



NASVETI STARŠEM OTROK Z ADHD V ČASU KARANTENE

Prenos učenja v domače okolje je v primeru otroka z ADHD, ki ima težave s prilagajanjem svojega vedenja in časovne organizacije, velik izziv. Če dodamo še dejstvo, da prenos učenju v nove kontekste in okolja pri otroku ni spontan, ampak ga je treba spodbuditi, potem se zavemo, da je na starših veliko breme.

V teh tednih ste gotovo kdaj imeli občutek, da se vam ruši svet. Se vam je zgodilo, da otrok deluje in se obnaša slabše kot prej? Niste sami. Situacija, v kateri smo se znašli, od nas vseh terja prilagoditve. Ena izmed njih gotovo zadeva pričakovanja, ki jih imate do svojih otrok in njihovega učenja. Zna se zgoditi, da boste postavljeni v položaj, ko jih boste morali drastično spremeniti. Na vas je, da presodite, ali in kako boste vaša pričakovanja spremenili. V vsakem primeru jih jasno in enoznačno povejte svojemu otroku, da bo z njimi seznanjen.

Sledi nekaj splošnih in učnih nasvetov; še toliko bolj pomembnih v času karantene:

- Ne pozabite otroku vlivati poguma (*zmoreš to, verjamem vate*) in upanja (*ta situacija se bo enkrat končala, skrbeti moramo za ljudi šibkejšega zdravja, vsi smo na istem ...*).
- Pohvalite vsako najmanjšo narejeno nalogo oz. dejavnost, ki je otroku predstavljala velik napor.
- Osredotočite se na že opravljeno in ne toliko na delo, ki še čaka.
- Izpostavite otrokova močna področja - jih pohvalite ali uporabite pri spoprijemanju s težjo nalogo.
- Če je bilo vaše dosedanje nagrajevanje osnovano na dostopu do elektronskih naprav, ste sedaj gotovo v zagati. Elektronske naprave sedaj služijo svojemu osnovnemu namenu: delu. Pogovorite se s svojim otrokom - kaj bi bila zani nagrada v teh časih in skupaj določita, ali in kdaj bi bila izvedljiva. Za najstnika bi to mogoče bil čas zase (čas, ko ga ne sprašujete, kaj počne in s kom), za mlajšega otroka najverjetneje vaš čas namenjen samo njemu in ničemur drugemu - igranje iger po njegovem izboru in njegovih pravilih.
- Če otrok zavrača vsakršno delo ga vprašajte, ali je kakšna stvar, ki ga zanima in bi se bil pripravljen o njej poučiti. Kaj bi bil pripravljen raziskovati, o čem brati? Poiščita ta izziv in ga podprite v začetnem delu: pripravita časovni načrt in izberita vire, ki jih bo otrok uporabil. Določita tudi način predstavitve: govorni nastop, plakat, video predstavitev ... Odložite šolsko delo, a ne odlašajte z njim. Samoučenje naj bo prehod v šolsko učenje. Skupaj z otrokom najdita motivacijo, interes tudi v šolskih predmetih.
- Otroci, ki pogrešajo socialne stike, imajo na voljo veliko orodij. Pomagajte jim vzpostaviti stike s prijatelji video povezave. Mlajši otroci mogoče sploh ne vedo povedati, da druženje pogrešajo. Pokažite jim, da je pogovor možen tako, da vi pokličete svoje prijatelje in vas oni



pri tem opazujejo. V primeru nedostopnosti orodij se lahko zanesemo tudi na pošto. Kdaj ste nazadnje napisali pismo?

- Še danes naredite načrt, kako boste praznovali po koncu karantene: se boste odpeljali na izlet? Boste obiskali dobre prijatelje ali priredili veliko zabavo za rojstni dan, ki je bil preživet zgolj v krogu družine? V trenutkih negativnih čustev se prepustite sanjarjenju o času, ki prihaja. Pogovor v tej smeri vam bo tudi dal vedeti, kaj vaš otrok res pogreša.

- Če zaznate pri otroku tesnobo in frustracije, ki se kažejo v spremembi vedenja, se z njim pogovorite. Povejte, kako se počutite vi in vprašajte otroka, ali on čuti podobno. V primeru večjih težav, poiščite pomoč strokovnjaka.

VZPOSTAVITEV OSNOVNIH PRAVIL

- V primeru, da si en računalnik deli več otrok določite čas uporabe računalnika za vsakega posebej, za vsak dan posebej.

- Otrok naj prevzame kakšno gospodinjsko opravilo primerno svoji starosti; v začetku namenite nekaj časa uvajanju v opravilo, kasneje prepuščajte otroku čimveč samostojnosti - dovolite mu tudi delati napake in se nanje odzovite mirno. Starostim primerna gospodinjska opravila najdete na tej spletni strani.

VZPOSTAVITEV IN OHRANJANJE DNEVNE RUTINE

- Dnevna rutina med karanteno naj bo čim bolj podobna šolski rutini (čas bujenja naj ne bo prepozen).

- Določite jo skupaj s svojim otrokom.

- Pri vzpostavljanju urnika otroka vprašajte, npr. *Kdaj si najbolj osredotočen na delo - zjutraj ali po malici? Kdaj in kako lažje bereš? Kaj ti pomaga, da se osredotočiš? Kaj ti je »brezveze«? Kako lahko to naredimo doma drugače, bolj zanimivo?*

- Vsi deli dnevne rutine naj bodo časovno opredeljeni in zapisani v urnik.

- Obvezni deli urnika naj bodo čas vstajanja, jutranja telovadba, čas pričetka učenja, čas in vrsta odmora, gospodinjska dela, prosti čas po izbiri otroka, čas za družinske aktivnosti, čas za gibanje na prostem ali znotraj (zablešite ob najljubši glasbi), čas za pomoč starša*, čas za spanje.

- Čas za pomoč starša*: določite tudi vaš čas, ki ga boste namenili pomoči pri učenju in pregledu opravljenega dela otroka.

- Urnik postavite na vidno mesto in se ga držite vsi družinski člani.

- Večkrat povejte, da karantena niso počitnice in da se šolanje nadaljuje na drugačen način.

ČAS ZA UČENJE

- Skupaj z otrokom preglejte naloge tistega dneva.



- Če to ni možno, naloge preglejte že večer prej.
- Če naloge niso vidne večer prej, kontaktirajte učiteljico in jo vprašajte ali je to možno.
- Naloge dneva razdelite v manjše dele in jih postavite v urnik.

- Če se otrok težko drži urnika, naj uporabi kakšen merilec časa (npr. kuhinjski odštevalnik časa ali štoparico ali budilko). Po koncu odmerjenega časa naj se otrok z vašo pomočjo vpraša, *kaj je v tem času naredil in zakaj ne*. Te samoregulacijske spretnosti se je težko priučiti, a je v življenju zelo pomembna. Navaja nas na sprotni pregled lastnega delovanja in nas v obliki notranjega glasu usmerja v namensko porabo svojega časa.
- Če otrok težko sedi, pripravite več prostorov za učenje (za delovno mizo, bralni kotiček, delo pri visoki mizi).
- Upoštevajte, da nekaterim otrokom ustreza tudi učenje med hojo ali ležanjem.
- Med delom naj bodo kratki petminutni odmori kot v šoli (čas za prigrizek, pitje, stranišče).
- Mlajši otroci bodo osredotočeni na delo največ 20 minut, starejši tudi do 40 minut, seveda odvisno od privlačnosti gradiva in interesa otroka.
- Čas za odmor lahko otrok tudi izkoristi za telefonski klic staršu, kateremu sporoči, kaj vse je tistega jutra že naredil.
- Če otroku to koristi, naj se uči skupaj s sošolcem preko videa.
- Če ima vaš otrok dodatno strokovno pomoč, se pogovorite z učiteljem, kako bosta spremljala učenje vašega otroka.

Upam, da so vam nasveti prišli prav. Če se želite o katerem od njih pogovoriti, smo vam na vam na voljo na e-poštnem naslovu crnomelj.cspp@gmail.com.

Pripravila: Nina Aupič, univ. dipl. spec. in reh. ped. (povzeto po podcastu Quaran-Teens with ADHD: Troubleshooting Learning, Motivation, and Organization Problems, Jodi Sleeper-Triplet, dostopno na <https://www.additudemag.com/> in DVAJSET NAJPOMEMBNEJŠIH PSIHOLOŠKIH NAČEL ZA POUČEVANJE IN UČENJE OD VRTCA DO SREDNJE ŠOLE, dostopno na <https://www.apa.org/ed/schools/teaching-learning/top-twenty-principles-slovenian.pdf>, 9.april, 2020)