

Otroci in mladostniki z motnjo pozornosti: urjenje samoobvladovanja

✍ Viljem Ščuka

V dveh dosedanjih prispevkih sem bralcem predstavil nekaj značilnosti hiperkinetične motnje, ki jo pri nas radi imenujemo z angleško kratico ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder), čeprav se lepše sliši motnja pozornosti z/ brez hiperaktivnosti. Predstavil sem prvi dve možnosti reševanja tega problema: urjenje stika s seboj in prepoznavanje polja dogajanja. Danes predstavljam načine urjenja samoobvladovanja.

Da bi se posameznik z ADHD zmozel uriti v samoobvladovanju, se mora izuriti v obvladovanju stika s seboj in prepoznavanju polja dogajanja. Največ težav pri samoobvladovanju povzročajo posameznikom z ADHD želje in hotenja, ki omogočajo takojšnjo zadovoljitev. V njihovih možganih primanjkuje endorfinov in dopamina, ki jih želijo nadomestiti s takojšnjimi zadovoljitvami. Takojšnje ugodje omogočajo sladkarije, video-igrice, klepet na socialnih omrežjih (facebook, twitter), kajenje, alkohol, seks in druge sodobne pasti potrošniško naravnane družbe. Žal se rade sprevržejo v odvisnost.

Sposobnost samoobvladovanja (frustracije) je ključni del obravnave ADHD. Ob tem se v možganih sproščajo endorfini, tj. snovi, ki zmanjšujejo bolečino, stisko in nelagodje, ter s tem omogočajo potrpežljivost pri

premagovanju naporov. Če so otroci z ADHD vzgojeni preohlapno ali popustljivo, imajo premalo endorfinov in so zato nepotrpežljivi in neučakani. Samoobvladovanje pa je za možgane napor, ki troši veliko več energije kot kratkoročne zadovoljitve!

Odgovorni odrasli naj ločijo zmereno frustracijo od prisile z ustrahovanjem. Frustracija je del vzgojnega dogajanja in je zato naravna (fiziološka), ustrahovanje pa je nenaravno in nehumano ravnanje z nemočnim, nevednim ali podrejenim.

Zmerna frustracija namreč izostri motive za neko dejavnost in s tem omogoča potek nekega dogajanja. Kar gre za zastavljanje ciljev, ki so vezani na dolgotrajno hrepenenje, poteka dogajanje počasi in premišljeno, z veliko mero potrpežljivosti. Naravna pot za doseganje ugodja je namreč dolga: najprej je treba zaznati potrebo ali težnjo in jo s samoobvladovanjem odlagati, da se v možganih pojavi napetost, pozornost in zbranost.

Možgani niso hipermarket, kjer je kupcu takoj vse na voljo in ne Indija Koromandija, kjer so sladkosti in užitki zastonj. Možgani delujejo po svojem fiziološkem zaporedju: najprej potrpežljivost, nato naporno delo in šele ob koncu ugodje kot nagrada – brez kakršnih koli finančnih stroškov. Sre-

če in zadovoljstva ni mogoče kupiti z denarjem. To naj bi starši in vsi odrasli sporočili otrokom in državniki državljanom, ki tega ne vedo. Te modrosti žal otroci niso deležni.

V možganih poteka zastavljena dejavnost zlagoma in po jasno določenem redu, ki se začne s hrepenenjem, se nadaljuje z delom in zaključi z veseljem. Za normalen potek zastavljenih dejavnosti pa so potrebne nekatere zmožnosti (kompetence), ki se jih otrok ali odrasli uči zlagoma. Te zmožnosti so: varnost, ozaveščenost, priпадnost, smiselnost in učinkovitost. Ob njih razvije otrok pogum, odločnost, odgovornost, vztrajnost in uspešnost. Ker potrošniški sistem ni namenjen



Foto: Alda Kristina Vučajnik

urjenju človekovih kompetenc, ampak urjenju trošenja zaradi kratkoročnih zadovoljitev, ostaja žal večina ljudi na ravni sesalcev. Neoliberalizem in potrošništvo sta za razvoj človeške vrste pogubna, saj potiskata ljudi daleč v

preteklost, hkrati pa spodbujata narasčanje ADHD.

Zaradi nevednosti oz. potrošniške zapeljanosti staršev je čedalje težje nagovarjati ljudi, naj navajajo otroke na naraven, fiziološki način zadovoljevanja potreb, zlasti na samoobvladovanje. Kdor se tega v otroštvu in šolskih letih ni naučil, bo ostal nevzgojen. Starši neradi slišijo, da so njihovi otroci nevzgojeni, morali pa bi se ob teh pripombah zamisliti in brez užaljenosti iskati krivdo pri sebi. Manj naj bi se prepuščali kratkoročnim zadovoljitvam, ki jih ponuja potrošništvo in razmišljali bolj dolgoročno, saj je urjenje otrokovih zmožnosti naložba za prihodnost. (Obširneje o tem v priročniku Ščuka, Viljem (2007): *Šolar na poti do sebe*, Didakta).

Sposobnost tvorbe endorfinov v možganih je možno preveriti. Gre za preskus odložitve neposrednih zadovoljitev, ki ga lahko preveri vsak sam ali pa starši pri njihovih otrocih. Testiranec naj si v spremstvu staršev izbere v trgovini tri najljubše slaščice, jih doma postavi na delovno mizo in ob njih pripiše, katero in ob kateri uri bo pojedel danes, katero jutri in katero pojutrišnjem. Vsaj tretjina testirancev ne zmore odložiti želje po mikavni slaščici, predvideni za naslednji dan. Potožijo, da jim "roka kar sama seže po slaščici". Gre namreč za dejanje v zoženi zavesti, ko se za trenutek izključi zavest, da brezskrbno posežejo po slaščici in zadovoljijo željo. Tako počno odvisniki od alkohola, drog, hrane, nakupov, iger na srečo itd., ki ozavestijo dogajanje šele, ko je zadovoljitev izpolnjena. Razvajenčka z ADHD bo težko prepričati, naj vsak dan uri potrpežljivost (trening frustracije).

Prav tu so ADHD-jevci zelo ranljivi, saj težko prenašajo odlaganje hitre zadovoljitve (frustracijo), ki jo doživljajo kot čustveno napetost in nelagodje. To nelagodje je lahko žeja, lakota, mraz, bolečina, slabo počutje, neznanje, radovednost, pomanjkanje denarja itd. in naj ga otrok ali odrasli z ADHD doživi na lastni koži. Pridobi naj izkušnjo o nelagodju, ki je motiv za katerokoli dejavnost. Šele tedaj se bo odločil, da se bo npr. odžejal, najedel, oblekel, učil, delal, umaknil nevarnosti

itd. Možgani ga bodo ob zaključku zastavljene naloge nagradili z dopaminom, ki omogoči občutek ugodja. Običajno je staršev strah otrokovega nelagodja in bodo storili vse, da bi se

Starši naj pri šolarjih z ADHD skrbno nadzorujejo rabo televizije, računalnikov, socialnih omrežij, spleta, telefonov in tablic, ki lahko povzročajo hitro odvisnost in zmedejo



Foto: Matej Hožjan

otrok počutil kot 'v vati', ko ni nobenega naravnega izziva, kot je npr. lakota, žeja, bolečina, neznanje itd. – zato tudi nobenega njegovega odziva. Ker so ga starši razvadili, bo čakal, da skrbijo za njegove potrebe starši. Tak otrok bo ostal odvisen od staršev in ga bo strah vsake samostojne odločitve.

Narava je poskrbela, da se otrok navaja na bolečino (in na tvorbo endorfinov) že v prvem letu starosti. Čutnice za bolečino so pri dojenčku ne le na koži in sluznicah, ampak tudi v tankem črevesu, kar mu povzroča trebušne krče vsakič, ko se naje. Se pa ob tem tvorijo endorfini, ki omogočajo otroku prilagajanje na bolečino. Otroku ne potrebuje zdravil proti krčem ampak boleče krče! Že pred prvim letom starosti se čutnice za bolečino umaknejo s črevesja, pojavi pa se boleče vznikanje mlečnih zob. Tudi tedaj ne potrebuje otrok protibolečinskih mazil za dlesni, ampak bolečino. Tak je pač naraven potek življenja: sprejemati dobro in slabo, prijetno in neprijetno, napore in sprostitve. Še posebej naj se teh nasvetov držijo otroci in odrasli z ADHD, da bi se pogumno prebijali skozi težave in prepreke, ki jih zastavlja življenje.

življenjski slog mladostnika. Za šolarja so namreč učne obveznosti napor, od katerega raje beži v kratkoročne zadovoljitve, ki jih ponujajo programi sodobne tehnologije. Če mu starši dovoljujejo beg od obveznosti, bo mladostnik razvil odpor do šole, učenja oz. dela. V teh primerih naj bodo starši jasni: najprej šola in učenje, potem šele zabava (računalnik, TV, telefon). Če postavlja mladostnik zabavo pred učenje, mu je treba te naprave odvzeti na silo za toliko časa, dokler se ne bo naučil obvladovati svojih strasti.

Odrasli posamezniki z ADHD naj razmislijo o razvadah, ki so jih že vključili v svoj življenjski slog in se jim ne morejo upreti. Največkrat gre za kajenje, pretirano pitje alkoholnih pijač, poseganje po slaščicah, prenašanje, nepotrebno rabo zdravil, zlasti pomirjeval, uspaval ali poživil. Naštete in nekatere druge razvade povsem spremenijo življenjski slog posameznikov in resno ogrožajo njihovo zdravje. Pri tem naj osebe z ADHD ne odlašajo, kot sicer radi počnejo, ampak ukrepajo takoj. S samoobvladovanjem si bodo ohranili zdravje in utrdili samozavest. ■