

Kako razviti uspešen odnos z učencem z ADHD?



doc. dr. Anamarija Kejžar, Fakulteta za socialno delo UL

O ADHD se v zadnjem desetletju veliko razpravlja, predvsem v zvezi s sedečim, telesno neaktivnim načinom življenja, preživetim časom pred ekrani, nedosledno in permissivno vzgojo – je ADHD postal izgovor za neobvladljivo, neželjeno vedenje, bolezen sodobne družbe? Nič od tega. ADHD je nevrolška posebnost, ki je najbolj izrazita v šolskem okolju, kjer od učencev pričakujemo sedenje, zbranost in sodelovanje. Ravno to pa predstavlja največjo težavo pri učencih z ADHD. V čem je torej posebnost ADHD in ali obstajajo tehnike, s katerimi lahko pomagamo učencu z ADHD bolj zbrano slediti pouku, s tem pa izboljšamo tudi delo v razredu? V 2023 smo s študentkami predšolske vzgoje, specialne in rehabilitacijske pedagogike, psihologije in socialnega dela izpeljali projekt z naslovom ADHD v življenju in šoli.¹ Projekt je bil izpeljan z namenom boljšega razumevanja in celostne obravnave ADHD kot nevrolške posebnosti, ki je najpogosteje diagnosticirana v času osnovne šole.

1 KAJ JE ADHD?

ADHD je bil predmet velikih polemik in razprav, saj so mnogi strokovnjaki mnenja, da si osebnostne lastnosti, kot so nepazljivost, impulzivnost, zaslužijo oznako simptomov in ne motnje. Trdijo, da mnogi ljudje, diagnosticirani z ADHD, niso niti »pomankljivi« niti »moteni« – so preprosto drugačni v razmišljanju. Tudi v tem prispevku zagovarjamo mnenje, da ADHD ni duševna motnja, ampak drugačno stanje uma in duha. Zaradi te razlike ljudje z ADHD pogosto ne delujejo dobro v standardnem učnem ali delovnem okolju, so pa lahko v delovnem in življenjskem okolju, ki jim ustreza, uspešnejši od drugih. Pri tem jim je lahko v pomoč terapija ter družba, ki sprejema drugačnost, o čemer pričajo velika imena, ki so se ADHD navkljub zapisala v zgodovino (med drugim Thomas A. Edison, Ernest Hemingway, Michael Phelps, Adam Levine, Justin Timberlake, Emma Watson idr.).

ADHD ni ne izgovor ne bolezen, temveč drugačnost. Diagnoza ADHD običajno vključuje celovito oceno, ki vključuje medicinske, psihološke in izobraževalne ocene. Posebnost hiperaktivnosti/pomanjkanja pozornosti (ADHD) je razširjena nevrolška posebnost, ki jo imajo otroci in odrasli po vsem svetu. Za ADHD so značilni znaki, kot na primer manjša pozornost, težave z nadzorom impulzov in hiperaktivno vedenje. Vse te značilnosti pridejo v ospredje, ko otrok vstopi v šolo. DSM-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 2013) predpostavlja kriterij za diagnosticiranje ADHD, ki ga razdeli na dva dela – nepozornost ter hiperaktivnost in impulzivnost. Ta kriterij vključuje vedenja, kot so:

- nezmožnost usmerjanja pozornosti na podrobnosti,
- težave z organizacijo nalog in aktivnosti,
- prekomerno govorjenje, nemirnost,
- nezmožnost mirnega sedenja v situacijah, kjer se to pričakuje,
- prekomerno tekanje in plezanje,
- nezmožnost igre v tišini,
- otrok je vedno »v pripravljenosti«,
- otrok odgovarja na vprašanja, ki niso bila postavljena njemu,
- otrok ima težave s čakanjem na vrsto,
- otrok pogosto prekinja druge.

ADHD vključuje izzive, povezane s koncentracijo, samoobvladovanjem in ravno energije. V nasprotju z nekaterimi podatki v literaturi pri tej posebnosti ne gre zgolj za nesamostojnost ali hiperaktivnost posameznika. ADHD ni kratkotrajna faza, ki bo naravno izginila, ko bo otrok odrasel, niti ni posledica neustrezne vzgoje ali odraz otrokovega značaja. Je pristna in pomembna nevrolška posebnost. Z razumevanjem in znanjem o ADHD lahko pomagamo otroku, da je kljub ADHD v šoli in kasneje v življenju uspešen in razvije pozitivno samopodobo (Barkley 2013). ADHD lahko vodi h kaskadi drugih problemov pri samoobvladovanju vedenja in razmišljanja, lahko vpliva tudi na slabši učni uspeh od intelektualnih sposobnosti posameznika, slabše psihosocialno delovanje, vodi v tvegano vedenje in manjši poklicni uspeh v odrasli dobi. Po drugi strani pa lahko v ustreznem okolju posameznik z ADHD postane zelo uspešen, saj mu ADHD ne postavlja samo omejitev, temveč mu daje tudi dodatno energijo in ustvar-



jalnost. Zato je pomembno, da ADHD obravnavamo s perspektive moči in si prizadevamo najti vire moči v posamezniku, na katere se lahko opremo in z njimi opolnomočimo posameznika, ob tem pa se razvijamo in učimo tudi sami.

2 VRSTE (TIPI) ADHD

Poznamo tri glavne oblike ADHD:

1. pretežno nepozorno,
2. pretežno hiperaktivno-impulzivno in
3. kombinirano obliko.

Za pretežno nepozoren tip ADHD so značilne nepozornost, slabša zbranost in slabša organiziranost. Pri tem tipu se pojavlja počasnejši kognitivni tempo, za katerega so značilni zaspanost, letargija in odgovarjanje na vprašanja brez razmišljanja, medtem ko sta za podtip s prevladujočo hiperaktivnostjo in impulzivnostjo značilni raztresenost in impulzivnost. Za pretežno hiperaktivno-impulzivni tip ADHD sta značilni hiperaktivnost in impulzivnost, kot sta nemir in prekinjanje drugih.

Kombinirani tip ADHD vključuje znake nepozornosti in hiperaktivnosti/impulzivnosti (Milich 2001).

ADHD je nevrolška posebnost v vedenju in razmišljanju posameznika, ki se običajno začne v otroštvu in za katero so značilne nepozornost, impulzivnost

in hiperaktivnost. Da bi (strokovno) izpolnili diagnostična merila, se morajo znaki pojaviti v zgodnjem otroštvu, pred 12. letom starosti, in biti prisotni pri vsakodnevni dejavnosti v več kot enem okolju. Običajno sicer govorimo o ADHD za čas otroštva in mladostništva, vendar se v 40-60 % primerov ohrani tudi v odrasli dobi. Tudi nekateri odrasli, starejši od 50 let, lahko kažejo znake ADHD (Gobbi idr. 2021).

3 IZVRŠILNE FUNKCIJE IN NJIHOVO RAZVIJANJE V OSNOVNI ŠOLI

Izvršilne funkcije so funkcije možganov in telesa, ki posamezniku omogočajo opravljanje različnih vsakodnevnih nalog. Razvijati se začnejo že v zgodnjem otroštvu, njihov razvoj pa se nadaljuje tudi v času mladostništva in mlade odraslosti. Pri tem imajo pomembno vlogo odrasli v otrokovem življenju (starši, učitelji in drugi pomembni), ki s prilagajanjem otrokovega okolja postopoma povečujejo pričakovanja do otrokove samostojnosti (Brown 2002). Brown (2002) navaja naslednja področja izvršilnih funkcij kot tista, na katerih imajo otroci z ADHD največje težave:

1. pozornost in uravnavanje čustev,
2. načrtovanje in organizacija,
3. upravljanje s časom,
4. delovni spomin.

1. Pozornost in uravnavanje čustev

Učenci z ADHD imajo izrazite težave na področju pozornosti. Težave imajo z vzdrževanjem in deljenjem pozornosti, zato jih zelo hitro zmotijo zunanji dražljaji. Poleg tega imajo težave tudi na področju uravnavanja čustev – prekomerno izražanje čustev, težave s kontrolo čustev in težave pri soočanju s frustracijo. Pri tem jim lahko pomagajo različne tehnike sproščanja (kot so globoko dihanje, čuječnost, gibanje v naravi), občutek sprejetosti in pogovor.

2. Načrtovanje in organizacija

Od učencev se vsak dan zahtevajo spretnosti organizacije in načrtovanja. Organizirati morajo svoj prostor, učno gradivo in čas. Načrtovati morajo svoj dan, pa tudi vsako nalogo, ki se je lotijo.

Načrtovanje in organizacijo otroci razvijajo postopoma, z veliko vaje in preko vzora odraslih. Prav ti pa lahko učencem, ki potrebujejo dodatne spodbude, pomagajo z različnimi strategijami.

Navodila, ki jih dajejo starši in učitelji, naj bodo čim bolj jasna in preprosta. Pomembno je, da otrok ve, kaj odrasli z določenim navodilom od njega pričakujejo. Najprej se je potrebno z otrokom pogovoriti o tem, kaj navodilo od njega zahteva – npr. kam se pospravi določene igrače, kako izgledata urejena miza in omara. Po uspešno opravljeni zadolžitvi je potrebna tudi jasna in konkretna pohvala (Willard 2022).

V pomoč pri razvijanju organizacijskih spretnosti so lahko sezname, urniki in koledarji. Preko teh učenec dobi vizualno predstavo glede organizacije nalog in časa. Prav tako je pomemben jasno organiziran prostor (učilnica ali soba), v katerem ima vsaka stvar svoje mesto (ibid.).

3. Upravljanje s časom

Otroci se prvič srečajo z upravljanjem s časom pri postavljanju in upoštevanju rutin in pri časovnih zaporedjih (prej-potem). Načrtovanje časa lahko usvajajo preko urnikov, na katerih vidijo, kaj delajo sedaj in kaj sledi. Učitelji in starši lahko usvajanje koncepta zaporedja dela še dodatno spodbujajo z uporabo besed, kot so *najprej*, *nato*, *potem*, *pred* in *po*. Poleg teh besed pa so pomembna tudi vprašanja o rutini (»Kaj sledi tej nalogi? Se spomniš, kaj si najprej naredil?«) in časovno vezana navodila (»Najprej naredi pet poskokov, nato sedi za mizo.«) (Goldberg in Rief 2023). Naloge, kot npr. učenje, opredelimo časovno (»Učil se boš 30 minut, nato imaš 10 minut časa za igro.«) ali pa nastavimo uro na odštevalniku, telefonu, pečici – nekje, kjer minevanje časa lahko spremlja tudi otrok sam.

4. Delovni spomin

Delovni spomin omogoča, da oseba osredotoča misli, jih usmerja na nalogo, uporablja predhodno znanje in rešuje določen problem. Težave na področju delovnega spomina so najpogostejše težave, s katerimi se soočajo otroci z ADHD (Klingberg, Forssberg in Westerberg 2010).

Starši in učitelji lahko spodbujajo razvoj otrokovega delovnega spomina s pomočjo različnih vaj in iger. Večina namiznih iger ali iger s kartami spodbuja uporabo delovnega spomina, saj od otroka zahtevajo, da si zapomni navodila in pravila igre in jih med igro upošteva.

3.1 RUTINA IN STRUKTURIRANO OKOLJE

Jasna struktura dneva in rutine, ki se jih otrok drži vsak dan, ponudijo otroku z ADHD, ki ima težave na področju organizacije in načrtovanja, zunanjo strukturo, ki jo potrebuje za vzdrževanje pozornosti, upravljanje s časom in občutek varnosti. Rutine ne vplivajo pozitivno le na razvijanje otrokovih izvršilnih funkcij. Predvsem rutine, ki so vezane na delanje domače naloge in hišna opravila, pri otrocih z ADHD spodbujajo občutke lastnega uspeha, odgovornosti in ponosa ter tesno povezanost z družino (Harris idr. 2014).

Za učenca z ADHD je pomembno, da je vzpostavljena jasna struktura in red v šoli (odpiranje vrat, prihod v razred), pravila mu morajo biti jasna. Pomembno je, da smo pri upoštevanju pravil konsistentni – torej, da veljajo za vse učence enako in da smo tudi sami zgled (poskrbimo za točen prihod v razred, telefona ne uporabljamo med poukom, smo spoštljivi do učencev), saj vas učenci tudi lažje dojemajo kot avtoriteto v razredu. Pravila veljajo tudi za učence z ADHD – lahko pa se z učencem dogovorimo, da ima možnost iti po vodo med poukom, da lahko sedi drugače na stolu, vendar ob vseh prilagoditvah tudi postavimo omejitve (»Lahko si spodviješ noge na stolu, vendar se ne smeš zibati«; »Po vodo greš lahko enkrat«). Za upoštevanje navodil ga lahko nagradimo s pohvalo, kljukico v zvezek ipd. Zelo priporočljivo je redno obveščanje staršev – če se učenec z ADHD ni držal dogovora ali pa če si je zaslužil pohvalo. V obeh primerih je koristno, da učenec z ADHD vidi, da so šola in starši na isti strani – strani, ki ga spodbujata k napredku.

4 PREDNOSTI OTROK Z ADHD

ADHD je lahko tudi lastnost, zaradi katere imajo otroci z ADHD (in kasneje odrasli), več energije. Imeti (pre)več energije škodi le v šolskem prostoru, kasneje v življenju pa je ravno to lahko tisto, zaradi česar je nekdo bolj uspešen od ostalih. Le naučiti se je potrebno živeti z ADHD in ga upravljati. Mnogi otroci z ADHD so zelo kreativni, inovativni

in imajo bujno domišljijo. Pogosto so to otroci, ki prehajajo z ene ideje na drugo in razmišljajo »izven okvirja«. Običajno iznajdljivo rešujejo pred njih postavljene probleme in imajo drugačne pristope kot njihovi vrstniki. Njihova domišljija pogosto pride do izraza preko dobrega znanja in zanimanja za določeno področje. Da bi pri otroku čim bolj negovali domišljijo in kreativnost, naj se otrok vključuje v različne dejavnosti, ki ga zanimajo – petje, plesanje, umetnost, matematične delavnice, računalniško kodiranje ipd. (Smith 2023).

Mnogi učitelji in starši pri otrocih z ADHD prepoznajo tudi rezilientnost. To je visoka življenjska odpornost in prožnost. Je odpornost posameznika do stresnih, neugodnih dejavnikov; rezilientna oseba pri življenjskih izzivih zavzame aktiven položaj in se ne preda zlahka. Prožnost se kaže kot spretnost učiti se iz negativnih izkušenj – posameznika negativna izkušnja sprva obremeni, a jo je zmožen spreobrniti v pozitivno smer, se preko nje razvija (Kiswarday 2013).

Otroci z ADHD se vsak dan srečujejo z izzivi, ki jih morajo reševati. Pogosto reševanje izzivov in težav privede do tega, da se otroci z ADHD učijo iz preteklih negativnih izkušenj in vedno znova išče-

jo nove rešitve za lastne težave. Izzivi jih pretresejo manj kot druge otroke in zaradi mnogih izkušenj z njimi imajo pogosto pri roki mnogo rešitev (Sherrel 2016).

5 NASVETI UČITELJEM

Učenci z ADHD lahko v razredu predstavljajo velik izziv. S svojim vedenjem pogosto ne motijo le učitelja, ampak tudi druge učence. Da bi se temu izognili, se učitelji pogosto skupaj s svetovalno službo dogovorijo za izvajanje individualnih ur, pri katerih lahko strokovni delavec v večji meri prilagodi okolje učenčevim potrebam. Kljub temu da so te ure koristne in potekajo po individualnem učnem načrtu, pa je potrebno okolje v razredu in poučevanje prilagoditi tako, da je otrok večino časa lahko prisoten, uspešen in sprejet v razredu (Pulec Lah 2002).

Ključnega pomena za učinkovito vključevanje teh učencev so učiteljeva prepričanja in njegovo znanje o ADHD. Uspešen učitelj otroka z ADHD mora razumeti otrokovo vedenje z vidika razvojne posebnosti, ločiti pa mora tudi neposlušnost od nezmožnosti. Neposlušnost se lahko pojavlja kot posledica ADHD, treba pa je razumeti, da učenec tega ne počnejo nalašč. Učitelj mora razume-



ti vzroke, razvojni proces in naravo težav. Še pomembneje je, da pozna, razume in zna uporabiti primerne načine in oblike dela ter spodbujati razvoj socialnih veščin (ibid.). Ko bo spoznal ozadje otrokovega obnašanja, bo lahko prilagodil tudi svoj odnos do učenca in na ta način izboljšal klimo vseh v razredu – otroka z ADHD, drugih učencev, pa tudi svoje počutje.

5.1 TEŽAVE (UČENCEV Z ADHD) PRI POUKU

V procesu učenja se od učencev zahteva pozornost sledenje razlagi in vključevanje vseh vidikov pozornosti. Od učenca se pričakuje, da bo usmeril pozornost v nalogo, da bo zmožen početi več stvari hkrati, da bo lahko zbrano sodeloval celo šolsko uro in da se bo lahko na vseh omenjenih področjih tudi nadzoroval. Zaradi težav s pozornostjo pa učenec ne bo slišal navodil, lahko da bo navodila površno prebral, naloge pogosto ne bo dokončal.

Poleg tega bodo morda naloge polne napak, učenec ne bo zmožen poslušati učitelja in hkrati prepisovati s table, pogosto ga bo zmotilo nekaj, kar bo slišal ali videl, in težko bo prehajal z ene naloge na drugo. Če vidi dogajanje skozi okno ali nekdo potrka in vstopi, lahko to zmoti njegovo pozornost, tako da bo nekaj časa razmišljal le o tem, kaj se je zgodilo in kaj se dogaja sedaj. Prav tako ga lahko zmotijo šumi v razredu, zato je ohranjanje pozornosti zanj težja naloga kot za ostale učence. Njegovo pozornost pogosto lahko prikličemo nazaj tako, da ga pogledamo (z očesnim stikom), ga nagovorimo (vendar ne žaljivo), ali pa se ga dotaknemo po rami ali po klopi.

Na funkcioniranje učenca v razredu vpliva tudi hiperaktivnost, ki jo najlažje opazimo kot to, da učenec težko sedi pri miru, neprestano vstaja, se sprehaja po razredu, se guga na stolu, moti druge sošolce, se igra z različnimi predmeti, si po tiho



mrmlja ipd. Z otrokom lahko sklenemo dogovor, da sicer lahko sedi drugače, ne sme pa se obračati nazaj; da se ne sme sprehajati po razredu, lahko pa enkrat med uro vstane (tako, da ne moti ostalih učencev).

Z vidika impulzivnosti pa lahko pri učencu opazimo, da prehitro odgovarja na postavljena ali celo ne v celoti postavljena vprašanja, odgovarja namesto drugih, stopa iz vrste ali se preriva naprejer z izrečenim užali sošolca. Zato potrebuje dogovor, pogovor in učenje socialnih veščin.

5.2 KAKO OHRANITI USTVARJALNI RED?

Za dobro počutje vseh v razredu – učencev in učitelja – je potrebno ohraniti v razredu red, ki pa vendarle dopušča ustvarjalnost. Zanimivo je, da nekateri učitelji poročajo o nenehnih težavah z določenim učencem z ADHD pri pouku, medtem ko pri nekaterih predmetih z istim učencem nimajo nobenih težav. Seveda je lahko prvi razlog v samem predmetu; če učenca z ADHD določena snov ne zanima, zbranost med poukom zanj predstavlja velik izziv – četudi se trudi, misli odplavajo drugam ...

Vendar pa obstajajo osnovna načela, ki jih velja uporabljati in so rezultat dolgoletne klinične prakse dr. Sharon Saline, ki svojo metodo uspešnega starševstva z ADHD imenuje Pet C-jev² – samokontrola, sočutje, sodelovanje, konsistentnost in praznovanje – in jo lahko zelo uspešno prenesemo tudi v šolsko okolje:

1. Samokontrola

Včasih ni težava le v samokontroli učenca z ADHD, temveč tudi v zavedanju lastnih občutkov učitelja, obvladovanju lastne jeze, zavedanju lastne izčrpanosti, saj vse to pomembno vpliva na včasih naporene ure v razredu. V kolikor zaradi lastnih občutkov nemoči zavprijemo ali osebnostno označimo učenca (»Ti si nesposoben, len ...« idr.), mu s tem zarežemo veliko rano v njegovo samozaupanje, ki se bo težko zacelila.

Ko nas preplavijo občutki jeze, nemoči, naredimo tako, kot svetujemo drugim. Pričnite globoko dihati in se v mislih za nekaj trenutkov odmaknite. Razvijajmo kongruenten odnos, izrazimo svoja pričakovanja in občutja. V kolikor nas je prizadelo oz. vznemirilo vedenje učenca pri pouku, mu to povemo: »Slabo se počutim, če ves čas govoriš«, »Včasih sem žalostna/jezna, ker ne vem, kaj naj naredim, da bi me poslušal. Ni mi vseeno zate.«

2. Sočutje

Približajte se učencem, spoznajte njihova močna področja, spodbujajte jih. Gojite sočutje, tako do sebe kot do učencev, in skupaj s starši boste lahko pomagali otroku z ADHD najti način, da bo postal

uspešen v šolskem okolju. Ali kdaj pomislite, kako bi se vi počutili, če nikoli ne bi dosegali ciljev in bi ves čas prejeli negativne povratne informacije o svojem delu, o svoji vrednosti? Učenca z ADHD ne izpostavljajte pred ostalimi.

3. Sodelovanje

K načrtovanju dela za učenca z ADHD pri individualnem pouku ali delu v razredu povabite tudi učenca. Sklenite dogovor z njim, naj se čuti upoštevanega in slišane. Skupaj se dogovorita o ciljih in načinih dela. Sodelujte s starši, saj ste vsi usmerjeni k istemu cilju. Bolj redno kot je sodelovanje, bolj konsistentno lahko učenec z ADHD napreduje.

4. Konsistentnost

Ko ste sklenili dogovor z učencem z ADHD, se ga držite. Bodite konsistentni. Karkoli ste se dogovorili z učencem z ADHD, se tega držite. Seveda se lahko dogovor tudi spremeni glede na dogajanje. Vendar bodite konsistentni.

5. Praznovanje

Zavedajte se, kaj deluje in delajte več tega, dan za dnem. Sproti pohvalite otrokov napredek. Učenec z ADHD se bo dolgo trudil bolj za to, da boste vi opazili njegov napredek, kot zase. Koristno je, da delite izkušnje s svojimi sodelavci, kaj je »delovalo«, in na tak način prenašate dobro prakso in ideje znotraj šolskega okolja.

6 ZAKLJUČEK

Učenci z ADHD predstavljajo izziv za delo v razredu. Niso vprašljive njihove intelektualne sposobnosti. Zaradi lastnosti hiperaktivnosti, impulzivnosti in spremljajočih vedenjskih težav je obdobje šolanja zanje lahko zelo težko. Redki so dnevi, ko jih ostali (učitelji, starši, vrstniki) ne kritizirajo. Ker se določena ravnanja ponavljajo, se lahko dogodi, da prejema negativne komentarje na račun svoje osebnosti in ne dejanj (kot npr. »Ti si nesposoben« namesto »To ti ni uspelo, ponovi.«). Menim, da se vsi odrasli zavedamo, kako se počutimo, če nas kdo kritizira. Nič kaj prijetno ni, neprijeten občutek pa dolgo časa ne izgine. Če se to ponavlja, lahko dobimo odpor ali pa celo izgubimo samozavest in se določenim situacijam raje izogibamo.

V času šolanja se oblikuje otrokova samopodoba. Vsak otrok in mladostnik nedvomno potrebuje jasne omejitve, vendar potrebuje tudi oporo odraslih, zgled in vodenje. Kako in koliko se bodo otroci učili in pripravljali za šolo, je v veliki meri odvisno od našega zgleda in odnosa do njih. Učenci z ADHD tako pogosto čutijo nesprijemanje s strani okolice, žal tudi družine in šole, zaradi svojih lastnosti, da nekateri razvijejo visoko mero rezilientnosti, drugim pa to ne uspe in se še takrat,

² ang. self-Control, Compassion, Collaboration, Consistency and Celebration



ko pride do velike psihične stiske, izvede celostno diagnosticiranje posameznika in ugotovi vzroke ter ponudi pomoč.

Pristop k obravnavi ADHD je celosten – v prispevku je predstavljen predvsem del vidika doživljanja šole s strani otroka z ADHD in doživljanja učencev z ADHD v šoli. Da bi lahko zmanjšali simptome ADHD, je potrebna celostna pomoč, ki povezuje starše, šolo, strokovnjake in otroka v odnosu sodelovanja.

Viri in literatura

- Barkley, R. A. (2013). Taking charge of ADHD: The complete, authoritative guide for parents (3rd ed.). The Guilford Press.
- Brown, T. E. (2002). DSM-IV: ADHD and executive function impairments. *Advances Studies in Medicine* 2(25), 910–914. Dostopno na: https://www.researchgate.net/profile/Thomas-Brown-13/publication/242730401_DSM-IV_ADHD_and_executive_function_impairments/links/02e7e52fed469a995e000000/DSM-IV-ADHD-and-executive-function-impairments.pdf
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders: *DSM-5*. (2013). Washington, London: American Psychiatric Publishing.
- Gobbi, S., Sebastião, E., Papini, C. B. in Santos-Galduróz, R. F. (2021). The relationship between physical exercise, cognitive performance, and brain health in older adults: A narrative review. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 13, 826213. Dostopno na: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.826213>
- Goldberg, D. in Rief, S. (2023). *Be on Time! Teaching Sequence and Schedules*. ADDitude. Dostopno na: <https://www.additude-mag.com/time-management-skills-organization-help-adhd/>
- Harris, A. N., Stoppelbein, L., Greening, L., Becker, S. P., Luebke, A. in Fite, P. (2014). Child Routines and Parental Adjustment as Correlates of Internalizing and Externalizing Symptoms in Children Diagnosed with ADHD. *Child Psychology and Human Development* 45, 243–253. Dostopno na: <https://doi.org/10.1007/s10578-013-0396-4>
- Kiswarday, V. R. (2013). Analiza koncepta rezilientnosti v kontekstu vzgoje in izobraževanja. *Andragoška spoznanja* 19(3). Dostopno na: <https://doi.org/10.4312/as.19.3.46-64>
- Klingberg, T., Forssberg in Westerberg, H. (2010). Training of Working Memory in Children with ADHD. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology* 24(6), 781–791. Dostopno na: <https://doi.org/10.1076/jcen.24.6.781.8395>
- Larson, K., Russ, S. A., Kahn, R. S., in Halfon, N. (2011). Patterns of comorbidity, functioning, and service use for US children with ADHD, 2007. *Pediatrics*, 127(3). Dostopno na: <https://doi.org/10.1542/peds.2010-0165>
- Milich, R. L. (2001). ADHD: Nature, course, outcomes, and comorbidity. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(4), 463–488.
- Patel, N., Patel, M., in Patel, H. (2012). ADHD and Comorbid Conditions. V *Current Directions in ADHD and Its Treatment*. InTech, 25–26. Dostopno na: <https://doi.org/10.5772/30279>
- Pulec Lah, S. (2002). Otrok z pomanjkljivo pozornostjo in hiperaktivnostjo v razredu – pedagoška praksa in izzivi. V: Kavkler, M. (ur.). *Razvijanje potencialov otrok in mladostnikov s specifičnimi učnimi*
- Pulec Lah, S. in Rotvejn Pajič, L. (2011). Spodbujanje učne uspešnosti učencev z učnimi težavami zaradi motnje pozornosti in hiperaktivnosti. V: Košak Babuder, M., in Velikonja, M. (ur.). *Učenci z učnimi težavami, Pomoč in podpora* (I. natis). Pedagoška fakulteta.
- Rodgers, A. in Kalyn W. (ur.). (2022a). *Behold the Magic of a Consistent Routine*. ADDitude. Dostopno na: <https://www.additude-mag.com/slideshows/daily-routine-for-adhd-child/>
- Sherrell, Z. (2021). *6 strengths and benefits of ADHD*. Medical-NewsToday. Dostopno na: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/adhd-benefits>
- Smith, H. V. (b. d.). *5 ADHD Strengths to harness in your child*. They are the future. Dostopno na: <https://www.theyarethefuture.co.uk/adhd-strengths-in-your-child/>
- Willard, M. (2022). *Organization Problems in Children*. Cadey. Dostopno na: <https://cadey.co/articles/organizing>
- Ziedonis, D., Hitsman, B., Beckham, J. C., Zvolensky, M., Adler, L. E., Audrain-McGovern, J., Breslau, N., Brown, R. A., George, T. P., Williams, J., Calhoun, P. S., & Riley, W. T. (2015). Exploring the links between smoking, quitting smoking, and psychiatric disease: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 6, 126. Dostopno na: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2015.00126>