranih učencev je odgovorilo z včasih, 35,9 % jih je odgovorilo z ne in 26,7 % jih je odgovorilo z da.

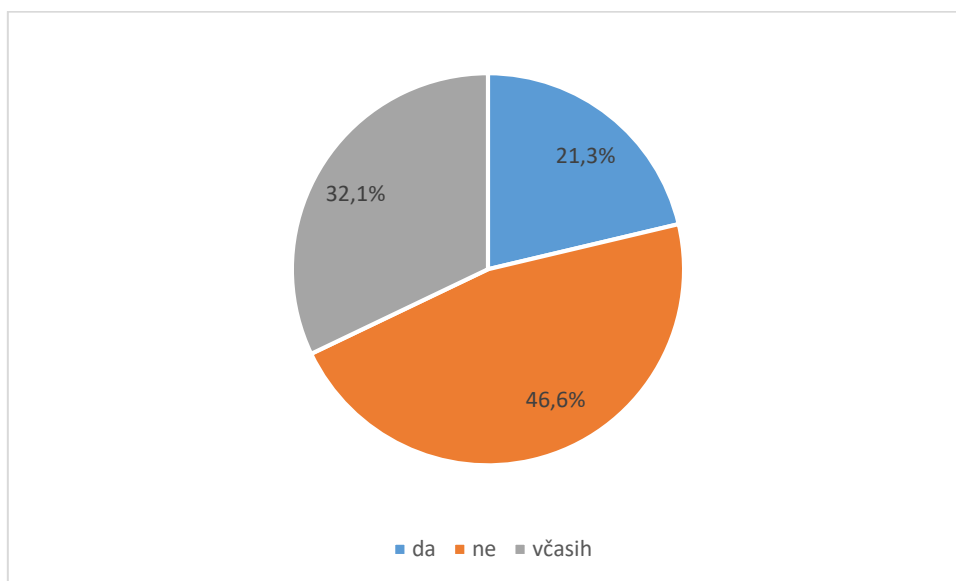
Potreba po gibanju je ena od značilnosti hiperaktivnosti, ki se lahko pojavi pri ljudeh z ADHD ali drugimi podobnimi motnjami. Ljudje s temi težavami morda težje ohranjajo mirnost in se želijo nenehno premikati ali so nemirni, kar lahko vpliva na njihovo zmožnost sledenja pouku. V takih primerih se lahko uporabljajo različne prilagoditve, kot so kratki odmori za gibanje, sedenje v bližini izhoda ali pa uporaba posebnih sedežnih blazin, ki omogočajo rahlo gibanje med sedenjem ...

Tabela 25: Ali se ti pogosto dogaja, da "potuješ z mislimi" med pogovori ali opraviš naloge?



35,1 % učencev je odgovorilo z da oz. z včasih, medtem ko jih je 29,8 % odgovorilo z ne.

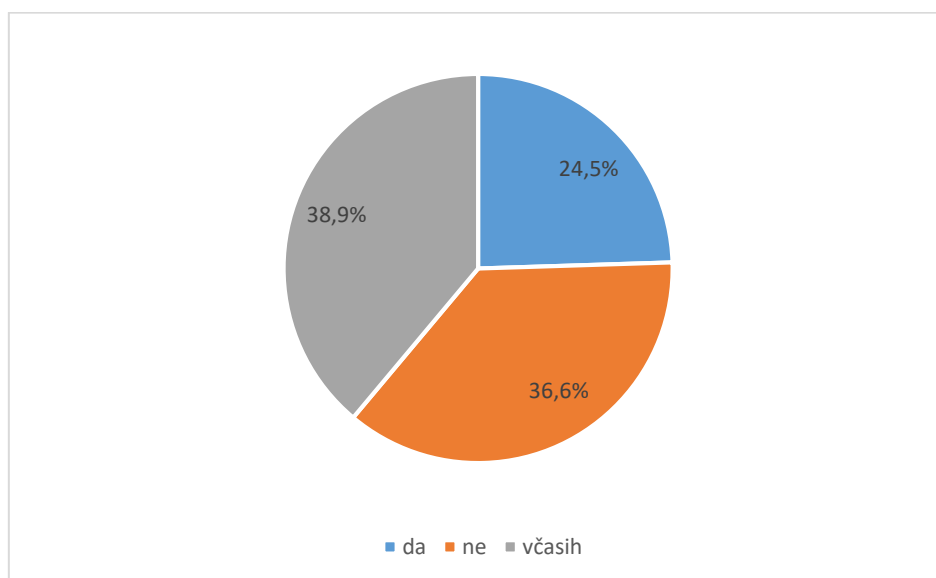
Izraz "potovanje z mislimi" običajno opisuje stanje, ko oseba izgubi zavestno prisotnost v trenutnem okolju, saj so njene misli osredotočene na nekaj drugega. To stanje lahko vpliva na sposobnost učinkovitega sodelovanja v pogovorih ali izvajanju nalog. Obstaja več razlogov, zakaj se to lahko dogaja, vključno s pomanjkanjem zanimanja, preobremenjenost, dolgčas, motnje pozornosti ...

**Tabela 26: Ali meniš, da imaš težave z organizacijo svojih nalog in obveznosti?**

46,6 % je na vprašanje odgovorilo z ne, 32,1 % z včasih in 21,3 % z da.

Težave z organizacijo nalog in obveznosti so pogoste in se lahko pojavijo iz različnih razlogov. Obstaja več strategij, ki lahko pomagajo izboljšati organizacijo, kot so:

- uporaba koledarja oz. planerja,
- razvrščanje nalog glede na njihovo pomembnost in nujnost,
- razdelitev nalog na manjše korake,
- določimo si rok za dokončanje naloge oz. nalog,
- uporaba opomnikov,
- ustvarjanje seznama opravil,
- organizacija delovnega prostora,
- prošnja za pomoč ...

Tabela 27: Ali se odločaš v različnih situacijah brez razmisleka (impulzivno)?

38,9 % učencev je odgovorilo z včasih, 36,6 % z ne in 24,5 % z da.



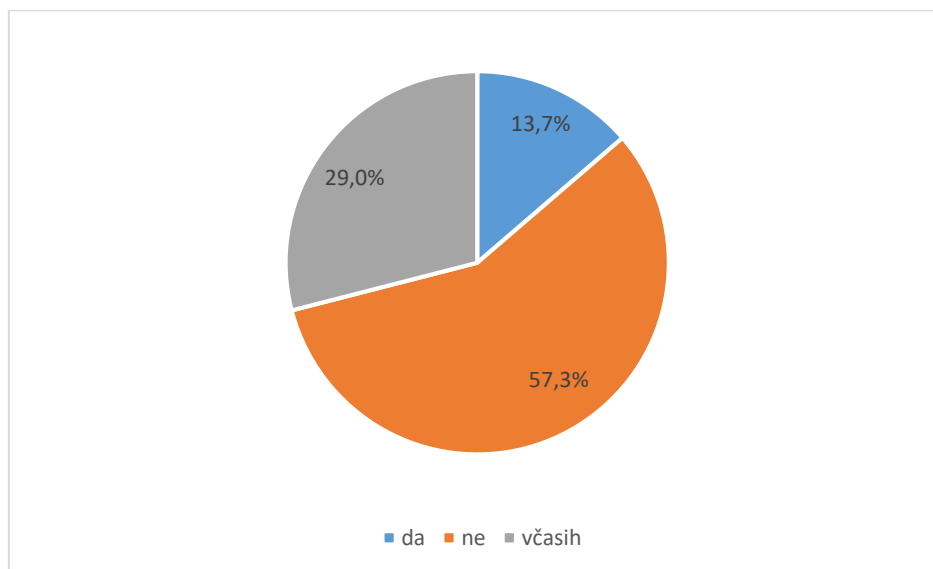
Vedno več učencev čuti potrebo po impulzivni odločitvi in se ne ustavi in osredotoči preden impulzivno odreagira. Zelo malo učencev se zna ustaviti in osredotočiti s tehnikami, kot so npr. počasno dihanje ali štetje do deset, ki jim pomaga prekiniti impulzivni odziv in omogočiti razmislek.

Učenci prav tako ne razmislijo o možnih posledicah, preden sprejmejo odločitev. Učenci ne razmislijo, kako bo odločitev vplivala na njih in druge ter ali obstajajo dolgoročne posledice.

Učenci, ki se impulzivno odločajo, bi se morali pogovoriti s prijateljem, družinskim članom, učiteljem ali svetovalno delavko, ki bi jim lahko pomagala dobiti drugo mnenje in preprečila impulzivne odločitve.

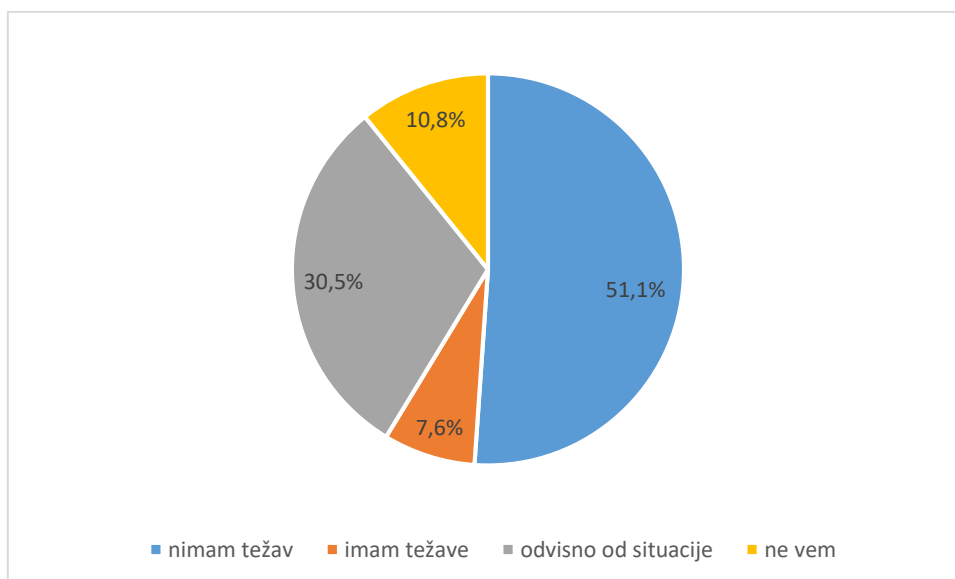
Impulzivno odločanje je včasih povezano s stresom ali čustvenimi izzivi. Učenje tehnik obvladovanja stresa, kot so meditacija ali sprostitvene tehnike, bi lahko prav tako pomagala učencu pri obvladovanju svojih reakcij.

Tabela 28: Ali te pogosto obtožujejo, da prekinjaš druge med pogovorom?



57,3 % anketiranih učencev je odgovorilo, da ne prekinjajo drugih med pogovorom, medtem ko 29,0 % včasih okregajo za prekinjanje pogovora in 13,7 % je odgovorilo z da.

Tabela 29: Kako se počutiš v medsebojnih odnosih s sošolci?



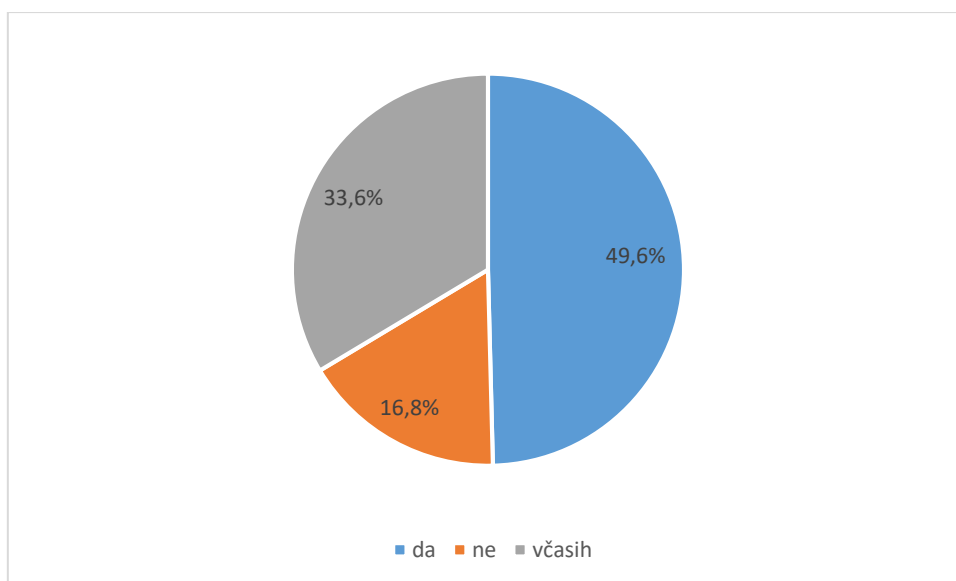


51,1 % učencev nima težav v medsebojnih odnosih s sošolci, 30,5 % jih ima odvisno od situacije, 10,8 % jih ne ve odgovora na vprašanje in 7,6 % jih ima težave v odnosih s sošolci.

V medsebojnih odnosih je pomembno graditi pozitivno in spoštljivo okolje. Pomembno je vedeti, da je vsaka oseba edinstvena, z različnimi mnenji, izkušnjami in osebnostmi. Ljudje bi morali spoštovati te različnosti in si prizadevati za razumevanje drugačnih perspektiv. Za medsebojno razumevanje je pomembno tudi aktivno poslušanje, sodelovanje, pomoč, podpora, reševanje konfliktov na konstruktiven način, empatija ...

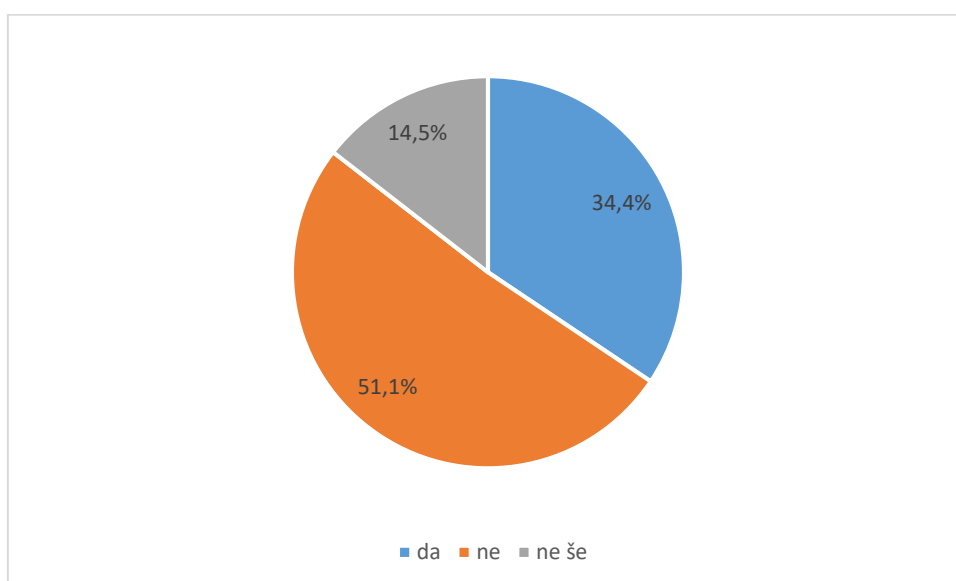
Pomembno je, da si prizadevamo za vzpostavljanje pozitivnih odnosov v šoli, saj lahko sami učenci prispevamo k boljšemu učenju, sodelovanju in skupnemu dobremu počutju v šolskem okolju.

Tabela 30: Ali imaš občutek, da te prijatelji in sošolci razumejo?



49,6 % učencev je odgovorilo, da imajo občutek, da jih prijatelji in starši razumejo, 33,6 %, da jih razumejo včasih, in 16,8 %, da jih ne razumejo.

Tabela 31: Ali si kdaj govoril/a s starši ali učitelji o svojih težavah ali izzivih?



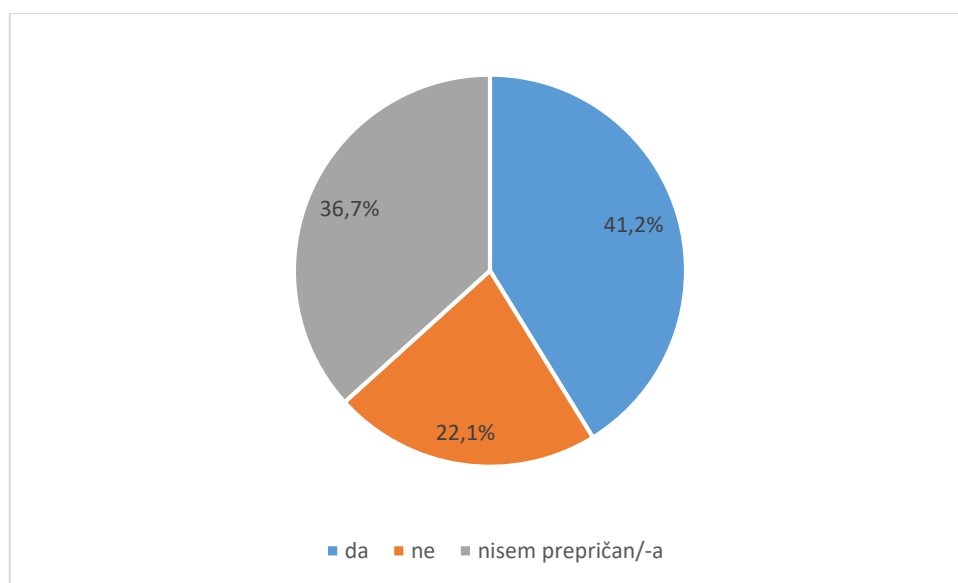


51,1 % učencev o svojih težavah še ni govorilo s starši ali učitelji. 34,4 % vprašanih je to že storilo in 14,5 % vprašanih še tega ni storilo.

Če se učenec sooča s težavami ali izzivi, je pogovor s starši ali učitelji lahko korak k razumevanju in reševanju situacije.

Pomembno je razumeti, da komunikacija s starši ali učitelji ni le način za deljenje težav, ampak tudi priložnost za gradnjo vzajemnega razumevanja in sodelovanja pri reševanju izzivov.

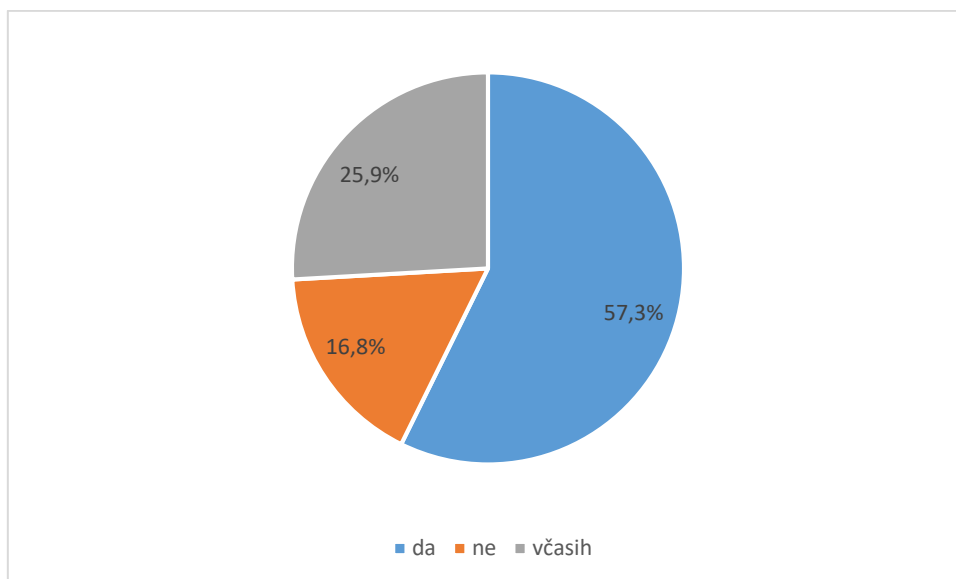
Tabela 32: Ali lahko sovrstniki pomagajo učencem s težavami pozornosti in hiperaktivnosti?



41,2 % učencev je prepričanih, da lahko sovrstniki pomagajo, 36,7 % jih ni prepričanih in 22,1 % jih ne verjame.

Sovrstniki lahko pomagajo učencem s težavami pozornosti in hiperaktivnosti (ADHD) na več načinov. Pozitivna in podporna družbena okolja so ključna za dobro počutje učencev s težavami ADHD. Učenci lahko pomagajo tako, da:

- razumejo, kaj pomeni ADHD, zato jih je treba ozaveščati, kako lahko ADHD motnja vpliva na pozornost, impulzivnost in hiperaktivnost;
- nudijo pomoč pri organizaciji nalog in strukturiranju dela;
- delijo svoje zapiske ali pomagajo pri urejanju beležk;
- vključujejo učence z ADHD v aktivnosti in igre, ki omogočajo gibanje;
- razumejo čustvene izzive, s katerimi se lahko soočajo učenci s težavami pozornosti;
- sprejemajo posameznike s težavami pozornosti ter hiperaktivnostjo brez predsodkov;
- pomagajo pri organizaciji šolskih pripomočkov, sledenju urniku in postavljanju realnih ciljev;
- vključujejo učence s težavami pozornosti in hiperaktivnosti v družabne dejavnosti in prijateljske skupine.

Tabela 33: Ali meniš, da ADHD vpliva na vsakodnevno produktivnost in kakovost življenja?

57,3 % anketiranih učencev meni, da ADHD vpliva na produktivnost in kakovost življenja, 25,9 %, da včasih, in 16,8 %, da temu ni tako.

Večina učencev se zaveda, da ADHD pomembno vpliva na vsakodnevno produktivnost in kakovost življenja posameznika.

Tako ADHD vpliva na šolsko uspešnost, saj se učenci z ADHD pogosto soočajo s težavami v šoli, kot so težave s pozornostjo, organizacijo, dokončanjem nalog in sledenjem navodil.

Prav tako se pojavljajo težave pri obvladovanju impulzivnosti, vzdrževanju pozornosti, izzivi v komunikaciji, obvladovanju čustev, slabša samopodoba, s povečanjem stresa ...

3.2 Intervju s psihologinjo, sociologinjo, svetovalnimi delavkami, defektologinjo

Kako lahko prepoznamo osebo z ADHD?

Intervjuvanke so povedale, da so tipični znaki ADHD motnje pozornosti, težje vzdržujejo pozornost, motoričen nemir, impulzivnost (hitra reakcija), težave s koncentracijo, težave pri mirnem sedenju, težave pri sledenju navodilom ...

Lahko poveste, kakšni so znaki ADHD pri učencu?

Tipični znaki so, da učenci z ADHD težko sledijo pouku, imajo težave pri samostojnem reševanju nalog, ne morejo učinkovito nadzorovati čustev, so eksplozivni, se hitro ujezijo, imajo težave s pozornostjo, so pasivni, nemirni, imajo težave pri učenju, so površni, nestrpni, imajo težave pri organizaciji, so moteči, nemirno sedijo (npr. zibanje na stolu), pri aktivnosti so zbrani največ 10 minut ...

Lahko naštejete nekaj stvari, ki jih učenec z ADHD počne med poukom?

Učenci z ADHD oz. motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo med poukom običajno čečkajo, mečkajo stvari, trgajo, se presedajo, vstajajo, težko sedijo, segajo v besedo, motijo pouk, motijo učitelja, se igrajo s predmeti, dvigujejo roke, so radovedni, pozornost preusmerjajo nase, so zasanjani, raztreseni, cepetajo z nogami, menjavajo prostor oz. ga zapuščajo ...

Zakaj nekateri učenci z ADHD obiskujejo redno osnovno šolo, nekateri pa so vključeni v šolo s prilagojenim programom?

Tisti, ki so vključeni v šolo s prilagojenim programom, imajo po navadi prisotne oz. priključene še druge motnje, ki vplivajo na otrokovo funkcioniranje. Nekateri so v šolah s prilagojenim programom, ker ne dosegajo določenih ciljev oz. imajo nižje sposobnosti oz. manjše kognitivne in intelektualne sposobnosti. Tisti, ki pa imajo nižjo stopnjo ADHD in so mentalno oz. duševno sposobni, so vključeni v redno osnovno šolo. Imajo tudi več kognitivnih sposobnosti. Učenca vpišejo v šolo glede na njihove rezultate, ki so jih dosegli na testu.

Kakšna je razlika med obema šolama?

Redna osnovna šola ima nek standard znanja, ki ga pridobijo, in ni enaka učencem s posebnimi potrebami.

V šoli s prilagojenim programom pouk poteka v manjših skupinah, metode poučevanja so prilagojene, učne zahteve so manjše.

Koliko učencev z ADHD imate oz. ali se vam zdi, da je vedno več učencev z ADHD?

Na šoli imamo 5 učencev z ADHD motnjo, kar znaša 1,1 %. Vsem intervjuvankam se zdi, da število učencev z ADHD oz. motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo narašča in da je bolj pogosta pri dečkih kot deklicah.

Katere predmete imajo učenci v šoli s prilagojenim programom?

Na šoli imajo učenci naslednje predmete: likovno umetnost, gospodinjstvo, družboslovje, šport, naravoslovje, slovenščino, tehniko in tehnologijo ter glasbo.

Koliko učencev imate v razredu?

V razredu imamo enega do dva učenca z ADHD motnjo. Drugače imajo v razredu od osem do dvanajst učencev.



Kdo poučuje učence s posebnimi potrebami v šoli s prilagojenim programom?

Učitelji, ki so rehabilitacijski pedagogi, prav tako pa učitelji z nekim dodatnim znanjem, kot so specialni pedagogi, psihiatri, psihologi, defektologi.

Katero šolo morajo učitelji v takšni šoli opraviti?

Najprej morajo v štiriletno srednjo šolo oz. gimnazijo, ki se zaključi s splošno matura. Nato pa se vpišejo na fakulteto, kjer pridobijo znanja iz specialne rehabilitacijske.

Kaj pa v osnovnih šolah, kdo lahko pomaga učencem z ADHD?

V šoli nudijo pomoč socialni in specialni pedagogi, inkluzivni pedagog, psiholog ter učitelji, ki so pridobili specialna znanja.

Imajo učenci z ADHD več težav pri usvajanju snovi kot učenci, ki težav nimajo?

Intervjuvanke so povedale, da imajo učenci kar nekaj izzivov, saj težje sledijo pouku, nimajo koncentracije oz. niso pozorni, so moteči ... To tudi vpliva, da se težje učijo.

Kako učencem z ADHD učitelji prilagajajo pouk na šoli Ljudevita Pivka?

Tako, da jim omogočajo več gibanja, uporabljamo različne pripomočke, barvno organizirajo, zadajo kratke in preprostejše naloge, teste pišejo po delih, večja pisava ...

Kako učitelji v osnovni šoli prilagajajo pouk učencem z ADHD?

Učitelji uporabljajo različne tehnike, stole za pozibavanje, snov predstavijo na zanimivejši način, omogočajo gibanje, naloge osmislijo in jih razdelijo na manjše dele ... Prav tako imajo napovedana ocenjevanja, so ocenjeni po delih, podaljšan čas, sedijo v prvi vrsti, lahko imajo določene pripomočke ...

Katere metode oz. pristopi so se izkazali za ustrezne?

Uporaba stoječih miz, omogočajo odmore in gibanje, miselne igre, jih vključijo pri pouku tako, da jim zadajo naloge, podaljšan čas, opredeljena učna snov.

Kakšne pripomočke uporabljajo učitelji na šoli s prilagojenim programom in kakšne pripomočke na naši šoli?

Na obeh šolah imamo žoge za sedenje, mize z naklonom, tabele, stoični kvadrat, markerje, slikovni material ...

Medtem ko imajo na šoli Ljudevita Pivka tudi senzorne sobe, pesek za pomirjenje ... Na naši šoli trenutno urejamo sobo za pomirjanje – »čuječno sobo«.

Lahko svetujete, kako bi sošolci pomagali učencu z ADHD pri pouku/usvajanju snovi/organizaciji ...?

Najbolje je, da jih sprejmejo takšne, kot so, se jim ne posmehujejo, jim prisluhnejo, jih ne izločajo, jih pohvalijo, se skupaj učijo, jih ne kritizirajo, omogočijo sodelovanje ...

Lahko sami izdelamo kakšne pripomočke, s katerimi bi pomagali sošolcu z ADHD?

Žogica za stiskanje, miselne naloge, senzorske aktivnosti, pesek, vodene vaje, vaje za zbranost, družabne igre ...

3.3 Delavnice o ADHD

Ko sva se dobro podučili o ADHD, pripravili razne pripomočke, ki lahko učencem z ADHD pomagajo, sva izvedli delavnice za učence 4.–9. razreda osnovne šole. Delavnice so trajale po eno šolsko uro v vsakem razredu. Na začetku vsake delavnice sva za učence pripravili vaje za koncentracijo, ki smo jih izvedli za uvodno motivacijo ure. Nato sva jim ob PowerPoint predstavitvi predstavili, kaj ADHD sploh je ter kako vpliva na posameznika v vsakdanjem življenju. Učenci so bili seznanjeni s simptomi ADHD ter kako se ti simptomi kažejo v različnih situacijah. Pomembno nama je bilo, da se naučijo, da ADHD ni nekaj, kar bi moralo definirati identiteto tistega, ki ga ima, ampak, da je to le ena od mnogih značilnosti posameznika. Po kratki predstavitvi teorije je sledil kviz. Učencem sva postavili nekaj vprašanj v povezavi z ADHD in presenetljivo dobro so si zapomnili posamezna dejstva in zanimivosti. Na koncu je sledil še prikaz različnih pripomočkov, ki lahko osebam z ADHD pomagajo pri delu in vsakdanjih stvareh. Nekatere od teh sva ustvarili sami, druge pa imamo na naši šoli in se že uporabljajo za namene pouka. Izvedbe delavnic so bile uspešne, saj so učenci spoznali oz. se bolje seznanili z ADHD. Delavnice so bile interaktivne, prilagojene učni starosti učencev, spodbudile so njihovo razumevanje in empatijo do sošolcev z ADHD in jim pri tem tudi ponudile uporabne strategije za boljše obvladovanje.



Slika 8: (a) in (b) Predstavitev ADHD. (Krajnc, 2024)



Slika 9: (a), (b) in (c) Praktični prikaz pripomočkov. (Krajnc, 2024)



3.4 Tutorstvo

Prostovoljstvo na naši šoli se izvaja na različne načine in zajema številne oblike dejavnosti. Tako na šoli nudimo:

- mentorstvo in podporo pri učenju, ko učenci delujejo kot mentorji ali tutorji ter pomagajo učencem pri razumevanju učne snovi, opravljanju domačih nalog in izboljšanju učnih dosežkov.
- bralne urice, ko učenci berejo z učenci ali jim pomagajo razvijati bralne veščine. To je pogosto uporabno za mlajše otroke ali tiste, ki se spopadajo z bralnimi težavami.
- pomoč pri različnih predmetih, ko učenci pomagajo pri reševanju učnih problemov, izvajanju znanstvenih eksperimentov in dodatni razlagi pri različnih predmetih.
- vrstniško svetovanje, ki je oblika podpore, kjer vrstniki nudijo svetovanje, pomoč in podporo drugim vrstnikom, ki se soočajo s težavami ali stiskami.
- vrstniško izobraževanje, pri katerem se učenci učijo od svojih vrstnikov. To vključuje prenos znanja, veščin ali informacij med učenci iste starostne skupine.
- vrstniško mediacijo, ko starejši učenci delujejo kot mediatorji pri reševanju sporov med mlajšimi učenci, pomagajo pri reševanju konfliktov in promovirajo mirno reševanje težav.

Sami sva vključeni v vrstniško pomoč TUTORSTVA. Medvrstniška učna pomoč je metoda poučevanja, pri kateri nudiva tutorsko pomoč drugemu otroku oz. v najinem primeru sošolcema z ADHD motnjo. Gre za prostovoljno učno pomoč, ki poteka med tutorjem in tutorandom. Osnova našega sodelovanja je strukturirano učenje posameznih učnih vsebin. Je kompleksna in vzajemna dejavnost, ki pokriva vidike socialnega in kulturnega kapitala. Tutorstvo se nanaša na medčloveške odnose, komunikacijo in splošne metode poučevanja. Njegovo bistvo je pomoč, podpora in usmerjanje. Cilj medvrstniške pomoči ni samo izboljšanje učnih dosežkov, temveč tudi razvijanje motivacije, pozitivne samopodobe, odgovornosti in socialnih veščin.

3.4.1 Pripomočki za organizacijo prostora

Za osebe z ADHD je organizacija prostora lahko še posebej pomembna, saj urejenost okolja lahko pomaga pri obvladovanju simptomov ADHD in izboljšanju koncentracije.

Tako sva uredili prostor z velikim koledarjem, kjer sta sošolca lahko jasno videla svoje obveznosti in roke. Barvne oznake ter označevanje pomembnih dogodkov je izboljšalo vizualno prepoznavanje.

Pri organizaciji prostora sva prav tako uporabljali oznake in nalepke, saj nalepke pomagajo pri hitrem prepoznavanju in iskanju stvari.

Prav tako sva na mizi uporabili organizatorje za shranjevanje pisal in drugih pripomočkov. Vse to je bilo na dosegu roke.

V šoli sva tudi uporabili belo tablo za risanje, za beleženje idej, nalog in načrtov.

Prostor sva prilagodili glede na želje in potrebe sošolca. Sva pa prišli do spoznanja, da sistematično in vizualno urejen prostor lahko pomaga zmanjšati stres in izboljšati produktivnost.



Slika 10: Urejen delovni prostor. (Frangež, 2024)

3.4.2 Pripomočki za organizacijo časa

Pri delu sva uporabljali številne prilagoditve in tehnike. Najbolje so se obnesle naslednje:

- opomniki na mobilnem telefonu,
- digitalni koledar za sledenje sestankov, dogodkov in nalog,
- omejevanje časa (15 minut dela, 5 minut odmora),
- sezname opravil za dan in teden,
- barvne oznake za poudarjanje pomembnih nalog,
- alarmi za opozarjanje na pomembne dogodke (pisna in ustna ocenjevanja znanja, sestanki ...),
- časovne omejitve za vsako nalogo ...



Slika 11: Seznam opravil. (Krajnc, 2024)



Slika 12: Barvne oznake. (Krajnc, 2024)



Slika 13: Peščena ura – omejevanje časa. (Raković, 2024)

MESEC:

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Slika 14: Mesečni urnik opravil. (Raković, 2024)

TEDENSKI URNIK

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

Slika 15: Tedenski urnik. (Frangež, 2024)

3.4.3 Senzorni pripomočki

Senzorni pripomočki so lahko koristni za učence z ADHD, saj lahko pomagajo pri obvladovanju stresa, povečajo pozornost in pomirijo živčni sistem. Pri tutorstvu in v razredu sva oz. so učitelji učencema omogočali žogice in mehke igrače, ki jih lahko stiskata ali gneteta, saj so pomirjujoče in pomagajo zmanjševati hiperaktivnost.



Slika 16: Senzorni pripomoček. (Frangež, 2024)



Slika 17: Baloni za stiskanje. (Raković, 2024)



Slika 18: Pripomoček za umirjanje. (Raković, 2024)

3.4.4 Družabne igre

Družabne igre so odličen način, kako osebam z ADHD ponuditi zabavno in hkrati koristno dejavnost. Te igre spodbujajo socialno interakcijo, razvoj pozornosti, koncentracije ter strategijske in motorične spretnosti. Pri pouku in tutorstvu smo uporabljali:

- UNO (Igra spodbuja logično razmišljanje in hitro odločanje.)
- JENGA (Igra, kjer morate sestavljati in nato odstranjevati bloke iz stolpa, brez da bi ta padel. Pomaga pri razvoju motoričnih spretnosti in koncentracije.)

- 4 V VRSTO (Igra, kjer igralci poskušajo postaviti štiri žetone v vrsto. Pomaga pri razvoju strategijskih veščin in hitrem razmišljanju.)
- GUESS WHO (Igra, kjer igralci ugibajo lik, ki ga ima nasprotnik. Spodbuja zastavljanje vprašanj in logično razmišljanje.)
- BANANAGRAMS (Hitra igra s črkami, kjer igralci sestavljajo besede in tekmujejo med seboj. Spodbuja hitro razmišljanje in ustvarjalnost.)

Pomembno je prilagoditi izbiro iger glede na interese in sposobnosti posameznika z ADHD. Družabne igre ponujajo priložnost za uživanje v družbi drugih, razvoj različnih veščin ter sprostitev in zabavo.

3.4.5 Vaje za pozornost

Odločili sva se, da bova izvajali aktivnosti, s katerimi lahko učenca krepita pozornost in koncentracijo. Aktivnosti sva izvajali po potrebi. Vaje sva našli v različnih priročnikih – tako v spletni kot knjižni obliki.

Glavni cilj aktivnosti je bil krepiti pozornost. Pozornost sva krepili z različnimi miselnimi igrami, vajami za krepitev pozornosti, gibalnimi vajami oz. s telovadbo za možgane. Najin cilj je bil, da bi učenca z usmerjenimi vajami izboljšala sposobnost zavedanja, uravnavanja svojih čustev, da bi bila učno uspešna in da bi se naučila biti zbrana in osredotočena na delo.

VAJE ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI



VAJE ZA KREPITEV SPOMINA, POZORNOSTI, ORIENTACIJE IN MOTORIKE



KARTICE ZA RAZVIJANJE POZORNOSTI



3.4.6 Miselne igre

Miselne igre so odličen način, kako spodbuditi razmišljanje, koncentracijo in druge kognitivne spretnosti. Tu je nekaj miselnih iger, ki sva jih uporabljali med sovrstniško pomočjo sošolcema:

- SUDOKU,
- SCRABBLE,
- TETRIS,
- ŠAH,
- KVIZI na temo, ki je sošolca zanimala, saj kvizi spodbujajo raziskovanje, učenje novih stvari in spominjanje informacij ...

3.4.7 Pripomočki za reševanje nemirnosti

Šola učencem z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo nudi različne fidget igrače, kot so spinnerji, vrtiljaki, žogice za stiskanje ali vrvice za vrtenje, ki lahko pomagajo sprostiti nabrano energijo.

Prav tako imamo na šoli blazine s senzornimi teksturami, ki nudijo dodatno senzorno stimulacijo med sedenjem. Prav tako imamo stolčke, ki se nagibajo, ali napihljive žoge, ki poskrbijo za dinamično sedenje, kar pomaga sprostiti nemirnost. Nekaj miz na šoli ima stojala z nogo pod mizo, kar omogoča dinamično gibanje med sedenjem.

Pri pomoči sva postavili še nalepke, ki omogočajo različne teksture, oblike in barve. To je spodbujalo aktivno gibanje. Prav tako sva učencema omogočili skakanje z vrvjo, kar je pomagalo pri sproščanju energije in povečanju koncentracije.



Slika 19: (a) Žogica za stiskanje in (b) fidget igrača. (Frangež, 2024)



Slika 20: (a) Rubikova kocka in (b) spinner. (Raković, 2024)



4 RAZPRAVA

ADHD je kompleksna tema, ki vključuje številne vidike, od razumevanja motnje do prilagajanja izobraževalnega sistema. Pomembno je, da učitelji, šolsko osebje in učenci razumejo, da otroci z ADHD ne morejo enostavno nadzirati svojega vedenja in da to ni posledica pomanjkanja truda ali discipline.

Skupna naloga šol, učiteljev, staršev, strokovnjakov in sovrstnikov je ustvariti inkluzivno okolje, ki podpira vse otroke, vključno s tistimi, ki imajo ADHD. To zahteva ozaveščenost, prilagajanje pristopov in sodelovanje vseh vpletenih strani.

Glavni namen je, da bi raziskovalna naloga zagotovila poglobljen vpogled v ADHD motnjo in hkrati prispevati k boljšemu razumevanju izzivov, s katerimi se srečujejo učenci z ADHD v šoli, ter identificirati učinkovite strategije in pristope za njihovo podporo in uspeh. Tako sva si pred pričetkom raziskovanja zastavili štiri hipoteze, ki jih bova v nadaljevanju potrdili oz. ovrgli.

- ✓ **Hipoteza 1:** Večina sovrstnikov mladostnikov z ADHD nima dovolj informacij o sami motnji, kar vodi v napačne predstave in stereotipe.

Hipotezo sva potrdili, saj so analize anketnih vprašanj pokazale, da obstaja med mladostniki pomanjkanje informacij o ADHD. Pomanjkanje informacij vodi v napačna pričakovanja, stigma in težave v socialnih odnosih. Zato bi morale šole izvajati programe ozaveščanja, ki bi učence poučile o ADHD motnji. Prav tako bi morale šole spodbujati empatijo, aktivno vključevanje otrok z ADHD v različne dejavnosti, pogovore o ADHD med mladostniki, kar bi prispevalo k razbijanju mitov in stereotipov ...

S temi pristopi bi lahko postopoma spremenili ozračje v šolskem okolju, kjer so informacije o ADHD bolj dostopne in kjer sovrstniki bolje razumejo izzive, s katerimi se soočajo njihovi vrstniki s to motnjo. To bi lahko prispevalo k vzpostavitvi bolj vključujočega in podpornega družbenega okolja za vse mladostnike v šoli.

- ½ **Hipoteza 2:** Učenci z ADHD, ki imajo prilagoditve, bodo dosegli boljše učne rezultate v primerjavi s tistimi brez prilagoditev.

Hipotezo sva delno potrdili, saj ima en sošolec kljub prilagoditvam velike učne težave. Po nekajletni pomoči sošolcema opažava, da učenec z ADHD, ki ima ustrezne prilagoditve, lahko dosega boljše učne rezultate od tistih, ki teh prilagoditev nimajo, ni pa nujno. Tako jim krajše naloge, dodatno časovno prilagajanje, dodatna podpora in pomoč, prilagoditve učnega okolja in drugi ukrepi lahko omogočijo boljše učne rezultate.

Vendar pa je pomembno opozoriti, da je vsak posameznik edinstven, zato ni univerzalnega pravila. Nekateri učenci z ADHD lahko dosega izjemne rezultate brez posebnih prilagoditev, medtem ko drugi morda potrebujejo večjo stopnjo prilagoditev. Ključno je nenehno spremljanje napredka, prilagajanje strategij in zagotavljanje podpore, ki najbolj ustreza potrebam vsakega posameznika.

- ✓ **Hipoteza 3:** Uporaba pomagal, kot so npr. grafikoni in sheme, bo izboljšala učne rezultate.

Hipotezo sva potrdili, saj meniva, da je uporaba pomagal, kot so grafikoni, sheme, vizualne predstavitve in druge metode vizualizacije med poukom oz. sovrstniška pomoč, pozitivno vplivala na motivacijo in učne rezultate učencev z ADHD, saj so vizualna sredstva pomagala ohranjati pozornost, so bolj



privlačna in zanimiva, na pregleden način olajšujejo razumevanje in organizacijo snovi, pripomorejo k boljšemu pomnjenju informacij, pomagajo pri organizaciji nalog, spodbujajo ustvarjalnost ...

Vendar pa je ključno upoštevati, da je učenje z ADHD zelo individualno in različni pristopi lahko delujejo za različne posameznike. Kombinacija različnih strategij, ki vključujejo vizualne, avditivne in kinestetične elemente, lahko predstavlja najučinkovitejši pristop za posameznega učenca z ADHD.

✓ **Hipoteza 4:** Uporaba vedenjskih strategij, kot so strategije organizacije in načrtovanja, lahko pozitivno vplivajo na obvladovanje simptomov ADHD.

Hipotezo sva potrdili, saj sva s pomočjo intervjujev, anketnih vprašalnikov in s pomočjo tutorstva ugotovili, da lahko uporaba vedenjskih strategij, kot so strategije organizacije in načrtovanja, pozitivno vplivajo na obvladovanje simptomov ADHD. Te strategije so zasnovane tako, da pomagajo posameznikom z ADHD pri upravljanju s težavami pri pozornosti, organizaciji in izvršilnih funkcijah. Tako je uporaba dnevnikov in opomnikov, postavljanje ciljev, razvijanje rutin, organizacija okolja odločilno pomagala pri obvladovanju simptomov ADHD, prav tako pa je spodbujala razvoj samoučinkovitosti in samoregulacije. Pomembno je, da se te strategije prilagodijo posameznim potrebam in preferencam ter da se stalno spremlja njihova učinkovitost.



5 ZAKLJUČEK

ADHD v šolah poudarja potrebo po razumevanju, prilagajanju in sodelovanju za ustvarjanje inkluzivnega izobraževalnega okolja. Ključne točke vključujejo individualiziran pristop k poučevanju, tesno sodelovanje med učitelji, starši in strokovnjaki, ozaveščanje ter zmanjšanje stigme okoli ADHD. Pomembno je tudi usposabljanje učiteljev, poudarek na razvoju socialnih veščin ter uveljavljanje inkluzivnosti in spoštovanje različnosti v šolskem okolju. Skupna predanost vsem deležnikom lahko oblikuje podporno in vključujoče okolje, kjer vsak otrok, vključno s tistimi z ADHD, lahko uspeva in se razvija.

Razumevanje raznolikosti otrok z ADHD zahteva prilagojen pristop k poučevanju. Posamezni izobraževalni načrti, ki temeljijo na potrebah posameznega otroka, so nujni za uspeh.

Učitelji, starši, strokovnjaki in otroci morajo sodelovati, da bi ustvarili podporno okolje. Redno komuniciranje in delitev informacij lahko prispevata k uspešnemu obvladovanju izzivov, s katerimi se soočajo otroci z ADHD.

Pomembno je, da se ozavešča tako učitelje kot tudi vrstnike o ADHD. Zmanjšanje stigme okoli motnje bo omogočilo boljše razumevanje ter s tem pripomoglo k pozitivnemu in vključujočemu okolju.

Učitelji morajo prejeti ustrezno usposabljanje o ADHD, da bodo bolje razumeli izzive in potrebe otrok z ADHD motnjo. S tem bodo lahko bolje prilagodili svoje metode poučevanja in ustvarili učinkovitejše učno okolje.

Poleg akademskih veščin je pomembno tudi spodbujanje razvoja socialnih veščin. Šolski programi bi morali vključevati dejavnosti, ki spodbujajo socialno interakcijo in krepijo medosebne odnose.

Šola bi morala biti inkluzivna in spoštovati različnost. Posamezniki z ADHD imajo posebne potrebe, vendar bi morali biti vključeni v vse vidike šolskega življenja, ne da bi jih stigmatizirali ali izključevali.

Združeno prizadevanje vseh deležnikov lahko pripomore k ustvarjanju šol, kjer se vsak otrok počuti sprejetega in podprtega, ne glede na morebitne izzive, povezane s svojo motnjo. V končni fazi je cilj zagotoviti optimalno okolje, ki spodbuja učenje, razvoj in dobro počutje vseh učencev.



6 LITERATURA IN VIRI

6.1 Internetni viri

Ars Pharmae. (b. d.). *ADHD motnja pozornosti. Katera hranila pomagajo?* Pridobljeno 14. oktobra 2023 s <https://www.arspharmae.com/blog/adhd-motnja-pozornosti-katera-hranila-pomagajo>.

Gam d. o. o. (b. d.). *ADHD – Motnja pomanjkanja pozornosti/hiperaktivnosti*. Pridobljeno 11. oktobra z ADHD – Motnja pomanjkanja pozornosti/hiperaktivnosti (gam.si).

Juršević, M. (2020). *Individualiziran program za učence z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo (ADHD) v osnovni šoli*. (Magistrska naloga). Pridobljen z Univerze v Ljubljani/Pedagoška fakulteta 17. decembra 2023 s http://pefprints.pef.uni-lj.si/6538/1/Mateja_Jur%C5%A1evi%C4%87_magistrsko_delo.pdf.

Neuromedis. Center za neurofeedback. (2021). *Zdravljenje ADHD/ADD*. Pridobljeno 14. oktobra 2023 s <https://neurofeedback.si/adhd-add-motnja/>

Reha Medical. Center za senzorno integracijo, nevro razvoj in spec. fizioterapijo. (b. d.). *Kako terapija senzorne integracije vpliva na kakovost življenja z ADHD?* Pridobljeno 11. oktobra s <https://rehamedical.si/kaj-je-adhd/>.

Vizita.si. (27. januar 2023). *Vse, kar morate vedeti o ADHD*. Pridobljeno 11. oktobra s <https://vizita.si/dusevnost/dusevne-motnje/adhd.html>.

6.2 Slikovni viri

CAMHS Professionals. (1. april 2021). *ADHD: Recognising Symptoms*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 17. decembra 2023 s <https://camhsprofessionals.co.uk/2021/04/01/adhd-recognising-symptoms%F0%9F%8C%8D/>.

Castleberry, C. (2. avgust 2022). *Yes, There are Three Types of ADHD – Here's What You Need to know About Each of Them*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 17. decembra 2023 s <https://www.sheknows.com/health-and-wellness/articles/2581831/three-adhd-types-what-to-know/>.

Concept, Continuing & Professional Studies. (b. d.). *Childhood ADHD*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 17. decembra 2023 s <https://concept.paloaltou.edu/resources/business-of-practice-blog/childhood-adhd>.

Michigan Alliance for Families. (2023). *Attention Deficit Disorder (ADD/ADHD)*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 17. decembra 2023 s <https://www.michiganallianceforfamilies.org/attention-deficit-disorder/>.

Pathway 2 Success. (19. maj 2019). *25+ Strategies for Kids with ADHD*. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 17. decembra 2023 s <https://www.thepathway2success.com/25-strategies-for-kids-with-adhd/>.

Sprouts. (15. november 2020). *ADHD at School*. Fotografija s spleta]. Pridobljeno 17. decembra 2023 s <https://sproutsschools.com/adhd-at-school/>.



6.3 Viri – Vaje za razvijanje pozornosti in koncentracije ter čuječnosti

OŠ Sveta Ana. Dodatna strokovna pomoč. (b. d.). *Kartice za spodbujanje koncentracije*. Pridobljeno 29. 11. 2022 s <https://ucilnice.arnes.si/mod/folder/view.php?id=1057026>

Košena, K. (2016). *Priročnik: 50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu*. Pridobljeno 29. 11. 2022 s <http://knj.splet.arnes.si/files/2020/03/PRIRO%C4%8CNIK-50-vaj-za-urjenje-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-Klaudija-Ko%C5%A1enina-2016-6.pdf>.

Rajh, A. (2021). *Vaje za krepitev spomina, pozornosti, orientacije in motorike*. Delovni zvezek. Ptuj: Geron XYZ.

Vilar, J. (2013). *Razvijanje pozornosti in koncentracije*. Elektronska knjiga. Grosuplje: OŠ LA Grosuplje. Pridobljeno 29. 11. 2022 s https://abcd.splet.arnes.si/files/2011/07/vaje_za_koncentracijo_let_2013.pdf.

6.4 Zbornik

Mavrični bojevniki, Zavod za pomoč otrokom z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo ADHD. (14. 4. 2017). »Tako velik, pa še vedno nevzgojen.« *Mavričnost otrok z ADHD: zbornik prispevkov s strokovne konference*. Sešek, U., Milavec Kapun M. in Steklasa. N. (ur). *Vloga prehrane pri obravnavi otroka z ADHD* (str. 22–32). Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.



7 PRILOGE

7.1 Anketni vprašalnik – STROKOVNI DELAVCI ŠOLE in UČENCI NAŠE ŠOLE

Spoštovana gospa ravnateljica, učitelj/ica, knjižničarka, računalničarka, svetovalna delavka, psihologinja, pedagoginja!

Sva učenki OŠ Kidričevo in obiskujeva 9. razred. Prosiva vas, da sodelujete v najini anketi o motnji pozornosti in hiperaktivnosti. Vaše mnenje nama bo v pomoč pri oblikovanju sovrstniške pomoči učencem z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti.

Spol

- moški
- ženski

Delovna doba

- 1–9 let
- 10–19 let
- 20–29 let
- 30–39 let
- več kot 40 let

1. Ali se počutite dovolj seznanjeni z značilnostmi ADHD motnje?

- a) da
- b) ne
- c) delno

2. Ali opazate kakršne koli posebne izzive v razredu, ki so povezani z učenci z ADHD?

3. Ali ste poskusili prilagoditi svoje poučevanje za učence s potencialnimi simptomi ADHD?

- a) da
- b) ne
- c) občasno

4. Če ste odgovorili z DA, kako prilagajate svoje poučevanje za učence z ADHD?

- a) dodatna pozornost pri navodilih
- b) prilagojeni učni materiali
- c) dodatna podpora pri organizaciji nalog
- d) druge prilagoditve (natančno navedite)

5. Ali diferencirate pouk za prilagajanje različnim potrebam, vključno s potrebami učencev z ADHD?

6. Ali imate priložnost sodelovati s starši učencev z ADHD?

- a) da
- b) ne
- c) občasno



7. Kako pogosto sodelujete s starši učencev z ADHD pri oblikovanju individualiziranih pristopov za učenje?

- a) redno
- b) občasno
- c) redko

8. Kako rešujete vzgojno problematiko, povezano z ADHD, v razredu?

- a) individualni pogovori
- b) uporaba pozitivnih ojačevalcev
- c) sodelovanje z dodatnimi strokovnjaki (šolski psiholog, svetovalec)
- d) druge strategije (natančno navedite)

9. Ali imate izkušnje z uporabo posebnih učnih strategij ali tehnologij za podporo učencem z ADHD?

- a) da
- b) ne
- c) delno
- d) premalo

10. Kateri so največji izzivi pri delu z učenci z ADHD?

11. Kako se počutite glede svojih uspehov pri podpori učencev z ADHD v njihovem učnem procesu?

12. Kaj menite, da bi šola lahko storila za še boljšo podporo učiteljem pri delu z učenci, ki imajo ADHD?

Zahvaljujemo se vam za sodelovanje v anketi. Vaše mnenje nama bo pomagalo soustvariti bolj podporno okolje za učence z ADHD.

Iza Frangež in Ema Raković



Spoštovani učenec, učenka!

Sva učenki OŠ Kidričevo in obiskujeva 9. razred. Prosiva te, da sodeluješ v najini anketi o motnji pozornosti in hiperaktivnosti. Tvoje mnenje nama bo v pomoč pri oblikovanju sovrstniške pomoči učencem z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti.

Spol

fant

dekle

Razred

6. razred

7. razred

8. razred

9. razred

1. Ali si že kdaj slišal/a za ADHD?

- a) da
- b) ne
- c) nisem prepričan/a

2. Če si odgovoril/a z DA, kako bi opisal/a ADHD, če bi morali nekomu razložiti, kaj je?

3. Kako se počutiš med poukom?

- a) zbrano
- b) nemirno
- c) včasih zbrano, včasih nemirno

4. Ali kdaj opaziš, da imaš težave pri ohranjanju pozornosti med poukom ali domačimi nalogami?

- a) da
- b) ne
- c) včasih

5. Ali imaš kdaj težave s sledenjem učiteljevih navodil ali opravljanjem nalog?

- a) da
- b) ne
- c) včasih

6. Ali opaziš, da si bolj nemiren/na oz. imaš več težav pri ohranjanju pozornosti od sošolcev?

- a) da
- b) ne
- c) včasih

7. Ali pogosto doživljaš težave pri ohranjanju pozornosti med dolgimi pogovori ali dejavnostmi?

- a) da
- b) ne
- c) včasih



8. Ali imaš težave pri mirnem sedenju pouka oz. ali občutiš nenehno potrebo po gibanju?

- a) da
- b) ne
- c) včasih

9. Ali se ti pogosto dogaja, da "potuješ z mislimi" med pogovori ali opraviš naloge?

- a) da
- b) ne
- c) včasih

10. Ali meniš, da imaš težave z organizacijo svojih nalog in obveznosti?

- a) da
- b) ne
- c) včasih

11. Ali se odločaš v različnih situacijah brez razmisleka (impulzivno)?

- a) da
- b) ne
- c) včasih

12. Ali te pogosto obtožujejo, da prekinjaš druge med pogovorom?

- a) da
- b) ne
- c) včasih

13. Kako se počutiš v medosebnih odnosih s sošolci?

- a) nimam težav
- b) imam težave
- c) odvisno od situacije
- d) ne vem

14. Ali imaš občutek, da te prijatelji in sošolci razumejo?

- a) da
- b) ne
- c) včasih

15. Ali si kdaj govoril/a s starši ali učitelji o svojih težavah ali izzivih?

- a) da
- b) ne
- c) ne še

16. Ali lahko sovrstniki pomagajo učencem s težavami pozornosti in hiperaktivnosti?

- a) da
- b) ne
- c) nisem prepričan/a



17. Ali meniš, da ADHD vpliva na vsakodnevno produktivnost in kakovost življenja?

- a) da
- b) ne
- c) včasih

Zahvaljujemo se ti za sodelovanje v anketi. Tvoje mnenje nama bo pomagalo ustvariti bolj podporno okolje za učence na naši šoli.

Iza Frangež in Ema Raković



7.2 Intervju s specialnimi delavkami, pedagoginjama, inkluzivno pedagoginjo in psihologinjo

1. Kako lahko prepoznamo osebo z ADHD?
2. Lahko poveste, kakšni so znaki ADHD pri učencu?
3. Lahko naštejete nekaj stvari, ki jih učenec z ADHD počne med poukom?
4. Zakaj nekateri učenci z ADHD obiskujejo redno osnovno šolo, nekateri pa so vključeni v šolo s prilagojenim programom?
5. Kakšna je razlika med obema šolama?
6. Koliko učencev z ADHD imate oz. ali se vam zdi, da je vedno več učencev z ADHD?
7. Katere predmete imajo učenci v šoli s prilagojenim programom?
8. Koliko učencev imate v razredu?
9. Kdo poučuje učence s posebnimi potrebami v šoli s prilagojenim programom?
10. Katero šolo morajo učitelji v takšni šoli opraviti?
11. Kaj pa v osnovnih šolah, kdo lahko pomaga učencem z ADHD?
12. Imajo učenci z ADHD več težav pri usvajanju snovi kot učenci, ki težav nimajo?
13. Kako učencem z ADHD učitelji prilagajajo pouk na šoli Ljudevita Pivka?
14. Kako učitelji v osnovni šoli prilagajajo pouk učencem z ADHD?
15. Katere metode oz. pristopi so se izkazali za ustrezne?
16. Kakšne pripomočke uporabljajo učitelji na šoli s prilagojenim programom in kakšne pripomočke na naši šoli?
17. Lahko svetujete, kako bi sošolci pomagali učencu z ADHD pri pouku/usvajanju snovi/organizaciji itd.?
18. Lahko sami izdelamo kakšne pripomočke, s katerimi bi pomagali sošolcu z ADHD?

7.3 Zgibanka

